

Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física

**A FAVOR
DE L'ÈXIT
ESCOLAR**

Identificació i desplegament
a l'educació primària

Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física

Identificació i desplegament
a l'educació primària

URL: www.gencat.cat/ensenyament



Aquest llibre està publicat amb una llicència Creative Commons Reconeixement-NoComercial-SenseObra Derivada 4.0.

No es permet l'ús comercial de l'obra original ni la generació d'obres derivades.

La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>

Aquest document ha estat elaborat per un grup de treball coordinat per la Dra. Cati Lecumberri i el Dr. Jaume Sarramona.

© **Generalitat de Catalunya**
Departament d'Ensenyament

Elaboració: **Direcció General d'Educació Infantil i Primària**

Edició: **Servei de Comunicació i Publicacions**

1a edició: **desembre de 2016**

Disseny de la coberta: **Estudi Carme Vives**

Índex

Presentació	4
Introducció	5
Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física	7
Dimensió activitat física	8
• Competència 1. Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques	9
• Competència 2. Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.....	17
Dimensió hàbits saludables	24
• Competència 3. Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana	25
• Competència 4. Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut	34
Dimensió expressió i comunicació corporal	41
• Competència 5. Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos	42
• Competència 6. Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres	49
Dimensió joc motor i temps de lleure	56
• Competència 7. Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys	57
• Competència 8. Practicar activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure.....	68
Annex 1	
Consideracions generals de l'àrea d'educació física que cal tenir en compte en totes les competències ...	76
Annex 2	
Continguts clau de les competències	80
Annex 3	
Competències i nivells de gradació	81
Annex 4	
Portals de referència del Departament d'Ensenyament	83

Presentació

El Govern de la Generalitat de Catalunya, mitjançant el Departament d'Ensenyament, promou i lidera **una ofensiva de país a favor de l'èxit escolar**, que vol implicar i comprometre tota la societat catalana, amb l'objectiu de millorar els resultats educatius i reduir les taxes de fracàs escolar i d'abandó dels estudis.

La Unió Europea ha establert objectius educatius, en el marc de l'Estratègia Europa 2020 (ET-2020), que han de permetre l'assoliment d'una economia intel·ligent, inclusiva i sostenible. Uns objectius que Catalunya assumeix i que l'obliguen a focalitzar els esforços del Govern en la millora dels resultats escolars i del nivell formatiu dels ciutadans, per aconseguir el ple desenvolupament personal, professional i social al llarg de la vida.

En els darrers cursos, el Departament d'Ensenyament ha fet diverses avaluacions externes de caràcter mostral (avaluacions diagnòstiques, proves PISA, etc.) i ha portat a terme avaluacions externes a tot l'alumnat de 6è d'educació primària i de 4t curs d'educació secundària obligatòria, on l'objectiu és determinar el grau d'assoliment de l'alumnat en competències bàsiques, amb la finalitat de promoure l'adopció de mesures que permetin la millora de la qualitat del sistema educatiu i dels centres, així com la millora de l'activitat docent del professorat.

D'altra banda, d'acord amb l'article 97 de la LEC (Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació), els centres exerceixen l'autonomia pedagògica, a partir del marc curricular establert, i en poden concretar els objectius, **les competències bàsiques**, els continguts, els mètodes pedagògics i els criteris d'avaluació.

Dins d'aquest marc de referència, el Departament d'Ensenyament ha impulsat l'elaboració de diversos documents per desplegar i concretar les competències associades a les diferents matèries del currículum. El document que ara presentem correspon a la competència bàsica de **l'àmbit de l'educació física** per a l'educació primària.

Els elements que componen el document aporten informació relativa a la gradació de l'assoliment de les competències de l'àmbit al final de cada etapa educativa, la identificació dels continguts clau associats a cada competència, les orientacions metodològiques per a l'aplicació a l'aula, exemples d'activitats d'avaluació amb indicadors relacionats amb els diferents graus d'assoliment i, finalment, unes consideracions generals de l'àrea d'educació física que cal tenir en compte en totes les competències.

Aquest document ha estat elaborat amb la participació de professionals de l'àmbit universitari i de mestres de les escoles de Catalunya.

El treball dut a terme ha de contribuir a continuar avançant en la millora de la qualitat del sistema educatiu del nostre país, en l'actualització professional dels nostres docents i, en definitiva, en la millora de l'èxit educatiu del nostre alumnat.

Meritxell Ruiz Isern

Consellera d'Ensenyament

Introducció

El Departament d'Ensenyament ha elaborat aquest document d'orientacions per al desplegament de les competències bàsiques de l'etapa de primària amb la finalitat d'ajudar els centres a l'hora de desenvolupar el currículum de l'àmbit d'educació física.

La presència de les competències en els currículums ha implicat necessàriament canvis en el què, com i per a què ha d'aprendre l'alumne i, consegüentment, en el rol del mestre. Si s'entén el concepte de competència com la capacitat d'aplicar uns coneixements per a la resolució eficaç de problemes de la vida quotidiana, aquest document el que vol és compartir algunes reflexions i algunes idees per portar-les a la pràctica.

S'ha establert que les competències d'aquest àmbit siguin vuit, organitzades en quatre dimensions: activitat física; hàbits saludables; expressió i comunicació corporal, i joc motor i temps de lleure.

La dimensió activitat física pretén contribuir a conèixer, desenvolupar i enfortir el cos, fer més àgils i eficaços els moviments, millorar el funcionament del sistema cardiorespiratori i de l'aparell locomotor, equilibrar el sistema nerviós i proporcionar beneficis per a la salut i el benestar.

La dimensió hàbits saludables s'ha plantejat per aconseguir que els alumnes afrontin la vida amb una actitud vital, de plenitud amb ells mateixos i amb la gent que els envolta, acceptant el seu cos, la seva manera de ser, les seves limitacions i mantenint la mateixa actitud vers els altres. També vol aconseguir que els alumnes puguin conèixer i cuidar el cos des d'una perspectiva integral i incorporar hàbits que combinin equilibradament l'alimentació, l'activitat física i el descans per facilitar-los que incorporin més hàbits saludables al seu estil de vida.

La dimensió expressió i comunicació corporal proposa entendre el moviment i l'expressió corporal com una altra manera de comunicar-se. Els nens s'expressen, mostren emocions i es relacionen amb els altres de manera espontània amb el seu cos. Potenciar la creativitat, ampliar el repertori motriu i donar valor a la varietat de recursos expressius de què disposen els alumnes, utilitzant diferents tècniques, ha de ser també una tasca de l'educació física. És a través de l'expressió i la comunicació corporal que afavorim que l'alumne reguli les seves emocions, accepti les diferències i respecti el seu cos i el dels altres.

