

CICLE MIG EDUCACIÓ FÍSICA CONTINGUTS

El cos: imatge i percepció

- 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.
- Adequació de la postura a les diferents necessitats expressives i motrius.
- Realització d'activitats en què intervingui l'equilibri estàtic i dinàmic.
- Intervenció de l'organització espaciotemporal en el desenvolupament d'activitats físiques.
- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

Habilitats motrius i qualitats físiques 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.

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 amb la salut.

Expressió corporal

- Experimentació del cos i el moviment com a instruments d'expressió i comunicació.
- Adequació del moviment a estructures espaciotemporals.
- 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.
- 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.

El joc

- Apreciació del joc com a element de la realitat social i cultural.
- Participació en diferents tipus de joc.

- 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.
- Actitud responsable en relació amb l'estratègia del joc.
- Reconeixement i valoració de les persones que participen en el joc.
- Comprensió, acceptació i compliment de les normes del 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.