

PROPOSTA PEDAGÒGICA DE CICLE. EDUCACIÓ PRIMÀRIA

3r. CICLE D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA		EDUCACIÓ FÍSICA	
OGE	CC	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 14. 15. 17.	CCL CP STEM CD CPSAA CE	EF1	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.
		SABERS BÀSICS	
		CRITERIS D'AVALUACIÓ	
		<p>B1. Vida activa i saludable. <u>G1. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva física</u> <ul style="list-style-type: none"> 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. Efectes negatius del sedentarisme, la mala alimentació i altres comportaments no saludables. Factors que influeixen en la cura del cos. <u>G2. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva psicològica</u> <ul style="list-style-type: none"> Benestar personal. Respecte, consciència i acceptació del cos propi. Gestió de les emocions. Autoconcepte i autoregulació. Fortaleses i febleses. Consolidació de l'autoconeixement. <u>G3. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva social</u> <ul style="list-style-type: none"> Respecte i acceptació de la diversitat de les característiques personals. Jocs i activitat físicoesportiva igualitària com a pràctica social saludable enfront d'hàbits nocius. Tractament positiu i gestió de la competitivitat. Jocs cooperatius. La diversitat corporal i de gènere: visió crítica sobre els estereotips. <u>G4. Principis generals anatòmics i funcionals del cos en moviment</u> <ul style="list-style-type: none"> Aparells implicats en l'activitat física i el moviment: aparell locomotor. <u>G5. Aplicacions digitals i recursos tecnològics per al control de l'activitat física des d'una perspectiva saludable</u> <ul style="list-style-type: none"> Recursos tecnològics relacionats amb la salut. Control de paràmetres corporals implicats en l'activitat física. B2. Organització i gestió de l'activitat física. <u>G1. Gestió i planificació de l'activitat física</u> <ul style="list-style-type: none"> Programes d'activitat física: seguiment i valoració del procés i efectes (àmbit físic, psicològic i social). <u>G2. Organització de l'activitat física</u> <ul style="list-style-type: none"> Elecció de l'activitat basada en criteris saludables segons l'ús i la finalitat. Rutines d'activació, calfament i volta a la calma. Programa personal d'activitat física basat en criteris saludables. <u>G3. Mesures per a la prevenció de lesions i seguretat en la pràctica d'activitat física</u> <ul style="list-style-type: none"> 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 accidents en les activitats físic- esportives: protegir, avisar i socórrer </p>	
		<p>1. <i>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, i reconèixer els efectes negatius del sedentarisme i les conductes nocives, a més de valorar els beneficis que aporta un estil de vida actiu.</i></p>	
		<p>2. <i>Adoptar mesures de prevenció, així com aplicar protocols d'actuació davant els accidents.</i></p>	
		<p>3. <i>Incorporar autònomament les fases d'activació i volta 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.</i></p>	
		<p>4. <i>Practicar activitat física de manera regular, a través de la realització de rutines d'exercicis, jocs o pràctiques pre-esportives en situacions individuals i col·lectives que fomenten una interacció i convivència harmonioses.</i></p>	

PROPOSTA PEDAGÒGICA DE CICLE. EDUCACIÓ PRIMÀRIA

	<p>(PAS), posicions de seguretat; reanimació cardiopulmonar (*RCP).</p> <ul style="list-style-type: none">• Consciència de les possibilitats i limitacions personals. <p>B3. Resolució de problemes en situacions</p> <p><u>G1. La condició física.</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 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 a conseqüència de l'esforç realitzat.• La freqüència cardíaca i respiratòria com a indicador de la intensitat de l'activitat. <p><u>G2. Capacitats perceptiu-motrius i habilitats motrius</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Percepció i estructuració *espaciotemporal.• Combinació d'habilitats i creativitat motrius. <p><u>G3. Els jocs</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Jocs cooperatius. Jocs alternatius. Jocs modificats.• Grans jocs i trobades. <p><u>G4. Presa de decisions en diferents situacions motrius. Fonaments tècnics</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Gestos tècnics bàsics. <p><u>G5. Presa de decisions en diferents situacions motrius. Fonaments tàctics</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Estratègies de progressió, cooperació, oposició i col·laboració-oposició.	
--	--	--