La dimensió "Joc motor i temps de lleure" té per objectiu educar en l'ús pedagògic i recreatiu del temps de lleure, considerant que les activitats que s'hi facin han de ser sostenibles i de caràcter voluntari, lúdic i formatiu. El joc acompanya l'infant al llarg dels anys, desenvolupa la seva imaginació i creativitat i permet explorar, conèixer i entendre el seu entorn i relacionar-se amb els altres. També és un instrument per donar a conèixer i fer respectar les diverses cultures i tradicions. Facilita l'expressió de diferents sentiments i la gestió i l'autocontrol de les emocions que se'n generen.

Les competències es presenten amb una breu explicació que exposa el plantejament teòric i els principis epistemològics en què s'ha emmarcat la seva definició.

Cada competència s'ha graduat en tres nivells de consecució: satisfactori (nivell 1), notable (nivell 2) i excel·lent (nivell 3), que van des de l'assoliment fins a l'excel·lència en la competència. Cal tenir en compte que cada nivell porta implícit l'assoliment de l'anterior i que tots tres fan referència a l'últim curs de l'etapa. Els tres nivells són positius i són la base per a una avaluació qualitativa.

S'ha fet una tria dels continguts que contribueixen en major mesura al desenvolupament de cada una de les competències. Són els anomenats continguts clau. A l'annex 1 hi ha la taula que els exposa i els relaciona amb les diferents competències.

Seguidament, s'apunten algunes orientacions metodològiques per desenvolupar a les sessions d'educació física. Es pretén que siguin propostes i idees que afavoreixin l'aprenentatge per part de l'alumne, partint del més simple i concret (fase d'exploració) i anant cap al més abstracte i complex (fase d'estructuració), per acabar amb la transferència dels coneixements a situacions reals (fase d'aplicació). A més, es fa èmfasi en el treball cooperatiu, el plantejament de bones preguntes, la recerca i interpretació d'informació, l'autoavaluació i la coavaluació, la reflexió sobre el propi procés d'aprenentatge i la comunicació de resultats. Aquestes orientacions han de ser útils al mestre per a la seva actuació a les sessions d'educació física per tal d'aconseguir un enfocament competencial en les activitats que proposa.

Les orientacions d'avaluació es basen en la idea que l'avaluació ha d'ajudar a aprendre, i per tant, ha de ser un mitjà per regular els aprenentatges (identificar les dificultats i els errors i trobar camins per superar-los) i per comprovar què s'ha après. Es donen idees per repensar el què, com, quan i per què s'avalua amb la consideració que els aprenentatges són més efectius quan els alumnes entenen clarament allò que s'espera que aprenguin (comunicació d'objectius), reben comentaris per millorar i es responsabilitzen del procés d'aprenentatge tot autoregulant-se (retroalimentació). Els fonaments d'aquestes orientacions es troben en l'avaluació formadora. Aprendre a avaluar-se és una de les condicions bàsiques per aprendre a aprendre i, per tant, per ser més competent. Per això, les propostes tendeixen que els alumnes identifiquin què saben fer i què no són capaços de fer prou bé, n'entenguin les causes (metacognició) i prenguin decisions orientades a la millora, per així responsabilitzar-se del propi aprenentatge.

Finalment, es presenta una proposta d'activitat d'avaluació, que pot servir de model per a d'altres que poden elaborar els docents. Aquestes activitats, entre altres característiques, parteixen de situacions basades en la vida quotidiana, obliguen a planificar accions o dissenyar propostes, inclouen diverses formes de representar la informació, integren coneixements de diverses àrees, i demanen a l'alumne que prengui decisions individuals o en propòsi de col·lectives.

Les competències de l'àmbit d'educació física estableixen lligams amb les dels altres àmbits, però és especialment propera la vinculació amb les de l'àmbit de coneixement del medi, de l'àmbit artístic i de l'àmbit d'educació en valors.

Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física

DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA

Competència 1. Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.

Competència 2. Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.

DIMENSIÓ HÀBITS SALUDABLES

Competència 3. Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.

Competència 4. Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.

DIMENSIÓ EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL

Competència 5. Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos.

Competència 6. Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres.

DIMENSIÓ JOC MOTOR I TEMPS DE LLEURE

Competència 7. Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.

Competència 8. Practicar activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure.

Dimensió activitat física

Entenem com a activitat física tot tipus de moviment corporal que fa l'ésser humà que contribueix a conèixer, desenvolupar i enfortir el cos, fer més àgils i eficaços els moviments, millorar el funcionament del sistema cardiorespiratori i de l'aparell locomotor, equilibrar el sistema nerviós i proporcionar beneficis per a la salut i el benestar.

La majoria dels nois fan activitat física gairebé sense proposar-s'ho, mitjançant el joc i les activitats quotidianes d'un estil de vida actiu: jugant al pati l'estona d'esbarjo o al parc amb els amics, utilitzant els patinets o la bicicleta com a mitjà per desplaçar-se, etc. N'hi ha que també desenvolupen altres activitats físiques planificades i estructurades fora de l'horari escolar, com ara natació, bàsquet, atletisme, excursionisme, etc.

No hi ha un tipus d'activitat física idònia per a tothom, cadascú pot i ha de trobar la que més s'adapti a les seves necessitats i interessos. És important la constància i la regularitat en la pràctica per garantir una bona forma física, entesa com la capacitat de donar resposta a les necessitats motrius habituals d'una persona.

Aquesta dimensió està integrada per dues competències:

- **Competència 1.** Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.
- **Competència 2.** Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.

COMPETÈNCIA 1

Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques

Explicació

Aquesta competència fa referència al fet de ser capaç d'articular una sèrie de comportaments i habilitats nous o adaptar-ne de coneguts per tal de donar resposta a problemes motrius entesos com a reptes que cal superar, de tal manera que l'alumne hagi de posar en joc els diferents mecanismes que intervenen quan es duu a terme una activitat física.

Resoldre una situació motriu comporta haver d'elaborar i aplicar una estratègia, és a dir, trobar una manera de superar el repte com a resultat d'un conjunt d'actuacions planificades abans, durant i amb posterioritat a la resolució del problema i de la presa de decisions en relació amb variables de la intervenció com poden ser el temps, el material, la manera de fer-ho, l'espai, etc.

La combinació de tots aquests elements pot donar lloc a estratègies conegudes, modificades o inèdites:

- Les estratègies conegudes són aquelles que ja han estat plantejades, practicades i incorporades amb anterioritat en les sessions d'educació física i en la pràctica habitual d'activitat física.
- La combinació d'estratègies conegudes o les estratègies conegudes amb la introducció d'alguna variant constitueixen les estratègies modificades.
- Les estratègies inèdites són aquelles estratègies no practicades anteriorment o que són molt diferents a les que empren la resta de companys.

Per activitats físiques entenem tot tipus de moviment corporal que fa l'ésser humà, que comporta un augment considerable de la despesa energètica, incloent des d'activitats quotidianes de la vida diària o del temps d'oci, com fer les tasques de la llar o anar a passejar, fins a aquelles que contribueixen a conèixer, desenvolupar i enfortir el cos, fer més àgils i eficaços els moviments, millorar el funcionament del sistema cardiorespiratori i de l'aparell locomotor, equilibrar el sistema nerviós i proporcionar beneficis per a la salut i el benestar.

