

Ed. Física: SEQÜENCIACIÓ DE CONTINGUTS DE 1R A 3R. CURS.

Blocs de continguts:	1r. curs	2n.curs	3r.curs
Bloc 1: El cos: imatge i percepció.	* Vivència del propi cos en situacions referents a la tensió, la relaxació i la respiració. * Experimentació del cos en postures corporals diferents. * Experimentació, exploració i discriminació de diferents sensacions. * Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri de forma estàtica. * Participació en situacions que provoquin la interacció entre espai i temps. Percepció espai – temps.	* Afirmació de la lateralitat. * Execució de diferents situacions que provoquin la coordinació de moviments. * Situacions d'equilibri i desequilibri en moviment. * Participació en situacions que provoquin la interacció entre espai-temps.	* Descobriments dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment. * Adequació de la consciència i control del cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració. * Representació del propi cos i el dels altres. * Realització d'activitats en les que intervingui l'equilibri estàtic i dinàmic. * Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

Bloc 2:

Habilitats motrius bàsiques.

* Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment i d'execució i control d'habilitats motrius bàsiques.

* Participació de forma activa i autònoma en la resolució de problemes motrius senzills.

* Disposició a participar en activitats diverses acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat.

* Control d'habilitats físiques bàsiques.

* Participació de forma activa i autònoma en la resolució de problemes motrius senzills.

* Participar i respectar les diferències individuals a nivell d'habilitat.

* Execució de formes i possibilitats de moviment, ajustant i consolidant els elements fonamentals a l'execució de les habilitats motrius bàsiques.

* Utilització eficaç de les habilitats bàsiques i específiques en medis i situacions conegudes i estables.

* Elaboració d'un control motriu i domini corporal.

* Consecució de la millora de les qualitats físiques bàsiques de forma genèrica i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions.

* Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències individuals en el nivell de l'habilitat.

* Pràctica d'activitats físiques elaborades.

* Apreciació de l'esforç tant individual com col·lectiu en les activitats físiques

Bloc 3:
Activitats físiques
artístiques i expressi
ves.

* Exploració i descobriment de les possibilitats expressives del cos i del moviment.

* Experimentació del plaer que proporciona el treball d'expressió a través del propi cos.

* Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials.

* Sincronització del moviment amb pulsacions i estructures rítmiques senzilles.

* Desinhibició en l'exteriorització d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.

* Participació en situacions que suposin comunicació corporal amb valoració i reconeixement de les diferències en la manera d'expressar-se.

* Experimentació del cos i el moviment com instruments d'expressió i comunicació.

* Adequació del moviment a estructures espaiotemporals.

* Expressió d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.

* Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació

Bloc 4: Activitat física i salut	* Acceptació crítica de la pròpia realitat corporal i elaboració de l'auto-imatge . * Adquisició d'hàbits bàsics higiènics, alimentaris i posturals relacionats amb l'activitat física. * Valoració de la relació entre l'activitat física i la salut i benestar. * Respecte per les normes d'ús de materials i espais en la pràctica d'activitat física.	* Adquisició d'hàbits bàsics higiènics, alimentaris i posturals relacionats amb l'activitat física. * Valoració de la relació entre l'activitat física i la salut i benestar. * Respecte per les normes d'ús de materials i espais en la pràctica d'activitat física.	* Adquisició d'hàbits posturals i alimentaris saludables relacionats amb l'activitat física i la higiene corporal. * Adopció de mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física i utilització dels materials i els espais d'acord amb unes normes. * Actitud favorable cap a l'activitat física en relació a la salut.
Bloc 5: Jocs i activitats esportives.	* Apreciació del joc com activitat comú a totes les cultures. * Experimentació dels diferents rols en el joc actuant amb comprensió i compliment de les normes del joc. * Valoració, reconeixement i respecte cap a les persones que	* Experimentació dels diferents rols en el joc actuant amb comprensió i compliment de les normes del joc. * Valoració, reconeixement i respecte cap a les persones que participen en el joc. * Confiança en les pròpies	* Apreciació del joc com a element de la realitat social i cultural. * Participació en diferents tipus de joc. * Actitud responsable en relació amb l'estratègia del joc.

	participen en el joc.	possibilitats i esforç personal en els jocs. * Valoració del joc com a mitjà de relació amb els altres i de divertiment.	* Reconeixement i valoració de les persones que participen en el joc.
--	-----------------------	---	---

Blocs de continguts:	4t. curs	5è.curs	6è.curs
Bloc 1: El cos: imatge i percepció.	* Adequació de la postura a les diferents necessitats expressives i motrius. * Intervenció de l'organització espacio-temporal en el desenvolupament d'activitats físiques. * Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.	* Reconeixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment. * Domini de la consciència i control del cos en repòs i en moviment. * Aplicació del control tònic i de la respiració al control motor. * Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma econòmica i equilibrada.	* Utilització adequada de la discriminació selectiva dels estímuls i de l'anticipació perceptiva. * Execució de moviments amb certa dificultat amb els segments corporals no dominants. * Adquisició del desenvolupament de l'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes. * Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius complexes. * Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

Bloc 2:
Habilitats motrius
bàsiques.

