

CICLE INICIAL EDUCACIÓ FÍSICA CONTINGUTS

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.
- Afirmació de la lateralitat.
- Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri.
- Execució de diferents situacions que provoquin la coordinació de moviments.
- Participació en situacions que provoquin la interacció entre espai i temps. Percepció espai-temps.

Habilitats motrius i qualitats físiques 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.

Activitat física i salut

- Acceptació crítica de la pròpia realitat corporal i elaboració de l'autoimatge.
- 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.

Expressió corporal

- Exploració i descobriment de les possibilitats expressives del cos i del moviment.
- 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.
- Experimentació del plaer que proporciona el treball d'expressió a través del propi cos.
- Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials.
- Participació en situacions que suposin comunicació corporal amb valoració i reconeixement de les diferències en la manera d'expressar-se.

El joc

- Apreciació del joc com a una activitat comuna 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 participen en el joc.
- Confiança en les pròpies possibilitats i esforç personal en els jocs.
- Valoració del joc com a mitjà de relació amb els altres i de divertiment.