PROPOSTA PEDAGÒGICA DE CICLE. EDUCACIÓ PRIMÀRIA

3r. CICLE D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA		EDUCACIÓ FÍSICA	
OGE	CC	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	
1.	CCL	EF2	Mostrar consciència i control dels elements fonamentals de la corporalitat en la resolució de situacions motrius variades des d'un plantejament crític.
2.	CP		
3.	STEM	SABERS BÀSICS	
4.	CPSAA	B1. Vida activa i saludable. <u>G1. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva física</u> <ul style="list-style-type: none"> 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. Efectes negatius del sedentarisme, la mala alimentació i altres comportaments no saludables. Factors que influeixen en la cura del cos. <u>G2. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva psicològica</u> <ul style="list-style-type: none"> Benestar personal. Respecte, consciència i acceptació del cos propi. Gestió de les emocions. Autoconcepte i autoregulació. Fortaleses i febleses. Consolidació de l'autoconeixement. <u>G3. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva social</u> <ul style="list-style-type: none"> Respecte i acceptació de la diversitat de les característiques personals. Jocs i activitat físicoesportiva igualitària com a pràctica social saludable enfront d'hàbits nocius. Tractament positiu i gestió de la competitivitat. Jocs cooperatius. La diversitat corporal i de gènere: visió crítica sobre els estereotips. <u>G4. Principis generals anatòmics i funcionals del cos en moviment</u> <ul style="list-style-type: none"> Aparells implicats en l'activitat física i el moviment: aparell locomotor. <u>G5. Aplicacions digitals i recursos tecnològics per al control de l'activitat física des d'una perspectiva saludable</u> <ul style="list-style-type: none"> Recursos tecnològics relacionats amb la salut. Control de paràmetres corporals implicats en l'activitat física. 	
5.	CE		
6.	CCEC	B2. Organització i gestió de l'activitat física. <u>G1. Gestió i planificació de l'activitat física</u> Programes d'activitat física: seguiment i valoració del procés i efectes (àmbit físic, psicològic i social). <u>G2. Organització de l'activitat física</u> <ul style="list-style-type: none"> Elecció de l'activitat basada en criteris saludables segons l'ús i la finalitat. Elecció de l'activitat basada en criteris saludables segons l'ús i la finalitat. Rutines d'activació, calfament i volta a la calma. Programa personal d'activitat física basat en criteris saludables. <u>G3. Mesures per a la prevenció de lesions i seguretat en la pràctica d'activitat física</u> <ul style="list-style-type: none"> Normes de seguretat bàsiques. Coneixement dels principals riscos. 	
7.			
8.		CRITERIS D'AVALUACIÓ 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 accions motrius individuals i en convivència que impliquen esforç, autoregulació i gestió de les emocions. 2. Relacionar els principals elements anatòmics i funcionals implicats en el moviment i l'activitat física, en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial. 3. Adquirir un domini i un control corporal adequat, adaptant-se a les demandes de la resolució de problemes en accions motrius variades.	
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			

PROPOSTA PEDAGÒGICA DE CICLE. EDUCACIÓ PRIMÀRIA

	<ul style="list-style-type: none">- Mecanismes de control corporal per a la prevenció de lesions. Equipament adequat.- Actuacions i protocols bàsics davant accidents en les activitats físic- esportives: protegir, avisar i socórrer (PAS), posicions de seguretat; reanimació cardiopulmonar (RCP).- Consciència de les possibilitats i limitacions personals. <p>B3. Resolució de problemes en situacions</p> <p><u>G1. La condició física.</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 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 a conseqüència de l'esforç realitzat.- La freqüència cardíaca i respiratòria com a indicador de la intensitat de l'activitat. <p><u>G2. Capacitats perceptiu-motrius i habilitats motrius</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Percepció i estructuració *espaciotemporal.- Combinació d'habilitats i creativitat motrius. <p><u>G3. Els jocs</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Jocs cooperatius. Jocs alternatius. Jocs modificats.- Grans jocs i trobades. <p><u>G4. Presa de decisions en diferents situacions motrius. Fonaments tècnics</u></p> <ul style="list-style-type: none">◦ Gestos tècnics bàsics. <p><u>G5. Presa de decisions en diferents situacions motrius. Fonaments tàctics</u></p> <ul style="list-style-type: none">◦ Estratègies de progressió, cooperació, oposició i col·laboració-oposició. <p>B4. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.</p> <p><u>G1. Gestió emocional en situacions motrius i jocs</u></p> <ul style="list-style-type: none">◦ Regulació i gestió emocional. El cos expressiu i no violent.◦ Control de la impulsivitat i de les emocions negatives. La relaxació. <p><u>G2. Interacció social en situacions motrius i jocs</u></p> <ul style="list-style-type: none">◦ 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.	
--	---	--