	* Execució de formes i possibilitats de moviment, ajustant i consolidant els elements fonamentals a l'execució de les habilitats motrius bàsiques. * Utilització eficaç de les habilitats bàsiques i específiques en medis i situacions conegudes i estables. * Elaboració d'un control motriu i domini corporal. * Consecució de la millora de les qualitats físiques bàsiques de forma genèrica i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions. * Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències individuals en el nivell de l'habilitat. * Pràctica d'activitats físiques elaborades. * Apreciació de l'esforç tant individual com col·lectiu en les activitats físiques	* Adaptació de l'execució de les habilitats motrius a entorns de pràctica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat. * Execució d'activitats de condicionament físic orientades a la millora de les habilitats motrius. * Valoració individual i col·lectiva del treball des del punt de vista motriu. * Disposició a participar en activitats diverses, acceptant l'existència de diferències en el nivell de l'habilitat.	* Adquisició d'un control motor i corporal previ a l'acció. * Execució d'activitats de condicionament físic orientades a la millora de les habilitats motrius. * Respectar les diferències individuals i participar de les de les diverses activitats motrius.
--	---	--	--

Bloc 3:

Activitats físiques artístiques i expressives.

- * Participació en la creació i interpretació de situacions que suposin comunicació corporal.

- * Participació en la realització de balls, danses i coreografies senzilles.

- * Valoració i apreciació de les diferents formes d'expressar-se.

- * Elaboració, participació i conscienciació de les possibilitats i recursos que ofereix el llenguatge corporal.

- * Composició individual i/o col·lectiva de moviments a partir d'estímuls rítmics i musicals.

- * Participació en l'elaboració de balls i coreografies senzilles.

- * Expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides a través del cos, el gest i el moviment.

- * Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal.

- * Elaboració, participació i conscienciació de les possibilitats i recursos que ofereix el llenguatge corporal.

- * Participació en l'elaboració de balls i coreografies.

- * Utilització d'objectes i materials en la realització de dramatitzacions i en la construcció d'escenaris.

- * Valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.

- * Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal.

<u>Bloc 4:</u> Activitat física i salut	* Adquisició d'hàbits posturals i alimentaris saludables relacionats amb l'activitat física i la higiene corporal. * Adopció de mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física i utilització dels materials i els espais d'acord amb unes normes. * Pràctica habitual d'exercicis d'escalfament previs i control de l'esforç durant la realització de l'activitat física. * Actitud favorable cap a l'activitat física en relació a la salut.	* Adquisició dels hàbits de postura i alimentaris saludables i autonomia en la higiene personal. * Identificació de les pràctiques poc saludables. * Utilització de materials i espais, respectant les normes. * Valoració de l'activitat física per al manteniment i millora de la salut en el present i el futur.	* Adquisició dels hàbits de postura i alimentaris saludables i autonomia en la higiene personal. * Prevenció de lesions en l'activitat física tot valorant la importància de l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la recuperació. * Valoració de l'activitat física per al manteniment i millora de la salut en el present i el futur.
<u>Bloc 5:</u> Jocs i activitats esportives.	* Execució i descobriment de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició amb relació a les regles del joc. * Comprensió, acceptació i compliment de les normes del	* Consolidació del joc com a fenomen social i cultural. * Realització de jocs de diferents modalitats i de dificultat creixent. * Pràctica d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions de joc.	* Pràctica d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions de joc. * Promoció de l'ús adequat de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició.

	joc. * Valoració de l'esforç en els jocs. * Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure.	* Promoció de l'ús adequat de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició. * Acceptació i respecte vers les normes, regles i persones que participen en el joc. * Elaboració i compliment d'un codi de joc net. * Estimació de l'esforç personal i col·lectiu en els diferents tipus de joc al marge de les preferències i prejudicis. * Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'utilització satisfactori del temps de lleure. * Participació en la pràctica de jocs d'arreu del món. * Incorporació d'elements creatius en els jocs.	* Acceptació i respecte vers normes, regles i persones que participen en el joc. * Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'utilització satisfactori del temps de lleure. * Participació en la pràctica de jocs i esports. * Elaboració i compliment d'un codi de joc net.
--	--	---	---