

Sabers de l'educació primària:

Educació Física

Definició:

Els sabers són els coneixements, destreses, valors i actituds propis d'una àrea i són necessaris per a l'assoliment de les competències específiques.

Per avançar en l'assoliment de les competències específiques, és imprescindible adquirir i mobilitzar els sabers de cadascuna de les àrees que no es poden concebre només com la transmissió i recepció de continguts disciplinaris, ja que cal que s'entengui com un procés en construcció basat en la reflexió i l'anàlisi acompanyada.

Els sabers es construeixen a partir d'un saber lligat a una acció i context concret.


Arquitectura dels sabers.

Posem com a exemple un saber de:
Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

Joc

Participació activa en la creació i desenvolupament de jocs col·laboratius i cooperatius mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.

acció + **saber** + **context**

Blocs de sabers de l'àrea		Resolució de problemes en situacions motrius	Vida activa i saludable	Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives	Interacció amb l'entorn en el temps de lleure	Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius
----------------------------------	---	---	--------------------------------	---	--	--

Resolució de problemes en situacions motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Resolució de reptes i projectes motrius.		
Vivència de pràctiques d'activitats físiques múltiples i variades a l'escola.	Vivència de pràctiques d'activitats físiques múltiples i variades a l'escola i a l'entorn.	Elaboració de pràctiques d'activitats físiques múltiples i variades a l'escola i a l'entorn.
Identificació dels límits i de les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.	Acceptació dels límits i de les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.	Planificació de propostes realistes segons els límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.
Planificació de projectes d'activitats físiques senzilles.	Planificació i autoregulació durant el procés de projectes d'activitats físiques senzilles.	Planificació i autoregulació durant el procés i valoració del resultat de projectes d'activitats físiques complexes.
Identificació dels encerts i de les errades comesos en l'execució d'activitats motrius.	Identificació prèvia de les possibles dificultats i dels encerts i de les errades comesos en l'execució d'activitats motrius.	Identificació prèvia de les possibles dificultats i dels encerts i de les errades comesos en l'execució d'activitats motrius, elaborant propostes de millora.
Identificació dels condicionants fisiològics i biològics propis (asma, cardiopaties, lesions...), si n'hi ha, en la pràctica d'activitats físiques.	Reconeixement de les activitats físiques que es poden completar amb èxit en funció dels condicionaments fisiològics i biològics propis, si n'hi ha, en la pràctica d'activitats físiques.	Presca de decisions que afectin la realització d'activitats físiques en funció dels condicionaments fisiològics i biològics propis, si n'hi ha, en la pràctica d'activitats físiques.
Identificació del ritme cardíac i respiratori com a indicador de la intensitat de l'esforç en l'execució d'activitats físiques.	Consciència de la necessitat de regular la intensitat de l'esforç en l'execució d'activitats físiques, associant el ritme cardíac i respiratori a la intensitat de l'activitat.	Regulació de la intensitat i la durada de l'esforç en l'execució d'activitats físiques en funció del seu objectiu i d'un mateix, mantenint un ritme cardíac i respiratori saludable.

Resolució de problemes en situacions motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Resolució de reptes i projectes motrius.		
Adequació de les accions pròpies a les capacitats i limitacions personals i a les condicions de realització de les situacions motrius plantejades.	Adequació de les accions pròpies a les capacitats i limitacions personals i a l'objectiu, la lògica interna, l'espai, el temps, el material, les normes i els participants de les situacions motrius plantejades.	Aplicació de les accions pròpies òptimes a les capacitats i limitacions personals i a l'objectiu, la lògica interna, l'espai, el temps, el material, les normes i els participants de les situacions motrius plantejades.
Coordinació d'accions amb les altres persones en situacions de pràctica d'activitats físiques col·laboratives.	Coordinació d'accions amb les altres persones en situacions de pràctica d'activitats físiques col·laboratives i cooperatives.	Coordinació d'accions amb les altres persones en situacions de pràctica d'activitats físiques col·laboratives, cooperatives i de cooperació-oposició.
Aplicació d'estratègies de resolució de situacions motrius conegudes plantejades o practicades anteriorment.	Modificació d'estratègies de resolució de situacions motrius conegudes ja plantejades o practicades anteriorment.	Elaboració d'estratègies inèdites de resolució de situacions motrius no plantejades o practicades anteriorment.