PROPOSTA PEDAGÒGICA DE CICLE. EDUCACIÓ PRIMÀRIA

3r. CICLE D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA		EDUCACIÓ FÍSICA	
OGE	CC	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 12. 13. 14. 15. 17.	CLL CP STEM CPSAA CE	EF3	Resoldre reptes i situacions motrius fent ús de les capacitats físiques, perceptiu- motrius i les habilitats motrius en diferents contextos de la vida quotidiana a través de l'activitat física i el joc.
		SABERS BÀSICS	CRITERIS D'AVUACIÓ
		<p>B1. Vida activa i saludable.</p> <p><u>G1. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 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. Efectes negatius del sedentarisme, la mala alimentació i altres comportaments no saludables. Factors que influeixen en la cura del cos. <p><u>G2. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva psicològica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Benestar personal. Respecte, consciència i acceptació del cos propi. Gestió de les emocions. Autoconcepte i autoregulació. Fortaleses i febleses. Consolidació de l'autoconeixement. <p><u>G3. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva social</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Respecte i acceptació de la diversitat de les característiques -personals. Jocs i activitat fisicoesportiva igualitària com a pràctica social saludable enfront d'hàbits nocius. Tractament positiu i gestió de la competitivitat. Jocs cooperatius. La diversitat corporal i de gènere: visió crítica sobre els estereotips. <p><u>G4. Principis generals anatòmics i funcionals del cos en moviment</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Aparells implicats en l'activitat física i el moviment: aparell locomotor. G5. 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. <p>B2. Organització i gestió de l'activitat física.</p> <p><u>G1. Gestió i planificació de l'activitat física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Programes d'activitat física: seguiment i valoració del procés i efectes (àmbit físic, psicològic i social). <p><u>G2. Organització de l'activitat física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Elecció de l'activitat basada en criteris saludables segons l'ús i la finalitat. Rutines d'activació, calfament i volta a la calma. Programa personal d'activitat física basat en criteris saludables. <p><u>G3. Mesures per a la prevenció de lesions i seguretat en la pràctica d'activitat física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 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 accidents en les activitats físic-esportives: protegir, avisar i socórrer (PAS), posicions de seguretat; reanimació cardiopulmonar (RCP). Consciència de les possibilitats i limitacions personals. 	<p>1. <i>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.</i></p> <p>2. <i>Convivre en el context de les pràctiques motrius, mostrant habilitats socials per a la resolució dialogada de conflictes i el respecte davant la diversitat de gènere, afectiu- sexual, ètnica, socioeconòmica o de competència motriu, amb una actitud crítica cap als estereotips.</i></p> <p>3. <i>Resoldre desafiaments motrius individuals, de cooperació, d'oposició o de 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.</i></p> <p>4. <i>Integrar fonaments tècnics, tàctics i d'estratègia mitjançant accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició, adoptant els valors socials i culturals a través de la participació activa en jocs i activitats pre-esportives.</i></p>

PROPOSTA PEDAGÒGICA DE CICLE. EDUCACIÓ PRIMÀRIA

B3. Resolució de problemes en situacions

G1. 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 a conseqüència de l'esforç realitzat.
- La freqüència cardíaca i respiratòria com a indicador de la intensitat de l'activitat.

G2. Capacitats perceptiu-motrius i habilitats motrius

- Percepció i estructuració *espaciotemporal.
- Combinació d'habilitats i creativitat motrius.

G3. Els jocs

- Jocs cooperatius. Jocs alternatius. Jocs modificats.
- Grans jocs i trobades.

G4. Presa de decisions en diferents situacions motrius. Fonaments tècnics

- Gestos tècnics bàsics.

G5. Presa de decisions en diferents situacions motrius. Fonaments tàctics

- Estratègies de progressió, cooperació, oposició i col·laboració-oposició.