Totes les activitats físiques que duu a terme l'alumne habitualment les considerem situacions motrius. També ho són les activitats i els recursos que planteja el mestre per tal que l'alumne les resolgui, que possibiliten la consecució dels objectius d'aprenentatge i que es porten a terme en les sessions d'educació física.

Per tant, les situacions motrius, des d'aquest punt de vista, són l'element més concret d'interacció entre la tasca, l'alumne i el mestre en el procés d'ensenyament i aprenentatge. Estan definides per quin és el seu objectiu, és a dir, allò que l'alumne ha d'aconseguir en una tasca determinada i per quines són les seves condicions de realització, aquelles que delimiten de quina manera i mitjançant quin tipus de respostes motrius es pot assolir l'objectiu previst. És en funció d'aquestes condicions que es poden configurar situacions de tipologia molt variada, des d'aquelles més dirigides i organitzades pel mestre fins a les que propiciïn una major espontaneïtat i exploració per part de l'alumne, i donen lloc a un menor o major nombre de possibles respostes vàlides.

La solució aportada als reptes plantejats ha de ser eficaç i eficient. Eficaç en el sentit que ha de centrar-se a assolir l'objectiu proposat i el resultat previst, tant des d'un punt de vista quantitatiu com sobretot qualitatiu, més enllà de la manera com s'hi arribi. Significa que hi ha d'haver un alt grau de relació entre el que realment s'ha fet i allò que es pretenia fer. Parlem d'eficiència quan, a més d'assolir l'objectiu, aquest assoliment es fa de manera òptima, amb la mínima despesa de temps, d'esforç o d'energia.

Considerem que l'aprenentatge motor va més enllà de l'adquisició de gestos o accions motrius més o menys estandarditzats. Per tant, hem de pretendre que l'alumne sigui capaç d'utilitzar aquests aprenentatges i aplicar-los en altres àmbits i contextos quotidians de la vida diària i no només en les activitats pròpies de les classes d'educació física, fent així una autèntica transferència dels coneixements.

Aquesta competència també ha de contribuir que l'alumne domini diferents tipus de procediments i maneres de fer, per tal que pugui triar, de manera raonada, els més adequats per resoldre amb èxit les situacions plantejades.

Per fer la gradació de la competència s'ha tingut en compte el grau de consecució i el tipus d'estratègies utilitzades per tal de donar-hi solució.

Així, doncs, un alumne que sigui capaç de resoldre situacions motrius de forma eficaç aplicant estratègies conegudes estaria en un primer nivell. En nivells superiors trobaríem alumnes que siguin capaços de resoldre situacions motrius de manera eficient utilitzant no només estratègies conegudes, sinó també modificades i inèdites.

Gradació

- 1.1. Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques amb l'ús d'estratègies conegudes.
- 1.2. Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques amb l'ús d'estratègies conegudes i modificades.
- 1.3. Resoldre situacions motrius de forma eficient en la pràctica d'activitats físiques amb l'ús d'estratègies conegudes, modificades i inèdites.

Continguts clau

• Consciència i control del cos:

- Principals parts del cos.
- Músculs, ossos i articulacions del cos que intervenen en els diferents moviments.
- Consciència, domini i control de la tensió, la relaxació i la respiració.
- Regulació voluntària del propi to muscular.
- Vies, fases i formes de respiració.
- Postures del cos adequades a les diferents necessitats motrius.
- Condicionaments fisiològics i biològics que incideixen sobre l'activitat física.
- Elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.

- Incidència de l'activitat física sobre el funcionament del cos.

- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

• Lateralitat:

- Lateralitat referida al propi cos.
- Lateralitat referida al dels altres.
- Lateralitat referida als objectes.
- Segment corporal dominant.
- Segment corporal no dominant.

• Equilibri:

- Situacions d'equilibri i desequilibri.
- Equilibri estàtic.
- Equilibri dinàmic.
- Elements que intervenen en l'equilibri: base de sustentació, superfície de contacte, centre de gravetat del cos, receptors sensorials implicats...

• Orientació espaciotemporal:

- Percepció de l'espai.
- Percepció del temps.
- Orientació a l'espai en relació amb un mateix.
- Orientació a l'espai en relació amb els altres.
- Interacció del propi cos amb l'espai.
- Interacció del propi cos amb el temps.
- Apreciació de velocitats, trajectòries, distàncies i direccions.

• Resolució de situacions motrius:

- Situacions motrius en entorns coneguts i estables.
- Situacions motrius en entorns variats.
- Situacions motrius en l'entorn proper.
- Situacions motrius en entorns no habituals.
- Situacions motrius conegudes i estables.
- Situacions motrius variades.
- Situacions motrius amb efectivitat.
- Situacions motrius amb eficiència.

• Habilitats motrius bàsiques:

- Desplaçaments.
- Salts.

- Girs al voltant dels tres eixos corporals.
- Maneig d'objectes.
- Habilitats motrius bàsiques en entorns variats.
- Habilitats motrius bàsiques en diferents situacions de joc.
- **Coordinació motriu:**
 - Combinació de les diferents habilitats motrius bàsiques.
- **Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física:**
 - Mesures bàsiques de seguretat en relació amb un mateix.
 - Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els altres.
 - Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els materials i els espais.
- **Joc motor:**
 - Jocs tradicionals i populars.
 - Jocs del món.
 - Jocs alternatius.
 - Jocs cooperatius.
- Codis i conductes de joc net.
- **Esforç i superació:**
 - Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu.
 - Apreciació de la voluntat de superació individual i col·lectiva.
 - Apreciació de l'esforç i la superació en comparació amb un mateix.
- **Cooperació i respecte:**
 - Interdependència positiva.
 - Responsabilitat individual i de grup.
 - Interacció estimuladora.
 - Habilitats socials interpersonal: resolució de conflictes, presa de decisions, capacitat d'arribar a acords...
 - Respecte per les normes.
 - Respecte pels companys independentment del nivell d'habilitat.
 - Respecte pels companys independentment del gènere.
 - Respecte pels companys independentment del seu origen o condició.

Orientacions metodològiques

En arribar a l'etapa primària l'alumne ha experimentat una sèrie de vivències corporals i ja disposa d'un cert bagatge motriu que també va evolucionant més enllà dels que rep a l'escola al llarg de tota l'escolaritat, a partir de les experiències i estímuls que acumula en la realitat de la seva vida quotidiana.

Les situacions motrius presentades han de ser necessàriament riques pel que fa a la motricitat: de tipologia diversa, amb diferents variants i amb amplitud de propostes. Poden ser plantejades per un mateix, o donades pels altres, i susceptibles de ser solucionades de manera individual o col·lectiva i amb, o sense, algun tipus d'ajuda. També han de ser fites que cada alumne pugui assolir, tenint en compte el seu punt de partida, les seves potencialitats i les seves motivacions.

