

# Educació bàsica

## Competències transversals

### Competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA)

# Competències específiques

La competència personal, social i d'aprendre a aprendre inclou cinc competències específiques que són la concreció dels indicadors operatius de les competències clau definits al perfil competencial de sortida de l'alumnat al final de l'educació primària i al final de l'educació secundària obligatòria.

## Competència específica 1

### Educació primària

CPSAA 1. Conèixer les pròpies emocions, idees i comportaments personals i emprar estratègies per gestionar-los en situacions de tensió o conflicte, adaptant-se als canvis i harmonitzant-los per assolir els seus objectius.

### Educació secundària obligatòria

CPSAA 1. Regular i expressar les seves emocions enfortint l'optimisme, la resiliència, l'autoeficàcia i la recerca de propòsit i motivació cap a l'aprenentatge per gestionar els reptes i canvis i harmonitzar-los amb els seus propis objectius.

### Críteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è	1r i 2n	3r i 4t
1.1. Identificar i expressar les emocions, les idees i els sentiments en els diversos contextos. educatius. <sup>1</sup>	1.1. Expressar les emocions, les idees i els sentiments identificant-los en un mateix com a procés per reconèixer-los en els altres quan es troba en els diversos contextos educatius.	1.1. Regular les emocions i els sentiments en diferents situacions d'interacció social. <sup>2</sup>	1.1. Expressar les emocions i els sentiments de forma respectuosa i assertiva, a través de diferents mitjans en situacions d'interacció social.	1.1. Analitzar la gestió de les emocions en les relacions amb els altres dins el context educatiu i social.
1.2. Emprar, amb ajuda, algunes estratègies per a la gestió de les emocions, <sup>3</sup> les idees i els comportaments en el dia a dia de l'escola.	1.2. Emprar estratègies ajustades per a la gestió de les emocions, les idees i els comportaments, adaptant-se a les diverses situacions del context educatiu.	1.2. Emprar, de manera autònoma, estratègies per a la gestió de les emocions, les idees i els comportaments, valorant-ne tant l'eficàcia com les conseqüències en situacions del context educatiu.	1.2. Emprar, amb iniciativa, estratègies de regulació emocional que afavoreixin el propi aprenentatge.	1.2. Validar i emprar de forma proactiva estratègies de regulació emocional anticipant-se a situacions d'incertesa i de canvi que suposin un repte.

1. Situacions de joc compartit, de treball amb d'altres, de temps d'esbarjo, en moments de conversa, debat, assemblea...

2. En situacions de desacord o conflicte, assemblees de classe, debats, en el treball en grup cooperatiu, en moments d'esbarjo, en sortides, en colònies, en reptes d'aprenentatge...

3. Estratègies de regulació emocional: tècniques de relaxació i de respiració, autoinstruccions, visualitzacions, reestructuració positiva, regulació del pensament, autoregistres emocionals (el diari emocional)...

## Competència específica 2

### Educació primària

CPSAA 2. Conèixer els riscos més rellevants per a la salut i començar a adoptar hàbits saludables per al seu benestar físic i mental.

### Educació secundària obligatòria

CPSAA 2. Conèixer els riscos per a la salut relacionats amb factors socials, per consolidar hàbits de vida saludable en el terreny físic i mental.

### Críteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è	1r i 2n	3r i 4t
2.1. Anomenar els hàbits de vida saludable bàsics <sup>4</sup> i la seva vinculació i importància amb el benestar físic i emocional. <sup>5</sup>	2.1. Posar en pràctica, de manera autònoma, hàbits de vida saludable en diverses situacions del context educatiu, valorant la importància del benestar físic i emocional.	2.1. Aplicar propostes raonades de millora d'hàbits personals i col·lectius de vida saludable en situacions del context educatiu, valorant la importància del benestar físic i emocional.	2.1. Incorporar, en la vida quotidiana, hàbits saludables que parteixen de la reflexió crítica en la cerca de la millora del benestar físic i emocional propi i col·lectiu.	2.1. Consolidar, en la vida quotidiana, els hàbits de vida saludable, fent-ne propostes de millora justificades i amb sentit crític mitjançant el treball en grup i la retroacció.
2.2. Adoptar, amb suport del o de la docent, comportaments i hàbits de vida saludable en diverses situacions del context educatiu, valorant la importància del benestar físic i emocional.	2.2. Discriminar entre les activitats o hàbits de l'entorn més proper que promouen la salut física, mental i emocional i les que la poden perjudicar, proporcionant exemples específics de cada tipus.	2.2. Mostrar criteri per defensar el valor de les activitats o hàbits de l'entorn més proper que promouen la salut física, emocional i mental enfront de les que la poden perjudicar, valorant els efectes que poden tenir a curt i llarg termini.	2.2. Analitzar críticament els riscos <sup>6</sup> de la manca d'hàbits saludables per a la salut física, emocional i mental, en l'àmbit personal i col·lectiu, valorant les relacions personals i els entorns socials saludables.	2.2. Proposar, a partir de la reflexió crítica, accions dirigides a produir canvis en l'entorn per reduir els riscos per a la salut física, emocional i mental, en l'àmbit personal i col·lectiu.