B4. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.

G1. 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.

G2. 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.

B5. Manifestacions de la cultura motriu.

G1. Cos comunicador

- El llenguatge comunicatiu no verbal: el gest, la mímica i la dansa creativa.

G2. Recursos i manifestacions artístic-expressives

- Dramatitzacions senzilles guiades.

G3. Jocs circenses

- Jocs d'equilibri, malabars i habilitats gimnàstiques.

G4. El ritme i el cos en moviment

- Activitats rítmiques expressives amb i sense suport musical.
- El ritme intern.

G5. Balls i danses

- Balls populars infantils, tradicionals i regionals valencians.

G6. Jocs i esports inclusius

- Jocs cooperatius i espais coeducatius.

G7. Jocs populars i tradicionals

- Principals jocs populars. Els jocs propis del patrimoni cultural valencià.

G8. La pilota valenciana - Valors de la pilota valenciana.

PROPOSTA PEDAGÒGICA DE CICLE. EDUCACIÓ PRIMÀRIA

3r. CICLE D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA		EDUCACIÓ FÍSICA	
OGE	CC	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17.	CLL CP CD CPSAA CC CE CCEC	EF4	<p>Participar en l'execució de propostes artístic-expressives 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>SABERS BÀSICS</p> <p>B1. Vida activa i saludable. <u>G1. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva física</u> <ul style="list-style-type: none"> 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. Efectes negatius del sedentarisme, la mala alimentació i altres comportaments no saludables. Factors que influeixen en la cura del cos. <u>G2. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva psicològica</u> <ul style="list-style-type: none"> Benestar personal. Respecte, consciència i acceptació del cos propi. Gestió de les emocions. Autoconcepte i autoregulació. Fortaleses i febleses. Consolidació de l'autoconeixement. <u>G3. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva social</u> <ul style="list-style-type: none"> Respecte i acceptació de la diversitat de les característiques personals. Jocs i activitat físicoesportiva igualitària com a pràctica social saludable enfront d'hàbits nocius. Tractament positiu i gestió de la competitivitat. Jocs cooperatius. La diversitat corporal i de gènere: visió crítica sobre els estereotips. <u>G4. Principis generals anatòmics i funcionals del cos en moviment</u> <ul style="list-style-type: none"> Aparells implicats en l'activitat física i el moviment: aparell locomotor. <u>G5. Aplicacions digitals i recursos tecnològics per al control de l'activitat física des d'una perspectiva saludable</u> <ul style="list-style-type: none"> Recursos tecnològics relacionats amb la salut. Control de paràmetres corporals implicats en l'activitat física. B4. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius. <u>G1. Gestió emocional en situacions motrius i jocs</u> <ul style="list-style-type: none"> Regulació i gestió emocional. El cos expressiu i no violent. Control de la impulsivitat i de les emocions negatives. La relaxació. <u>G2. Interacció social en situacions motrius i jocs</u> <ul style="list-style-type: none"> 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. </p> <p>CRITERIS D'AVALUACIÓ</p> <p>1. <i>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'escolta activa.</i></p> <p>2. <i>Crear moviments i composicions expressives amb i sense suport musical, comunicant sensacions, emocions i idees de manera creativa i desinhibida, desenvolupant l'autoconfiança des de l'ús dels recursos rítmics i expressius de la motricitat.</i></p> <p>3. <i>Organitzar i dissenyar projectes artístics col·lectius aplicant els recursos expressius del cos i del moviment.</i></p>

PROPOSTA PEDAGÒGICA DE CICLE. EDUCACIÓ PRIMÀRIA

	<p>B5. Manifestacions de la cultura motriu.</p> <p><u>G1. Cos comunicador</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p><u>G2. Recursos i manifestacions artístic-expressives</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Projectes artístic-expressius. <p><u>G3. Jocs circenses</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Jocs d'equilibri, malabars i habilitats gimnàstiques. <p><u>G4. El ritme i el cos en moviment</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Activitats rítmiques expressives amb i sense suport musical.• El ritme intern. <p><u>G5. Balls i danses</u></p> <ul style="list-style-type: none">◦ Balls populars infantils, tradicionals i regionals valencians.◦ Danses del món i dansa creativa. Danses urbanes. <p><u>G6. Jocs i esports inclusius</u></p> <ul style="list-style-type: none">◦ Jocs cooperatius i espais coeducatius.◦ Estratègies per a la inclusió.◦ L'esport adaptat, inclusiu i paralímpic. <p><u>G8. La pilota valenciana</u></p> <ul style="list-style-type: none">◦ Pactes i valors del joc. Aproximació històrica a la pilota a *mà. Modalitats de joc més complexes: introducció a *galotxa, escala i *corda, pilota *grossa i *llargues. Principals referents, amb èmfasis en la figura de la dona. <p><u>G9. Els valors en les diferents manifestacions motrius</u></p> <ul style="list-style-type: none">◦ 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.	
--	--	--