Per tal de ser així s'han de dissenyar de manera que estiguin a l'abast de tothom, és a dir, que siguin de dificultat variable i prou obertes i flexibles per permetre diferents solucions i maneres diverses de donar-hi resposta de tal manera que cada alumne pugui adaptar-les a les seves característiques.

Dins de la diversitat de situacions motrius plantejades cal establir un equilibri entre les vinculades a l'escola per tradició, proximitat o possibilitat de l'entorn i altres que només es poden produir si són proposades o facilitades des de l'escola.

És important que la presentació d'aquestes situacions es faci de forma global, de manera que inciti els alumnes a la construcció i realització de les seves pròpies produccions, defugint de plantejaments analítics o d'acumulació i reproducció mecànica de models presentats pel mestre que l'educació física tradicional ha aplicat habitualment.

Així, cal presentar situacions on se situï l'alumne en posició d'aprendre a solucionar problemes, experimentant, descobrint i posant en joc les seves pròpies estratègies personals d'aprenentatge. També cal tenir present que hem de deixar a l'alumne un temps i un espai suficients per descobrir quines són les respostes més apropiades als problemes motrius que se li plantegen.

El mestre ha de proposar el que s'ha de fer, ha d'orientar l'alumne sobre el que s'espera d'ell, sense explicitar una única forma de fer-ho, de manera que no es limiti la pròpia capacitat de prendre decisions davant d'una situació motriu. Per tant cal procurar utilitzar una metodologia que propiciï la reflexió, la participació, el dubte, l'exploració i, fins i tot, la discussió per tal de defensar les diferents maneres com es pot resoldre un problema o una situació motriu plantejada.

Per exemple, dins d'una unitat didàctica en què estem manipulant diferents tipus d'objectes proposem una activitat com aquesta: "De quantes maneres diferents pots aconseguir colpejar una pilota en l'aire amb altres pilotes?". En un plantejament d'aquest estil, el mestre no farà una explicació detallada de la manera de fer la tasca per tal que els alumnes la reproduïxin exactament, sinó que dirà què espera que aconseguïnxin fer i anirà intervenint en funció del que vagi veient. Tampoc es limitarà a portar a classe un únic tipus de pilota quant a mida, pes o material. En canvi, sí que compartirà amb els membres del grup les diferents variants i propostes que vagi observant, si és necessari aturant la classe.

És d'esperar que les respostes dels alumnes siguin diferents entre elles quant a la manera de llançar, el tipus de pilota que faran servir i fins i tot el tipus d'agrupació. Així, podrem trobar alumnes que llançaran la pilota a l'aire més o menys amunt, que faran servir pilotes més o menys grans o que s'agruparan i es col·locaran a l'espai de diferent manera per assolir l'objectiu de la tasca.

Un enfocament d'aquest estil ha de permetre plantejaments prou amplis que admetin diferents respostes possibles o diferents variants en les respostes i no només una resposta vàlida que l'alumne hagi de proporcionar. D'aquesta manera contemplarem diferents ritmes d'aprenentatge, de progressió i d'habilitat motriu en funció de les individualitats de l'alumne, ja que cadascú podrà posar de manifest i demostrar la seva habilitat particular davant un problema concret.

Per resoldre de manera eficaç les diferents situacions motrius plantejades, cal haver assolit un domini a través de la pràctica i del moviment d'un ampli repertori de solucions motrius relacionades amb les habilitats motrius bàsiques, com ara els desplaçaments, els salts, els girs, el maneig d'objectes i la seva combinació.

Pel que fa als desplaçaments cal executar-ne una àmplia varietat, de diferents formes i en diferents mitjans i superfícies (gatejar, caminar, córrer, lliscar, trepar, transportar, arrossegat-se, nedar, propulsar-se, patinar, anar en bicicleta, etc.). Amb diferents finalitats, velocitats i direccions.

Pel que fa als salts també cal executar-ne de molts tipus. Amb diferents condicions d'impuls, de batuda, de la fase aèria i de caiguda. En diferents direccions i amb diferents objectius del salt.

Pel que fa als girs, cal tenir en compte que no tots els nens fan aquest tipus de moviment de manera espontània. És per això que els girs senzills sobre l'eix longitudinal del cos han de ser els primers a ser introduïts. Cal executar-ne en funció dels tres eixos corporals, segons el tipus de recolzament i direcció del gir.

Pel que fa al maneig d'objectes, cal executar-ne de variats com ara: llançar, rebre, colpejar, desviar, conduir, controlar, impactar, etc. Utilitzant el propi cos o complements en funció de diferents objectius, i utilitzant mòbils i materials variats.

La combinació de l'execució de les diferents habilitats motrius bàsiques, juntament amb la presa de consciència del nostre cos, facilitarà la coordinació, que permetrà a través del domini integral del cos donar respostes adequades a les situacions motrius plantejades.

Orientacions per a l'avaluació

Per avaluar aquesta competència es proposaran activitats d'avaluació que l'alumne pugui resoldre de manera oberta i variada. Seran activitats que impliquin la utilització d'habilitats motrius bàsiques de manera separada o combinada i amb diferents nivells d'execució. L'organització del grup per estacions (racons, petits grups, circuits) facilitarà al mestre l'observació de les accions individuals de cada alumne. Un dels instruments que poden ser útils per compartir els criteris d'èxit en la consecució d'una activitat d'avaluació entre els mestres i els alumnes i per evidenciar el progrés qualitatiu individual és la rúbrica: matriu que explicita els criteris de realització i els criteris de resultats concretats en indicadors.

S'han de prioritzar activitats d'avaluació que estimulin la superació i la millora personal i no classifiquin els alumnes per mitjà de la comparació o de les possibilitats de triomf sobre els altres. En aquest sentit, difícilment podem avaluar aquesta competència amb l'ús de tests estandarditzats.

Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació. Aquests indicadors es formulen com a conductes objectives i observables a partir de les quals es poden considerar assolits els tres nivells de la competència. Sempre es redacten en positiu i es formula un indicador per a cada conducta. És una proposta oberta que pot ser modificada o ampliada segons les característiques dels alumnes avaluats. Aquests indicadors també poden ser útils per a la confecció de rúbriques d'avaluació.

