

CICLE SUPERIOR EDUCACIÓ FÍSICA CONTINGUTS

El cos: imatge i percepció

- 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.

Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques

- Adaptació de l'execució de les habilitats motrius a entorns de pràctica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat.
- 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.
- 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.

Activitat física i salut

- Adquisició dels hàbits de postura i alimentaris saludables i autonomia en la higiene personal.
- Identificació de les pràctiques poc saludables.
- Prevenció de lesions en l'activitat física tot valorant la importància de l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la recuperació.
- 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.

Expressió corporal

- 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.
- 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.

El joc

- 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.
- 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.
- Participació en jocs cooperatius i per a la pau.