PROPOSTA PEDAGÒGICA DE CICLE. EDUCACIÓ PRIMÀRIA

3r. CICLE D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA		EDUCACIÓ FÍSICA	
OGE	CC	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17.	CLL CP STEM CD CPSAA CC CCEC	EF5	<p>Participar activament en l'exploració del patrimoni natural i cultural de l'entorn, a través d'activitats físiques i artístic-expressives guiades, adoptant mesures de responsabilitat individuals i col·lectives que afavorisquen la pràctica segura i respectuosa amb el mitjà.</p> <p>SABERS BÀSICS</p> <p>B1. Vida activa i saludable. <u>G1. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva física</u> • 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. • Efectes negatius del sedentarisme, la mala alimentació i altres comportaments no saludables. • Factors que influeixen en la cura del cos. <u>G2. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva psicològica</u> • Benestar personal. Respecte, consciència i acceptació del cos propi. Gestió de les emocions. • Autoconcepte i autoregulació. Fortaleses i febleses. • Consolidació de l'autoconeixement. <u>G3. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva social</u> • Respecte i acceptació de la diversitat de les característiques personals. • Jocs i activitat físicoesportiva igualitària com a pràctica social saludable enfront d'hàbits nocius. • Tractament positiu i gestió de la competitivitat. Jocs cooperatius. • La diversitat corporal i de gènere: visió crítica sobre els estereotips. <u>G4. Principis generals anatòmics i funcionals del cos en moviment</u> • Aparells implicats en l'activitat física i el moviment: aparell locomotor. <u>G5. Aplicacions digitals i recursos tecnològics per al control de l'activitat física des d'una perspectiva saludable</u> • Recursos tecnològics relacionats amb la salut. • Control de paràmetres corporals implicats en l'activitat física.</p> <p>B2. Organització i gestió de l'activitat física. <u>G1. Gestió i planificació de l'activitat física</u> Programes d'activitat física: seguiment i valoració del procés i efectes (àmbit físic, psicològic i social). <u>G2. Organització de l'activitat física</u> • Elecció de l'activitat basada en criteris saludables segons l'ús i la finalitat. • Rutines d'activació, calfament i volta a la calma. • Programa personal d'activitat física basat en criteris saludables. <u>G3. Mesures per a la prevenció de lesions i seguretat en la pràctica d'activitat física</u> • Normes de seguretat bàsiques. Coneixement dels principals riscos. • Mecanismes de control corporal per a la prevenció de lesions. Equipament adequat.</p>
		SABERS BÀSICS	CRITERIS D'AVALUACIÓ
			<p>1. Participar en l'organització i realització d'activitats físiques i artístic-expressives en el medi natural o entorns no habituals, aplicant de manera autònoma les tècniques adequades.</p> <p>2. Aplicar mesures de seguretat i accions per a la conservació del mig i la sostenibilitat en les activitats en l'entorn, mitjançant la col·laboració en la seua organització, amb perspectiva inclusiva.</p> <p>3. Reconèixer i valorar el patrimoni natural i cultural pròxim a través d'activitats físiques i artístic-expressives en l'entorn i des d'una perspectiva comunitària i crítica.</p>