Nivell 1 o Satisfactori (nivell en què la competència es considera assolida)	Nivell 2 o Notable (nivell en què la competència es domina de manera àmplia i segura)	Nivell 3 o Excel·lent (nivell en què la competència es domina gairebé a la perfecció, més enllà dels nivells assolits per la majoria dels alumnes)
Fa una proposta d'activitat motriu i en acabar-la reflexiona sobre altres propostes de resolució.	Abans de fer una proposta d'activitat motriu planifica quines serien les possibles solucions més eficaces.	Abans de fer una proposta d'activitat motriu planifica quines serien les possibles solucions i escull la més eficient.
Fa una activitat motriu i en acabar és capaç de detectar encerts i errades.	Fa una activitat motriu i en acabar és capaç de detectar encerts i errades i raonar per quin motiu s'han produït.	Fa una activitat motriu i en acabar és capaç d'elaborar estratègies de millora.
Utilitza diferents moviments per fer una acció de manera eficaç.	Coordina diferents moviments per fer una acció de manera eficaç.	Coordina diferents moviments per fer una acció de manera eficient.
Fa moviments amb naturalitat i facilitat.	Combina diferents moviments amb naturalitat i facilitat.	Fa de manera fluida combinació de tot tipus de moviments.
Fa desplaçaments de manera eficaç.	Fa desplaçaments amb objectes, de manera eficaç.	Fa desplaçaments amb objectes en situacions d'oposició, de manera eficient.
Utilitza diferents tipus de desplaçaments.	Escull el tipus de desplaçament més eficaç.	Combina diferents tipus de desplaçaments de manera eficient.
Fa salts de longitud de manera eficaç.	Fa salts de longitud i d'alçada de manera eficaç.	Fa salts de longitud i d'alçada de manera eficient.
Executa girs de manera eficaç al voltant d'un eix corporal.	Executa girs de manera eficaç al voltant de dos eixos corporals.	Executa girs de manera eficient al voltant de dos o tres eixos corporals.
Llança objectes de manera eficaç adequant la força de llançament a la distància de recepció.	Llança gran varietat d'objectes de manera eficaç adequant la força de llançament a la distància de recepció.	Llança gran varietat d'objectes de forma eficient adequant la força de llançament a la distància de recepció.
Rep amb les mans diferents tipus d'objectes sense perdre'n el control.	Rep amb els peus i amb les mans diferents tipus d'objectes sense perdre'n el control.	Rep amb els peus i amb les mans diferents tipus d'objectes sense perdre'n el control i manté el seu domini.
...

Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència.

ACTIVITAT

Es proposa als alumnes que explorin de quantes maneres diferents es poden desplaçar d'un punt a un altre de l'escola passant per tres espais establerts. A l'hora d'establir aquests espais es tindrà en compte que estiguin dintre i fora de l'edifici de l'escola, sense sortir del recinte escolar i que impliquin diferents graus de complexitat.

Els alumnes han de recollir el resultat de les seves propostes per escrit en aquest document, acompanyat, o no, d'una explicació oral al mestre.

Repte

Et proposem fer una excursió sense sortir de l'escola. Per completar-la amb èxit hauràs d'explorar de quantes maneres diferents pots desplaçar-te des de _____ fins a _____ per dintre del recinte de l'escola, sense sortir, passant per aquests punts: _____, _____ i _____, en aquest ordre o no. Planifica i completa aquests recorreguts i escull-ne tres per omplir aquesta graella.

Recorreguts	Descripció del desplaçament: planificació, itinerari, tipus de desplaçament...	Quina d'aquestes etiquetes assignaries al recorregut: el més ràpid, el més curt, el més divertit, el menys cansat, el més complicat, el que poden fer tots els companys o inventa-te'n una de nova	Justifica per què li assignes aquesta o aquestes etiquetes
Recorregut 1			
Recorregut 2			
Recorregut 3			

Tingues en compte que per avaluar la consecució del repte s'utilitzaran els criteris establerts en aquesta rúbrica.

Criteris de realització	Criteris de resultats		
	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Planificar els recorreguts per complir els requisits	Planifico i completo cada recorregut d'un en un	Planifico alguns recorreguts abans de fer-los i en descobreixo de nous al llarg de la pràctica	Planifico tots els recorreguts possibles abans de realitzar-los
Utilitzar els tipus de desplaçaments adients o adequats per completar els recorreguts	Utilitzo varietat de desplaçaments coneguts per completar els recorreguts	Utilitzo una gran varietat de desplaçaments coneguts i modificats per completar els recorreguts	Utilitzo una gran varietat de desplaçaments coneguts, modificats i inèdits per completar els recorreguts
Definir les característiques d'eficiència dels recorreguts	Identifico alguns dels recorreguts amb les corresponents característiques d'eficiència	Identifico cada recorregut amb les corresponents característiques d'eficiència	Planifico i identifico cada recorregut amb les corresponents característiques d'eficiència
Reflexionar individualment i col·lectiva per millorar els resultats	Utilitzo les reflexions individuals per fer més varietat de recorreguts	Utilitzo les reflexions individuals per fer més varietat de recorreguts i assignar-los els criteris d'eficiència adequats	Utilitzo les reflexions individuals i les dels companys per fer més varietat de recorreguts i assignar-los els criteris d'eficiència adequats

Segons la resolució de l'activitat d'avaluació es poden establir els nivells següents:

- **Nivell 1 (nivell d'assoliment satisfactori):** l'alumne fa la fitxa descriptiva (diari de l'activitat) descrivint com ha planificat i completat cada recorregut d'un en un, utilitza diferents tipus de desplaçaments coneguts i els assigna criteris d'eficàcia oportuns.
- **Nivell 2 (nivell d'assoliment notable):** l'alumne fa la fitxa descriptiva (diari de l'activitat) descrivint com ha planificat tots els possibles recorreguts abans de fer-los, utilitza diferents tipus de desplaçaments coneguts i modificats (combinació o introducció de variants en els desplaçaments coneguts) i els assigna criteris d'eficàcia oportuns.
- **Nivell 3 (nivell d'assoliment excel·lent):** l'alumne fa la fitxa descriptiva (diari de l'activitat) descrivint com ha planificat tots els possibles recorreguts abans de fer-los, utilitza diferents tipus de desplaçaments coneguts, modificats i inèdits (no practicats a les sessions d'educació física, que resol de manera diferent a la resta de companys, etc.) i els assigna criteris d'eficiència oportuns. Per exemple, un alumne que proposa un recorregut que disposa de més punts de referència tàctil perquè ha decidit fer-lo amb els ulls tapats.

COMPETÈNCIA 2

Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques

Explicació

Aquesta competència fa referència a l'adquisició per part de l'alumnat del coneixement, domini i control del seu propi cos en moviment, ja que tot acte motor requereix disposar d'una imatge el més precisa i global possible de la representació del cos.

La presa de consciència es refereix a l'augment del grau d'autoconeixement. Significa que l'alumne ha de conèixer suficientment el seu cos per saber quins són els seus límits, és a dir, fins a on pot arribar i què és el que no està al seu abast en un moment i en unes circumstàncies concretes. També ha de ser conscient de quines són les seves possibilitats, és a dir, aquelles capacitats que pot arribar a desenvolupar, tant les que posseeix d'una manera natural com les que pot incorporar a partir d'una pràctica adequada.