4. Hàbits de vida saludable: higiene personal, alimentació variada i equilibrada, exercici físic i descans, hàbits posturals, ús responsable de les noves tecnologies, autoregulació emocional, cura i responsabilitat...

5. Benestar físic i emocional: autoestima, autoconcepte, habilitats socials, control de la impulsivitat, tolerància a la frustració, resiliència, assertivitat, autonomia...

6. Riscos: l'abús de les tecnologies, del joc, de les xarxes socials, del consum de substàncies, etc.

## Competència específica 3

### Educació primària

CPSAA 3. Reconèixer i respectar les emocions i experiències dels altres, participar activament en el treball en grup, assumir les responsabilitats individuals assignades i utilitzar estratègies cooperatives dirigides a la consecució d'objectius compartits.

### Educació secundària obligatòria

CPSAA 3. Comprendre proactivament les perspectives i les experiències dels altres i incorporar-les al seu aprenentatge per participar en el treball en grup distribuint i acceptant tasques i responsabilitats de manera equitativa i emprant estratègies cooperatives.

### Críteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è	1r i 2n	3r i 4t
3.1. Identificar i respectar les emocions i les experiències dels altres iniciant-se en l'ús d'estratègies d'escolta activa. <sup>7</sup>	3.1. Establir relacions entre els comportaments, verbals i no verbals, dels altres amb les emocions que els han generat, identificant les situacions que les provoquen i aplicant estratègies d'escolta activa.	3.1. Mostrar una actitud empàtica i respectuosa envers les emocions i les experiències dels altres, aplicant estratègies d'escolta activa i de gestió conversacional i utilitzant un llenguatge positiu.	3.1. Mostrar respecte per les perspectives, les experiències i les emocions dels altres sense jutjar-les fent que les altres persones se sentin escoltades i compreses mitjançant estratègies de comunicació efectiva, activa i empàtica.	3.1. Emprendre accions, de forma proactiva, que mostrin comprensió i respecte per les emocions, perspectives i experiències dels altres valorant la diversitat mitjançant estratègies de comunicació efectiva, activa i empàtica.
3.2. Participar en el treball en equip, escoltant i respectant les aportacions de les altres persones.	3.2. Col·laborar amb empatia i respecte en el treball en equip, assumint les responsabilitats individuals i reconeixent les opinions alienes.	3.2. Aplicar estratègies de treball cooperatiu, acceptant les responsabilitats dels diferents rols i reconeixent la diversitat i el valor de les aportacions de les altres persones.	3.2. Emprar estratègies de treball cooperatiu, complint els acords, prioritzant l'objectiu de l'equip i valorant les aportacions del grup amb respecte i responsabilitat.	3.2. Emprar de forma proactiva estratègies cooperatives dirigides a l'autogestió del grup vetllant per la distribució equitativa de les tasques i els rols i assumint l'èxit col·lectiu com una millora personal.

7. Estratègies d'escolta activa verbals i no verbals: assentir, mantenir el contacte visual i la posició corporal pertinent, repetir, reformular o parafrasejar les paraules de la persona a qui estàs escoltant.

## Competència específica 4

### Educació primària

CPSAA 4. Reconèixer el valor de l'esforç i la dedicació personal per a la millora de l'aprenentatge i adoptar posicions crítiques quan es produeixen processos de reflexió guiats.

### Educació secundària obligatòria

CPSAA 4. Fer autoavaluacions sobre el propi procés d'aprenentatge, buscant fonts fiables per validar, sustentar i contrastar la informació i per obtenir conclusions rellevants.

### Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è	1r i 2n	3r i 4t
4.1. Reconèixer, de manera guiada, les pròpies fortaleces i els aspectes que estan en procés de millora, fent ús de la retroacció rebuda sobre el fer, no sobre el ser.	4.1. Reconèixer les pròpies fortaleces i els aspectes que estan en procés de millora, fent ús de la retroacció rebuda sobre el fer, no sobre el ser.	4.1. Descriure les pròpies fortaleces i els aspectes que estan en procés de millora en diferents situacions del context escolar centrat en el fer no en el ser.	4.1. Argumentar de forma constructiva, amb ajuda si escau, sobre les fortaleces i les debilitats pròpies mitjançant l'ús d'estratègies d'autoavaluació i coavaluació.	4.1. Argumentar de forma constructiva i amb autonomia, sobre les fortaleces i les debilitats pròpies mitjançant l'ús d'estratègies d'autoavaluació i coavaluació.
4.2. Iniciar-se en la resolució dels reptes d'aprenentatge en situacions d'aula amb esforç, demanant suport després d'haver-ho intentat de forma autònoma.	4.2. Abordar, autònomament, la resolució de reptes d'aprenentatge en les situacions d'aula amb perseverança i esforç, demanant ajuda, si cal, després de cercar diverses solucions.	4.2. Enfrontar-se autònomament als reptes d'aprenentatge en les situacions d'aula amb perseverança, esforç i responsabilitat demanant ajuda, si cal, després de cercar diverses solucions.	4.2. Planificar i anticipar, amb ajuda si escau, les accions necessàries per fer front als reptes d'aprenentatge en les situacions d'aula amb responsabilitat, esforç i constància proposant diverses solucions i demanant ajuda quan calgui.	4.2. Planificar i anticipar, amb autonomia, les accions necessàries per fer front als reptes d'aprenentatge en les situacions d'aula amb responsabilitat, constància, esforç i rigor, formulant diverses solucions i ajudant quan calgui.
4.3. Enumerar de forma guiada les diverses posicions que es poden adoptar respecte a una mateixa situació sobre la qual es vulgui reflexionar, mostrant respecte i interès.	4.3. Adoptar, amb acompanyament, posicions diverses respecte a una mateixa situació sobre la qual es vulgui reflexionar, mostrant una actitud d'interès, diàleg i respecte.	4.3. Iniciar-se en l'ús d'algunes estratègies del pensament crític qüestionant posicions, idees, decisions, opinions... en moments d'aula amb una actitud oberta, de diàleg i de respecte.	4.3. Argumentar, a partir d'estratègies de pensament crític, sobre la veracitat i la qualitat de diferents fonts d'informació diferenciant fets d'opinions.	4.3. Proposar actuacions responsables i creatives, a partir de l'anàlisi crítica, sobre la veracitat, la qualitat i la fiabilitat de les diferents fonts d'informació.
4.4. Diferenciar, amb modelatge, si una informació rebuda és certa o no, tant en els aprenentatges escolars com en les relacions personals en el context educatiu.	4.4. Contrastar, amb suport, les informacions rebudes, tant en els aprenentatges escolars com en les relacions personals en el context educatiu.	4.4. Identificar, amb suport del o de la docent, les informacions falses <sup>8</sup> de les fonts utilitzades en les tasques i els treballs de recerca d'aula i en les relacions personals.	4.4. Analitzar la informació seleccionada procedent de diferents fonts en les tasques i els treballs d'investigació de l'aula, discriminant autònomament la veracitat de la informació.	4.4. Argumentar amb criteri si una informació rebuda és certa o no, en les tasques i els treballs d'investigació de l'aula.

8. Fa referència als rumors i les notícies falses, tant en moments d'aprenentatge com en la convivència en el context educatiu.

## Competència específica 5

### Educació primària

CPSAA 5. Planificar objectius a curt termini, utilitzar estratègies d'aprenentatge<sup>9</sup> autoregulat i participar en processos d'autoavaluació i coavaluació, reconeixent les limitacions i sabent buscar ajuda en el procés de construcció de coneixement.

### Educació secundària obligatòria

CPSAA 5. Planificar objectius a mitjà termini i desenvolupar processos metacognitius de retroacció per aprendre dels propis errors en el procés de construcció de coneixement.

### Críteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è	1r i 2n	3r i 4t
5.1. Mostrar, amb acompanyament del o de la docent, que ha entès els objectius d'aprenentatge, a través de diferents llenguatges (verbal, gràfic, corporal, etc.) iniciant-se en els processos de metacognició. <sup>10</sup>	5.1. Explicar, a través de diferents mitjans i amb acompanyament del o de la docent, els objectius d'aprenentatge i el camí a recórrer per assolir-los.	5.1. Explicar, a través de diferents mitjans i amb suport si escau, els objectius d'aprenentatge i el camí a recórrer per assolir-los.	5.1. Mostrar, a través de diferents mitjans i amb suport si escau, l'apropiació i diferenciació dels objectius d'aprenentatge a mitjà i llarg termini.	5.1. Mostrar, a través de diferents mitjans i de manera autònoma, l'apropiació i diferenciació dels objectius d'aprenentatge a mitjà i llarg termini.
	5.2. Preveure de manera ordenada algunes accions amb bastides <sup>11</sup> per enfrontar-se als reptes d'aprenentatge proposats usant els processos de metacognició.	5.2. Planificar accions amb bastides per enfrontar-se als reptes d'aprenentatge proposats fent servir processos de metacognició.	5.2. Anticipar i planificar, <sup>12</sup> amb suport, les accions més pertinents per aprendre mitjançant processos de metacognició i identificant l'error com una font d'aprenentatge.	5.2. Anticipar i planificar, de manera autònoma, les accions més pertinents per aprendre mitjançant processos de metacognició i identificant l'error com una font d'aprenentatge.
5.3. Fer servir, amb modelatge de l'adult, algunes estratègies d'aprenentatge que millorin la comprensió i els aprenentatges a fer en contextos educatius.	5.3. Utilitzar, amb acompanyament, estratègies d'aprenentatge que millorin la comprensió i els aprenentatges a fer en contextos educatius.	5.3. Seleccionar i aplicar, amb acompanyament, estratègies d'aprenentatge que millorin la comprensió i els aprenentatges a fer en contextos educatius.	5.3. Seleccionar i aplicar, amb suport, les estratègies d'aprenentatge pertinents a la tasca proposada que afavoreixin l'aprenentatge en contextos educatius.	5.3. Seleccionar i aplicar, de manera autònoma, les estratègies d'aprenentatge pertinents a la tasca proposada que afavoreixi l'aprenentatge en qualsevol context.

9. Ús i gestió de l'agenda; extracció de les idees principals; elaboració d'esquemes, mapes mentals, mapes conceptuals, resums, organitzadors gràfics i bases d'orientació; ús del subratllat; prendre notes o apunts; evocació de coneixements; discriminació d'idees principals de secundàries; revisió de les tasques; elaboració d'un pla de treball i estudi (organització del material, de l'espai i del temps)...

10. Què sé? Com ho he après? Quines dificultats he trobat? Com he superat les dificultats? Què puc fer per millorar el meu aprenentatge? Per què m'ha servit? Què m'ha resultat més fàcil i/o més difícil? On puc fer servir o aplicar el que he après? El o la docent també pot suggerir algunes preguntes: De quina manera ho has fet? T'ha estat fàcil? Quines decisions t'han anat bé i quines no? Quan hagis de fer un altre treball, què faries igual i què no?

11. Llistes de comprovació, bases d'orientació, conversa...

12. S'entén que són dues accions cognitives que van a la vegada i que es complementen. No s'entén que hi pugui haver una bona metacognició sense anticipació ni planificació.

## Competència específica 5

### Educació primària

CPSAA 5. Planificar objectius a curt termini, utilitzar estratègies d'aprenentatge<sup>9</sup> autoregulat i participar en processos d'autoavaluació i coavaluació, reconeixent les limitacions i sabent buscar ajuda en el procés de construcció de coneixement.

### Educació secundària obligatòria

CPSAA 5. Planificar objectius a mitjà termini i desenvolupar processos metacognitius de retroacció per aprendre dels propis errors en el procés de construcció de coneixement.

### Críteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è	1r i 2n	3r i 4t
5.4. Aplicar, amb modelatge, instruments i estratègies d'autoavaluació i coavaluació, en processos d'autoregulació de l'aprenentatge.	5.4. Utilitzar, amb acompanyament del o de la docent, instruments i estratègies d'autoavaluació i coavaluació, en processos d'autoregulació de l'aprenentatge.	5.4. Fer servir, amb suport si escau, instruments i estratègies d'autoavaluació i coavaluació, en processos d'autoregulació de l'aprenentatge.	5.4. Seleccionar i aplicar, de forma autònoma, instruments i estratègies d'autoavaluació i coavaluació en processos d'autoregulació de l'aprenentatge.	5.4. Crear, amb suport si escau, instruments i estratègies d'autoavaluació i coavaluació en processos d'autoregulació de l'aprenentatge.