PROPOSTA PEDAGÒGICA DE CICLE. EDUCACIÓ PRIMÀRIA

	<ul style="list-style-type: none"> • Actuacions i protocols bàsics davant accidents en les activitats físicoesportives: protegir, avisar i socórrer (PAS), posicions de seguretat; reanimació cardiopulmonar (RCP). • Consciència de les possibilitats i limitacions personals. <p>B3. Resolució de problemes en situacions</p> <p><u>G1. La condició física.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 a conseqüència de l'esforç realitzat. • La freqüència cardíaca i respiratòria com a indicador de la intensitat de l'activitat. <p><u>G2. Capacitats perceptiu-motrius i habilitats motrius</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Percepció i estructuració *espaciotemporal. • Combinació d'habilitats i creativitat motrius. <p><u>G3. Els jocs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jocs cooperatius. Jocs alternatius. Jocs modificats. • Grans jocs i trobades. <p><u>G4. Presa de decisions en diferents situacions motrius. Fonaments tècnics</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestos tècnics bàsics. <p><u>G5. Presa de decisions en diferents situacions motrius. Fonaments tàctics</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Estratègies de progressió, cooperació, oposició i col·laboració-oposició. <p>B4. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.</p> <p><u>G1. Gestió emocional en situacions motrius i jocs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regulació i gestió emocional. El cos expressiu i no violent. • Control de la impulsivitat i de les emocions negatives. La relaxació. <p><u>G2. Interacció social en situacions motrius i jocs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>B5. Manifestacions de la cultura motriu.</p> <p><u>G1. Cos comunicador</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><u>G2. Recursos i manifestacions artístic-expressives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Projectes artístic-expressius. <p><u>G3. Jocs circenses</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jocs d'equilibri, malabars i habilitats gimnàstiques. <p><u>G4. El ritme i el cos en moviment</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Activitats rítmiques expressives amb i sense suport musical. • El ritme intern. <p><u>G5. Balls i danses</u></p>	
--	--	--

PROPOSTA PEDAGÒGICA DE CICLE. EDUCACIÓ PRIMÀRIA

	<ul style="list-style-type: none"> • Balls populars infantils, tradicionals i regionals valencians. - Danses del món i dansa creativa. Danses urbanes. <p><u>G6. Jocs i esports inclusius</u> Jocs cooperatius i espais coeducatius.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estratègies per a la inclusió. • L'esport adaptat, inclusiu i paralímpic. <p><u>G8. La pilota valenciana</u> • Pactes i valors del joc. Aproximació històrica a la pilota a *mà. Modalitats de joc més complexes: introducció a *galotxa, escala i *corda, pilota *grossa i *llargues. Principals figura de la dona.</p> <p><u>G9. Els valors en les diferents manifestacions motrius</u> - 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.</p> <p>B6. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.</p> <p><u>G1. Activitats físiques i d'oci actiu adaptades al medi natural</u> - Itineraris a peu i amb bicicleta. - Orientació. Activitats nàutiques. Organització i planificació d'itineraris. Cartografia bàsica i ús de la brúixola.</p> <p><u>G2. L'entorn i patrimoni natural, urbà i cultural de la Comunitat Valenciana</u> - Espais de joc i oci en l'entorn pròxim al centre. - Espais naturals i urbans: ús i gaudi. - Cura i conservació de l'entorn en les activitats fisicoesportives. Col·laboracions amb entitats i organismes.</p> <p><u>G3. L'impacte ambiental de les activitats fisicoesportives en l'entorn natural i urbà. Hàbits de mobilitat sostenible</u> - 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 la 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.</p> <p><u>G4. Mesures bàsiques de seguretat i prevenció d'accidents</u> - 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 amb bicicleta en les vies públiques.</p> <p><u>G5. Aplicacions tecnològiques en activitats en el medi natural</u> - Aplicacions i recursos per a la participació activa.</p>	
--	--	--