Aquest coneixement no és estàtic ni permanent, sinó que al llarg del temps i com a resultat de la pràctica continuada i de l'esforç i superació personal pot anar evolucionant i ha de permetre escollir a cadascú quin tipus d'activitat s'ajusta més a les seves possibilitats, necessitats i interessos.

L'alumne ha de disposar d'eines per poder identificar els seus límits i potencialitats i els motius que els determinen. També ha de saber quines decisions ha de prendre per tal de modificar-los i augmentar les possibilitats motrius del seu cos.

Aquesta competència s'assoleix amb la presa de consciència del cos a partir de la percepció del cos en moviment, de l'espai i del temps i amb la interacció del coneixement adquirit en relació amb l'entorn, els altres i els objectes.

També ha de ser objecte de treball en aquesta competència l'elaboració d'una imatge positiva d'un mateix i d'un sentiment d'autoconfiança, com a resultat de la formació de l'alumnat en l'aspecte afectiu en un sentit general a través d'emocions, actituds, sentiments i interessos.

L'acceptació del propi cos, independentment de condicionants físics o nivells d'habilitat, ha de contribuir també a estar en disposició de respectar el dels altres, a acceptar les diferències que es poden donar en el si del grup-classe i en el context social en general i a seguir un estil de vida actiu.

Vinculada amb aquesta competència es troba la competència 7 de l'àmbit de coneixement del medi que forma part de la dimensió de salut i equilibri personal: "Prendre consciència del propi cos, de les emocions i sentiments propis i aliens, per aconseguir l'equilibri emocional i afavorir la convivència".

Per fer la gradació de la competència s'ha tingut en compte la manera com l'alumne és coneixedor del seu cos, la capacitat de reconèixer els seus límits i possibilitats, i l'habilitat de fer-ne una reflexió, trobar-ne els motius i elaborar estratègies de millora.

Així, doncs, un alumne que sigui coneixedor del seu cos d'una manera intuïtiva, és a dir, que tingui un coneixement dels seus límits i possibilitats sense saber racionalitzar el perquè o explicar-ne els motius, estaria en un primer nivell. En nivells superiors trobaríem alumnes que a més de saber-los reconèixer, siguin capaços de reflexionar sobre quins són els seus límits i les seves possibilitats, d'argumentar-ne els motius i de trobar-ne estratègies de millora.

Gradació

- 2.1.** Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques de manera intuïtiva.
- 2.2.** Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques de manera argumentada.
- 2.3.** Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques de manera argumentada sent capaç d'elaborar i aplicar estratègies de millora.

Continguts clau

• **Consciència i control del cos:**

- Principals parts del cos.
- Músculs, ossos i articulacions del cos que inter-venen en els diferents moviments.
- Consciència, domini i control de la tensió, la relaxació i la respiració.
- Regulació voluntària del propi to muscular.
- Vies, fases i formes de respiració.
- Postures del cos adequades a les diferents neces-sitats motrius.
- Condicionaments fisiològics i biològics que in-cideixen sobre l'activitat física.
- Elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.
- Incidència de l'activitat física sobre el funciona-ment del cos.
- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corpo-ral i la dels altres.

• **Lateralitat:**

- Lateralitat referida al propi cos.
- Lateralitat referida al dels altres.
- Lateralitat referida als objectes.
- Segment corporal dominant.
- Segment corporal no dominant.

• **Equilibri:**

- Situacions d'equilibri i desequilibri.
- Equilibri estàtic.
- Equilibri dinàmic.
- Elements que intervenen en l'equilibri: base de sustentació, superfície de contacte, centre de gravetat del cos, receptors sensorials implicats...

• **Orientació espaciotemporal:**

- Percepció de l'espai.
- Percepció del temps.
- Orientació a l'espai en relació amb un mateix.
- Orientació a l'espai en relació amb els altres.
- Interacció del propi cos amb l'espai.
- Interacció del propi cos amb el temps.

- Apreciació de velocitats, trajectòries, distàncies i direccions.

• **Resolució de situacions motrius:**

- Situacions motrius en entorns coneguts i esta-bles.
- Situacions motrius en entorns variats.
- Situacions motrius en l'entorn proper.
- Situacions motrius en entorns no habituals.
- Situacions motrius conegudes i estables.
- Situacions motrius variades.
- Situacions motrius amb efectivitat.
- Situacions motrius amb eficiència.

• **Habilitats motrius bàsiques:**

- Desplaçaments.
- Salts.
- Girs al voltant dels tres eixos corporals.
- Maneig d'objectes.
- Habilitats motrius bàsiques en entorns variats.
- Habilitats motrius bàsiques en diferents situa-cions de joc.

• **Coordinació motriu:**

- Combinació de les diferents habilitats motrius bàsiques.

• **Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física:**

- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb un mateix.
- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els altres.
- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els materials i els espais.

• **Joc motor:**

- Jocs tradicionals i populars.
- Jocs del món.
- Jocs alternatius.
- Jocs cooperatius.
- Codis i conductes de joc net.

• **Esforç i superació:**

- Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu.

– Apreciació de la voluntat de superació individual i col·lectiva.	conflictes, presa de decisions, capacitat d'arribar a acords...
– Apreciació de l'esforç i la superació en comparació amb un mateix.	– Respecte per les normes.
• Cooperació i respecte:	– Respecte pels companys independentment del nivell d'habilitat.
– Interdependència positiva.	– Respecte pels companys independentment del gènere.
– Responsabilitat individual i de grup.	– Respecte pels companys independentment del seu origen o condició.
– Interacció estimuladora.	
– Habilitats socials interpersonal: resolució de	

Orientacions metodològiques

Per assolir aquesta competència cal emprar estratègies principalment participatives en què l'alumne gaudeixi i sigui protagonista de les activitats, ja que serà a través de les experiències motrius de qualitat, aquelles que impliquin un repte per a l'alumne, que es podran assolir els aprenentatges. Per tant, cal posar l'alumne en condició de percebre's en situacions de diferents tipus, explorant les seves capacitats físiques i mentals per tal d'assolir un major coneixement de si mateix.

El mestre ha de plantejar a l'alumne activitats en contextos variats i diferents que siguin funcionals, és a dir, propers a situacions reals i amb un grau de dificultat adequat, que requereixin una regulació de manera conscient i planificada de la seva actuació. Tot això tenint en compte els aspectes fisiològics de l'alumne, partint de les seves necessitats motrius, del seu nivell evolutiu i de la composició i característiques del grup-classe. Aquest fet ha de contribuir també a entendre que cada persona té unes característiques diferents i, per tant, que s'accepti la diversitat de manera inclusiva.

En relació amb els aspectes fisiològics i de desenvolupament, cal tenir present qualsevol patologia, malaltia o lesió que pugui incidir de manera temporal o permanent sobre el procés d'aprenentatge.