Resolució de problemes en situacions motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Esquema corporal		
Coneixement de les principals parts del cos de manera vivenciada.	Coneixement dels principals músculs, ossos i articulacions del cos de manera vivenciada.	Coneixement dels principals músculs, ossos i articulacions del cos que intervenen en els diferents moviments, exercicis o activitats de manera vivenciada.
Consciència del to muscular, la relaxació i la respiració del propi cos en situacions de repòs i en moviment millorant progressivament el control i domini corporal.	Aplicació del to muscular, la relaxació i la respiració del propi cos en situacions de repòs i en moviment millorant progressivament el control i el domini corporal.	Utilització del to muscular, la relaxació i la respiració del propi cos aplicats a la resolució de situacions de repòs i en moviment millorant progressivament el control i domini corporal.
Experimentació de postures i moviments corporals diferents en situacions motrius variades.	Adequació de les postures i moviments corporals a les diferents necessitats de les situacions motrius plantejades.	Adequació eficaç de les postures i moviments corporals a les diferents necessitats de les situacions motrius plantejades.
Afirmació de la lateralitat predominant en un mateix a través de tasques centrades fonamentalment en els segments corporals dominants.	Consolidació de la lateralitat predominant en un mateix, introducció dels segments corporals no dominants a través de tasques que impliquin la utilització del segment corporal dominant i no dominant i projecció de la lateralitat referida a les altres persones, els objectes i l'espai.	Execució de la lateralitat amb els segments corporals dominants i no dominants i la seva combinació a través de situacions motrius que impliquin successió o simultaneïtat en l'ús dels dos segments
Experimentació de situacions motrius d'equilibri i desequilibri estàtic i dinàmic en diferents situacions motrius senzilles.	Utilització de l'equilibri estàtic i dinàmic en diverses situacions motrius senzilles que impliquin variacions en els diferents elements que hi intervenen: base de sustentació, superfície de contacte, centre de gravetat del cos, receptors sensorials implicats, control d'objectes i combinació amb altres persones.	Utilització de l'equilibri estàtic i dinàmic aplicat a diferents situacions motrius complexes que impliquin variacions en els diferents elements que hi intervenen: base de sustentació, superfície de contacte, centre de gravetat del cos, receptors sensorials implicats, control d'objectes i combinació amb altres persones.
Interacció del propi cos amb l'espai i el temps a partir de vivències sensorials i motrius.	Estructuració del propi cos en relació amb l'espai i el temps en situacions motrius senzilles.	Estructuració del propi cos en relació amb l'espai i el temps en situacions motrius complexes.

Resolució de problemes en situacions motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Habilitats motrius		
Execució de desplaçaments, salts, girs, maneig i control d'objectes en situacions motrius diverses millorant progressivament el control corporal.	Execució de desplaçaments, salts, girs, maneig i control d'objectes en situacions motrius diverses millorant progressivament l'eficàcia, el control i el domini corporal.	Execució de desplaçaments, salts, girs, maneig i control d'objectes i les seves combinacions adaptats a situacions motrius diverses de manera coordinada, eficaç i creativa.
Utilització de les capacitats físiques de forma genèrica i jugada a través d'activitats d'intensitat entre moderada i elevada.	Utilització de les capacitats físiques de forma genèrica i jugada a través d'activitats d'intensitat entre moderada i elevada orientades a la millora de l'autoconeixement.	Utilització de les capacitats físiques de forma genèrica i jugada a través d'activitats d'intensitat entre moderada i elevada orientades a la millora de la salut i de l'autoconeixement.
Realització d'activitats d'activació corporal i de relaxació de forma jugada en el cas d'activitats físiques d'intensitat entre moderada i elevada.	Realització d'alguns exercicis d'escalfament i d'estiraments adequats segons una pauta donada en el cas d'activitats físiques d'intensitat entre moderada i elevada.	Realització d'exercicis d'escalfament i d'estiraments de manera correcta, essent conscient de la seva funció en el cas d'activitats físiques d'intensitat entre moderada i elevada.