PROPOSTA PEDAGÒGICA DE CICLE. EDUCACIÓ PRIMÀRIA

3r. CICLE D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA		EDUCACIÓ FÍSICA		
OGE	CC	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES		
1.	CLL CP CD CPSAA CC	EF6	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.	
2.				
3.		SABERS BÀSICS		CRITERIS D'AVUACIÓ
4.		B1. Vida activa i saludable.		1. <i>Aplicar recursos tecnològics relacionant-los amb l'activitat física i la salut a través de la resolució de problemes en situacions motrius.</i>
5.		<u>G1. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva física</u>		
6.		<ul style="list-style-type: none"> • Higiene postural i mesures de prevenció d'accidents. • Respiració i relaxació. • Hàbits saludables d'higiene corporal i postural, d'alimentació i d'hidratació. 		
7.		<ul style="list-style-type: none"> • Beneficis d'un estil vida actiu basat en l'activitat física regular. El valor del descans. Alimentació saludable. • Efectes negatius del sedentarisme, la mala alimentació i altres comportaments no saludables. 		
10.		<ul style="list-style-type: none"> • Factors que influeixen en la cura del cos. 		
12.		<u>G2. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva psicològica</u>		
14.		<ul style="list-style-type: none"> • Benestar personal. Respecte, consciència i acceptació del cos propi. Gestió de les emocions. • Autoconcepte i autoregulació. Fortaleses i febleses. • Consolidació de l'autoconeixement. 		
13.		<u>G3. Estil de vida actiu i saludable. Perspectiva social</u>		
15.		<ul style="list-style-type: none"> • Respecte i acceptació de la diversitat de les característiques personals. • Jocs i activitat fisicoesportiva igualitària com a pràctica social saludable enfront d'hàbits nocius. • Tractament positiu i gestió de la competitivitat. Jocs cooperatius. • La diversitat corporal i de gènere: visió crítica sobre els estereotips. 		
17.		<u>G4. Principis generals anatòmics i funcionals del cos en moviment</u>		
		<ul style="list-style-type: none"> • Aparells implicats en l'activitat física i el moviment: aparell locomotor. 		
		<u>G5. Aplicacions digitals i recursos tecnològics per al control de l'activitat física des d'una perspectiva saludable</u>		
		<ul style="list-style-type: none"> • Recursos tecnològics relacionats amb la salut. • Control de paràmetres corporals implicats en l'activitat física. 		
		B5. Manifestacions de la cultura motriu.		
	<u>G1. Cos comunicador</u>			
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 			
	<u>G2. Recursos i manifestacions artístic-expressives</u>			
	<ul style="list-style-type: none"> • Projectes artístic-expressius. 			
	<u>G3. Jocs circenses</u>		3. <i>Utilitzar la tecnologia de manera crítica, responsable i guiada en diferents dispositius, a través de propostes físiques i artístic-expressives, integrant les possibilitats dels nous escenaris de comunicació i aprenentatge.</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Jocs d'equilibri, malabars i habilitats gimnàstiques. 			

PROPOSTA PEDAGÒGICA DE CICLE. EDUCACIÓ PRIMÀRIA

	<p><u>G4. El ritme i el cos en moviment</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Activitats rítmiques expressives amb i sense suport musical. • El ritme intern. <p><u>G5. Balls i danses</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Balls populars infantils, tradicionals i regionals valencians. • Danses del món i dansa creativa. Danses urbanes. <p><u>G6. Jocs i esports inclusius</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jocs cooperatius i espais coeducatius. • Estratègies per a la inclusió. • L'esport adaptat, inclusiu i paralímpic. <p><u>G8. La pilota valenciana</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pactes i valors del joc. Aproximació històrica a la pilota a *mà. Modalitats de joc més complexes: introducció a galotxa, escala i *corda, pilota *grossa i *llargues. Principals referents, amb èmfasis en la figura de la dona. <p><u>G9. Els valors en les diferents manifestacions motrius</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>B6. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.</p> <p><u>G1. Activitats físiques i d'oci actiu adaptades al medi natural</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Itineraris a peu i amb bicicleta. ◦ Orientació. Activitats nàutiques. Organització i planificació d'itineraris. Cartografia bàsica i ús de la brúixola. <p><u>G2. L'entorn i patrimoni natural, urbà i cultural de la Comunitat Valenciana</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Espais de joc i oci en l'entorn pròxim al centre. ◦ Espais naturals i urbans: ús i gaudi. ◦ Cura i conservació de l'entorn en les activitats fisicoesportives. Col·laboracions amb entitats i organismes. <p><u>G3. L'impacte ambiental de les activitats fisicoesportives en l'entorn natural i urbà. Hàbits de mobilitat sostenible</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 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 la 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. ◦ Mitjans de transport actius i sostenibles: ús de la bicicleta i mitjans no motoritzats. <p><u>G4. Mesures bàsiques de seguretat i prevenció d'accidents</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 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 amb bicicleta en les vies públiques. <p><u>G5. Aplicacions tecnològiques en activitats en el medi natural</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Aplicacions i recursos per a la participació activa. 	
--	--	--