Per tal d'afavorir que l'alumne prengui consciència dels límits i de les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques, és necessari proporcionar un ampli ventall de situacions que siguin variades i riques motriument i que permetin el major nombre possible d'experiències. En aquest sentit haurà de prevaler la diversitat i la variabilitat per damunt de l'especialització, que s'assolirà en altres etapes, i si escau, en altres àmbits menys formals com s'explica en la competència 8.

Aquesta variabilitat contribueix de manera directa a donar resposta a la diversitat de l'alumnat i pot venir donada per l'espai on es porti a terme, en llocs i entorns diferents o canviants i amb diferents dimensions; per condicions temporals de la tasca, com la durada o la velocitat en la realització, el ritme o la freqüència de la resposta motriu; per la forma, mida, pes o volum i altres característiques del material emprat; per canvis d'ordre organitzatiu i reglamentari o normatiu; pel nombre de participants; per la diferent relació que es pot establir entre els participants en les tasques; per la intensitat exigida o per la utilització de metodologies diverses adaptades a les diferents situacions, entre d'altres.

Proposar activitats amb diferents nivells de dificultat, de manera que s'adaptin als diferents nivells de l'alumnat, ens ha de permetre poder exigir a cadascú el màxim de les seves possibilitats de forma individualitzada.

Utilitzar estratègies diverses i recursos variats ens permetrà oferir també una resposta educativa més àmplia.

És necessari que el mestre intervingui constantment durant la pràctica de les activitats, ajustant les seves intervencions a les necessitats dels alumnes i al desenvolupament de les tasques. Per tant, convé que assessori,

incentivi, faci reflexionar o interrogui els alumnes per saber la seva opinió i que modifiqui paràmetres de realització de l'activitat en el moment en què s'està duent a terme.

Cal que, en ocasions, actuï com un membre més en el desenvolupament de les tasques i que no adopti un rol de simple observador que va presentant una successió d'activitats segons el seu guió previst i sense tenir en compte els constants ajustos que puguin fer falta.

A més, per tal que els alumnes assoleixin aquesta competència cal treballar, entre d'altres aspectes, cadascun dels elements que intervenen en la presa de consciència del propi cos, com poden ser: la lateralitat, l'equilibri, la respiració, la relaxació, la percepció, l'orientació i l'estructuració de l'espai i el temps.

Pel que fa a la lateralitat, l'alumnat l'ha de dominar referida al propi cos, projectar-la en relació amb els altres i els objectes i capacitar el segment corporal no dominant.

Pel que fa a l'equilibri, hem de proposar activitats d'equilibri estàtic i dinàmic en què hi hagi varietat pel que fa als diferents elements que hi intervenen: base de sustentació, superfície de contacte, centre de gravetat del cos, receptors sensorials implicats, etc. En aquest sentit, incorporar a l'escola els lliscaments amb diferents elements pot ser una molt bona manera d'incidir-hi.

Pel que fa a la respiració, tot i que és un acte reflex, podem aconseguir un cert control conscient i voluntari a partir de situacions que permetin conèixer les diferents vies, fases i formes de respiració i la seva adequació i relació amb el tipus i la intensitat de l'activitat física duta a terme.

Pel que fa a la relaxació, cal incidir en la regulació voluntària del propi to muscular a partir de situacions de contrast (moviment-repòs, tensió-distensió, fortalesa-debilitat, rapidesa-lentitud, duresa-fragilitat, pesadesa-lleugeresa, etc.) i de dinamisme corporal oposades (fort i ràpid, fort i lent, flux i ràpid, flux i lent). En aquest sentit, el treball per parelles o en petit grup pot resultar molt efectiu.

Pel que fa a la percepció, orientació i estructuració de l'espai i el temps podem proposar activitats que permetin l'organització i la relació d'elements en l'espai; l'apreciació de velocitats, trajectòries, distàncies i direccions i la interrelació de moviments amb estímuls sonors o temporals com ara els ritmes que permetin percebre nocions com les d'ordre o durada.

Orientacions per a l'avaluació

Per avaluar aquesta competència es proposaran activitats d'avaluació que permetin evidenciar el grau de coneixement que l'alumne té dels seus límits i de les seves possibilitats en la realització d'activitats físiques. En aquest sentit, la comparació de les activitats dutes a terme per diferents alumnes no és vàlida per assignar-hi un nivell inferior o superior de la consecució de la competència. Caldrà, doncs, establir indicadors el més objectius possibles que permetin al mestre fer propostes de millora i a l'alumne regular el seu aprenentatge.

Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació

Nivell 1 o Satisfactori (nivell en què la competència es considera assolida)	Nivell 2 o Notable (nivell en què la competència es domina de manera àmplia i segura)	Nivell 3 o Excel·lent (nivell en què la competència es domina gairebé a la perfecció, més enllà dels nivells assolits per la majoria dels alumnes)
Sap si podrà completar amb èxit o no una activitat física abans de fer-la.	Explica les raons per les quals sap si podrà completar amb èxit o no una activitat física abans de fer-la.	Explicita les estratègies a aplicar per completar amb èxit una activitat física abans de fer-la.
Identifica els seus condicionaments fisiològics i biològics (asma, cardiopaties, lesions, malalties...), si en té.	Reconeix les activitats físiques que pot completar amb èxit en funció dels seus condicionaments fisiològics i biològics, si en té.	Pren decisions que afecten i/o modifiquen la realització d'una activitat física en funció dels seus condicionaments fisiològics i biològics, si en té.
És conscient de la necessitat de regular la intensitat de l'esforç en l'execució d'una activitat física.	Planifica la intensitat d'execució d'una activitat física abans de fer-la.	Planifica la intensitat d'execució d'una activitat física abans de la seva realització i en regula la seva intensitat durant la seva execució.
Identifica el seu ritme cardíac.	Associa el ritme cardíac al nivell d'intensitat de l'activitat.	Manté un ritme cardíac saludable en la realització d'activitats físiques.
Utilitza diferents tipus i formes de respiració segons l'activitat física efectuada.	Estableix relació entre el ritme de respiració i la intensitat de l'activitat física efectuada.	Controla i adequa el ritme de respiració en relació amb la intensitat de l'activitat física efectuada.
Fa els exercicis d'escalfament i d'estiraments adequats a l'activitat física que ha de dur a terme segons una pauta determinada, si escau.	Decideix quins són els exercicis d'escalfament i d'estiraments adients a l'activitat física que ha de dur a terme, si escau.	Reconeix els beneficis que comporta fer exercicis d'escalfament o d'estiraments per a la pràctica d'una activitat física determinada.
Manifesta sensacions espontànies del que va experimentant en el decurs de la pràctica d'activitats físiques.	Verbalitza algunes emocions i sentiments generats durant l'activitat física.	Explicita i verbalitza de manera coherent i ordenada les sensacions i emocions generades durant l'activitat física.
...

En la proposta d'activitat d'avaluació que es presenta s'utilitzen instruments d'autoavaluació i de coavaluació.