Vida activa i saludable

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Hàbits saludables		
Reconeixement dels efectes físics beneficiosos que la pràctica habitual d'activitats físiques i un estil de vida actiu tenen per a la salut en la vida quotidiana.	Reconeixement dels efectes físics i mentals beneficiosos que la pràctica habitual d'activitats físiques i un estil de vida actiu tenen per a la salut en la vida quotidiana.	Reconeixement dels efectes físics, mentals i socials beneficiosos que la pràctica habitual d'activitats físiques i un estil de vida actiu tenen per a la salut en la vida quotidiana i dels perjudicis d'un estil de vida sedentari.
Valoració de la importància de mantenir uns hàbits higiènics en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.	Aplicació d'hàbits higiènics de manera regular en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.	Aplicació de manera autònoma d'hàbits higiènics de manera regular en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana, entenent els beneficis que comporten per a la salut.
Valoració de la necessitat de fer servir un equipament que permeti dur a terme pràctiques d'activitats físiques d'una manera adequada.	Valoració de la importància de fer servir un equipament que permeti dur a terme pràctiques d'activitats físiques d'una manera adequada.	Explicitació de les raons per les quals s'ha de fer servir un equipament que permeti dur a terme pràctiques d'activitats físiques d'una manera adequada i les característiques que ha de tenir.
Utilització de postures adequades a les necessitats motrius en situacions quotidianes.	Utilització de postures adequades en accions motrius habituals i en situacions quotidianes.	Utilització de postures adequades en accions motrius específiques i en situacions quotidianes.
Identificació dels aliments que són saludables i dels que no ho són en la dieta alimentària diària.	Coneixement dels beneficis per a la salut d'una dieta alimentària equilibrada, adequada i variada.	Justificació dels beneficis per a la salut d'una dieta alimentària equilibrada, adequada i variada i dels efectes negatius d'una dieta alimentària no saludable.
Correcta hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.	Coneixement dels beneficis d'una correcta hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.	Argumentació de la necessitat de mantenir una correcta hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
Coneixement de les hores necessàries de descans diari per compensar i recuperar-se de l'esforç físic i mental d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat.	Valoració de la importància de les hores necessàries de descans diari per compensar i recuperar-se de l'esforç físic i mental d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat.	Justificació de la necessitat del descans diari per compensar i recuperar-se de l'esforç físic i mental d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat.

Vida activa i saludable

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Mesures de seguretat i primers auxilis		
Respecte vers les mesures bàsiques de seguretat d'un mateix en la pràctica d'activitats físiques.	Respecte vers les mesures bàsiques de seguretat d'un mateix i de les altres persones, anticipant els possibles riscos en la pràctica d'activitats físiques.	Adopció de mesures de seguretat i de prevenció d'accidents vers un mateix i de les altres persones en la pràctica d'activitats físiques amb coneixement dels possibles riscos.
Utilització amb cura dels espais i materials usats en la pràctica d'activitats físiques.	Col·laboració en l'organització i manteniment dels espais i materials segurs usats en la pràctica d'activitats físiques.	Contribució responsable a l'organització i manteniment dels espais i materials segurs usats en la pràctica d'activitats físiques.
Reconeixement de les possibles situacions de risc, accidents o lesions que es poden produir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana.	Aplicació de protocols d'actuació bàsics en cas d'accidents o lesions simulats o reals en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana.	Aplicació de protocols d'actuació i tècniques bàsiques de primers auxilis en cas d'accidents o lesions simulats o reals en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana.

Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Joc		
Reconeixement del joc com a mitjà de relació amb les altres persones i de divertiment a través de la pràctica de jocs senzills.	Valoració del joc com a mitjà de relació amb les altres persones i de divertiment a través de la pràctica de jocs elaborats.	Utilització del joc com a mitjà de relació amb les altres persones i de divertiment a través de la pràctica de jocs elaborats.
Participació en els jocs practicats a l'escola ajustant la pròpia actuació, pel que fa a aspectes motrius	Participació en els jocs practicats a l'escola ajustant la pròpia actuació pel que fa a aspectes motrius i de relació amb els companys.	Valoració com a valors fonamentals dels jocs practicats a l'escola l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.
Participació en el desenvolupament de jocs col·laboratius, mostrant respecte i responsabilitat.	Participació en el desenvolupament de jocs col·laboratius i cooperatius, mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.	Participació activa en la creació i desenvolupament de jocs col·laboratius i cooperatius mostrant-se respectuosos amb les normes i els companys.
Participació en jocs tradicionals i populars com a element de la realitat social i cultural.	Participació en jocs tradicionals, populars i d'altres parts del món com a activitat de reconeixement a les diferents cultures.	Participació en jocs tradicionals, populars, d'altres parts del món, jocs preesportius, reduïts i esports adaptats i alternatius enriquint el repertori motriu.
Respecte vers les normes i les persones que participen en els jocs que es practiquen a l'escola.	Comprensió i respecte vers les normes i valoració de les persones que participen en els jocs que es practiquen a l'escola.	Acceptació i respecte vers les normes, mostrant capacitat de modificar-les i crear-ne de noves, i les persones que participen en els jocs que es practiquen a l'escola independentment del resultat.
Coneixement del fet que les pràctiques de les diferents activitats físiques i jocs no estan associades a un gènere determinat a través de la participació en activitats motrius.	Coneixement del fet que les pràctiques de les diferents activitats físiques, jocs i esports no estan associades a un gènere determinat a través de la participació en activitats motrius.	Comprensió del fet que les pràctiques de les diferents activitats físiques, jocs i esports no estan associades a un gènere determinat a través de la participació en activitats motrius.
Coneixement de dones esportistes referents en la societat actual.	Coneixement de dones esportistes referents en la societat actual i del passat valorant els mèrits que les han convertit en referent.	Coneixement de dones esportistes referents en la societat actual i del passat, comprenent els mecanismes socials que han originat la seva poca visibilitat i valorant la necessitat de reparar aquesta circumstància.

Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Joc		
Participació en tota mena de jocs i activitats d'expressió i comunicació corporal indistintament del gènere de les persones participants.	Participació en tot tipus de jocs i activitats d'expressió i comunicació corporal identificant i rebutjant comportaments discriminatoris.	Participació en tot tipus de jocs i activitats d'expressió i comunicació corporal identificant i rebutjant comportaments discriminatoris i estereotips de gènere tot evitant-ne la reproducció.

Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Expressió i comunicació corporal		
Exploració de les possibilitats expressives del cos i el moviment en situacions motrius variades.	Utilització del cos i el moviment com a instruments d'expressió i comunicació en situacions motrius variades.	Aprofitament dels recursos i possibilitats que ofereix el llenguatge corporal com a instruments d'expressió i comunicació en situacions motrius variades.
Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials en situacions motrius variades.	Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació en situacions motrius variades.	Utilització d'objectes i materials per expressar-se i en la realització de representacions i dramatitzacions.
Comunicació d'emocions, idees, personatges o situacions a través del cos, el gest i el moviment de manera espontània en situacions motrius variades.	Comunicació d'emocions, idees, personatges, situacions, històries reals o imaginàries utilitzant el cos, el gest i el moviment de manera contextualitzada en situacions motrius variades.	Comunicació d'emocions, idees, personatges, situacions, històries reals o imaginàries utilitzant el cos, el gest i el moviment de manera contextualitzada i creativa en situacions motrius variades.
Adequació del moviment i l'expressió a pulsacions i estructures rítmiques i musicals senzilles o estímuls visuals, plàstics, verbals o d'altre tipus en situacions motrius variades.	Sincronització del moviment i l'expressió amb pulsacions i estructures rítmiques i musicals o estímuls visuals, plàstics, verbals o d'altre tipus en situacions motrius variades.	Composició individual i col·lectiva de moviments expressius a partir d'estímuls rítmics i musicals o estímuls visuals, plàstics, verbals o d'altre tipus en situacions motrius variades.
Participació en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que es proposen a l'escola.	Participació en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que es proposen a l'escola coordinant-se amb les persones del grup.	Participació en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que es proposen a l'escola en coordinació amb les persones del grup de manera creativa.
Reproducció de balls, danses i coreografies senzilles de l'entorn proper	Elaboració de balls, danses i coreografies senzilles de l'entorn proper o d'altres llocs del món	Creació de balls, danses i coreografies senzilles actuals o inspirades en d'altres de l'entorn proper o d'altres llocs del món.

Interacció amb l'entorn en el temps de lleure		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Temps de lleure saludable		
Valoració de les pràctiques d'activitats físiques programades que es realitzen fora de l'escola.	Participació en la planificació de les pràctiques d'activitats físiques programades que es realitzen fora de l'escola.	Participació en la planificació i el desenvolupament de les pràctiques d'activitats físiques programades que es realitzen fora de l'escola, posant en pràctica els aprenentatges adquirits prèviament en la seva preparació.
Enumeració de les activitats físiques que l'alumnat faci durant el temps de lleure amb la intenció que tothom en conegui de noves.	Descripció de les activitats físiques que l'alumnat faci durant el temps de lleure amb la intenció que tothom en conegui de noves.	Explicació de les activitats físiques que l'alumnat faci durant el temps de lleure, i documentant-les, amb la intenció que tothom en conegui de noves.
Identificació d'alguna entitat de l'entorn més proper que fa pràctiques d'activitats físiques saludables.	Identificació d'algunes de les entitats de l'entorn més proper que fan pràctiques d'activitats físiques saludables en què predomina el joc net i el respecte per l'entorn.	Interès en algunes de les entitats de l'entorn més proper que fan pràctiques d'activitats físiques saludables en què predomina el joc net i el respecte per l'entorn.
Descripció de les característiques que defineixen el temps de lleure saludable, satisfactori i respectuós amb l'entorn.	Identificació del temps de lleure com a espai per a la pràctica d'activitats físiques saludables i satisfactòries i respectuoses i responsables amb l'entorn.	Gestió del propi temps de lleure com a espai per a la pràctica d'activitats físiques saludables i satisfactòries i respectuoses i responsables amb l'entorn.
Coneixement d'algunes pràctiques d'activitats físiques que es poden dur a terme al barri, al poble o a la ciutat o al medi natural.	Coneixement d'algunes pràctiques d'activitats físiques que es poden dur a terme al barri, al poble o a la ciutat o al medi natural i de les mesures que es poden prendre per no malmetre l'entorn.	Planificació de diferents pràctiques d'activitats físiques que es poden dur a terme al barri, al poble o a la ciutat o al medi natural i de les mesures que es poden prendre per no malmetre l'entorn.
Construcció de materials senzills i segurs que puguin ser utilitzats en la pràctica d'activitats físiques.	Construcció de materials funcionals i segurs que puguin ser utilitzats en la pràctica d'activitats físiques.	Autoconstrucció de materials atractius, funcionals i segurs que puguin ser utilitzats en la pràctica d'activitats físiques.

Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Gestió emocional		
Identificació de la pràctica d'activitats físiques com una manera saludable de conèixer-se a un mateix.	Identificació de la pràctica d'activitats físiques com una manera saludable de conèixer-se a un mateix i a les altres persones.	Identificació de la pràctica d'activitats físiques com una manera saludable de conèixer-se a un mateix i a les altres persones i de relacionar-se.
Percepció de conductes, sentiments i emocions pròpies i de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques controlant les pròpies emocions.	Reconeixement de sentiments i emocions pròpies i de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques autoregulant el propi comportament.	Gestió assertiva de conductes, sentiments i emocions pròpies comprenent les de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques.
Verbalització d'emocions derivades de la interacció social en situacions motrius col·lectives.	Ús de l'escolta activa i d'estratègies de resolució de conflictes en situacions motrius col·lectives.	Ús d'estratègies de treball en equip per a la resolució constructiva de conflictes en situacions motrius col·lectives.

Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Habilitats socials		
Participació en l'elaboració de les normes de funcionament del grup en la pràctica d'activitats físiques i compromís d'aplicar-les.	Elaboració de les normes de funcionament del grup en la pràctica d'activitats físiques i compromís d'aplicar-les	Elaboració de les normes de funcionament del grup en la pràctica d'activitats físiques i compromís d'aplicar-les
Respecte per les normes dels jocs col·lectius en què es participa.	Respecte per les normes dels jocs col·lectius en què es participa, contribuint a la seva elaboració.	Respecte per les normes dels jocs col·lectius en què es participa, contribuint a la seva elaboració i millora.
Acceptació de la pròpia imatge corporal, valorant i apreciament el propi cos.	Acceptació de la pròpia imatge corporal i de la realitat corporal de les altres persones.	Elaboració d'una autoimatge positiva i acceptació de la realitat corporal de les altres persones amb actitud crítica dels estereotips dels models corporals en els mitjans de comunicació i la publicitat.
Col·laboració amb tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses, mostrant respecte per tothom amb independència de les seves característiques personals.	Col·laboració amb tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses, mostrant empatia per tothom amb independència de les seves característiques personals.	Contribució a la creació d'un clima afectiu de grup afavorint la integració de tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses amb independència de les seves característiques personals.
Desenvolupament inicial d'habilitats socials d'acollida, inclusió, ajuda, cooperació i estratègies de resolució de conflictes a través de la participació en activitats físiques.	Col·laboració amb tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses, mostrant empatia per tothom amb independència de les seves característiques personals.	Aplicació d'habilitats socials d'acollida, inclusió, ajuda, cooperació i estratègies de resolució de conflictes de manera assertiva i actituds de respecte per la diversitat de tot tipus, fomentant la convivència a través de la participació en activitats físiques.
Acceptació de les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques.	Acceptació de les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques i expressió de les pròpies.	Resolució de conflictes que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques per mitjà del diàleg acceptant les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones i expressant les pròpies de manera assertiva.
Identificació d'actuacions discriminatòries i de violència en la pràctica d'activitats físiques a l'escola.	Rebuig a qualsevol tipus d'actuacions discriminatòries i de violència en la pràctica d'activitats físiques a l'escola.	Rebuig crític de qualsevol tipus d'estereotip, actuació discriminatòria o violenta presents en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la societat