Normalment els alumnes aprenen a ser capaços d'autoavaluar-se a partir d'avaluar els companys, amb la finalitat d'ajudar-los, ja que sovint reconeixen millor què han fet correctament i els seus errors a partir d'identificar-los en les produccions d'altres. Des d'una perspectiva tradicional de l'avaluació, la responsabilitat de la regulació és essencialment de l'ensenyant, que és qui reconeix les dificultats i errors dels alumnes i decideix quines són les estratègies més adequades per superar-les. En canvi, l'avaluació amb una finalitat formadora comporta implicar molt més l'alumne, a partir de processos de coavaluació i d'autoavaluació. Per tant, la tasca del mestre se centra més a promoure sistemes que afavoreixin l'avaluació/regulació entre iguals i l'autoavaluació, que no pas a corregir de forma unilateral moltes produccions dels alumnes.

En l'activitat que es proposa a continuació també s'ha tingut en compte l'avaluació de la planificació de la tasca que s'ha de fer. Una de les diferències entre els bons aprenents i els que no ho són té a veure amb la capacitat de pensar abans de fer. La majoria d'alumnes tendeixen a posar-se a fer una activitat sense haver planificat prèviament com dur-la a terme, i els ensenyants sovint reforcen aquesta tendència, ja que avaluen més els resultats d'una tasca que no pas la seva planificació.

Tot seguit es mostra un dels possibles exemples d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència.

ACTIVITAT

Es proposa als alumnes que han de dissenyar i fer una activitat física individual amb material variat amb una durada màxima de 2 minuts. S'organitzen grups de 3 alumnes per tal que observin, proposin canvis previs a la realització i valorin les activitats dels seus companys. D'aquesta manera, els companys poden proposar canvis que comportin un augment o una disminució de la dificultat dels reptes proposats i l'alumne que faci l'activitat podrà argumentar les raons per les quals decideix incorporar-los o no.

Et proposem fer una activitat física que sigui un repte per a tu. Has de tenir en compte que no representi un perill per a tu ni per als altres i que els indicadors que es consideraran per avaluar-la són els que apareixen al full d'observació. El temps màxim per completar-la és de 2 minuts.

Abans d'executar l'activitat has d'omplir la taula següent:

Planificació

1. Descriu breument quina activitat duràs a terme (descripció ordenada de les accions que s'han de fer, material que necessites, etc.)	
2. Explica per què creus que la podràs completar	

Una vegada has planificat l'activitat que es durà a terme, explica-la als teus companys de grup per si et volen fer algunes propostes de modificació o canvi per assegurar que et suposi un repte. Tu seràs qui decidiràs si les vols incorporar o no. Quan acabis has d'emplenar aquesta taula.

Qui em fa la proposta de modificació o de canvi?	Què em proposa?	Ho accepto i modifico la meva activitat inicial?	Per què?

Durant l'execució de l'activitat el mestre l'observa segons els criteris que es recullen en aquest full d'observació que prèviament s'ha compartit amb els alumnes. Seria interessant que, a més de comprovar que els alumnes entenen el significat dels indicadors, poguessin aportar-ne de nous.

Indicador	Sí	No
Abans de fer l'activitat comprova que disposa de tot el material necessari		
Fa l'activitat amb les condicions de seguretat adequades per a ell i per als altres		
Fa servir diferents materials		
Utilitza les extremitats del segment dominant i del no dominant		
Manté l'equilibri en situació estàtica i dinàmica		
Fa accions variades		
L'activitat és diferent a les que s'han fet a classe anteriorment		
Fa totes les accions que havia planificat		
Finalitza l'activitat segons el temps màxim assignat		
...		

Reflexió després de la pràctica.

A partir de la teva reflexió personal i del que t'aporten els teus companys emplena aquesta taula:

1. Descriu quines accions creus que has fet com t'havies proposat i quines no, si escau	
2. Per què creus que no has pogut fer amb èxit algunes de les accions proposades? (Si és el cas)	
3. Si tornessis a fer l'activitat què canviaries per millorar-la	

Segons la resolució de l'activitat d'avaluació es poden establir els nivells següents:

- **Nivell 1 (nivell d'assoliment satisfactori):** l'alumne escull una activitat coneguda, duta a terme amb anterioritat a les sessions d'educació física. Incorpora o rebutja les propostes de canvis fetes pels seus companys sense donar raons. Una vegada completada l'activitat identifica els errors i els èxits.
- **Nivell 2 (nivell d'assoliment notable):** l'alumne escull una activitat coneguda però introdueix modificacions que s'adapten a les seves possibilitats. Incorpora o rebutja les propostes de canvis fetes pels seus companys amb arguments que evidencien que reconeix les seves limitacions i visualitza les seves possibilitats d'èxit.
- **Nivell 3 (nivell d'assoliment excel·lent):** l'alumne escull una activitat no duta a terme amb anterioritat a les sessions d'educació física. Incorpora o rebutja les propostes de canvis fetes pels seus companys amb arguments que evidencien que reconeix les seves limitacions i visualitza les seves possibilitats d'èxit. Fa propostes de millora que enllacen amb la seva argumentació.

Dimensió hàbits saludables

La salut és un afer individual però també social, col·lectiu i ambiental. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut com l'estat complet de benestar físic, mental i social i no només com l'absència de malalties. Aquest concepte de salut també incorpora una manera d'afrontar la vida amb una actitud vital, de plenitud amb nosaltres mateixos i amb la gent que ens envolta, acceptant el nostre cos, la nostra manera de ser, les nostres limitacions i mantenint la mateixa actitud vers els altres. Els alumnes han de ser responsables conscients i actius de tenir cura de la seva salut.

Conèixer i cuidar el cos des d'una perspectiva integral i incorporar hàbits que combinin equilibradament l'alimentació, l'activitat física i el descans facilitarà als alumnes poder viure de manera cada cop més saludable. En aquest sentit, cal contribuir que els alumnes incorporin la pràctica regular d'activitats físiques de manera autònoma com a hàbit saludable al llarg de la vida i també que adoptin actituds crítiques davant de pràctiques i estereotips socials no saludables. Els hàbits saludables no són simples informacions o coneixements que s'hagin rebut sinó que han de ser un conjunt d'actituds i maneres de fer que es duguin a la pràctica de manera mantinguda en el temps.

Les competències d'aquesta dimensió estan estretament lligades amb les competències 6 "Adoptar hàbits sobre alimentació, activitat física i descans amb coneixements científics, per aconseguir el benestar físic" i 8 "Prendre consciència sobre higiene i salut amb coneixements científics per a la prevenció i guariment de malalties" de la dimensió salut i equilibri personal de l'àmbit de coneixement del medi.

Aquesta dimensió està integrada per dues competències:

- **Competència 3.** Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
- **Competència 4.** Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.

COMPETÈNCIA 3

Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana

Explicació

Aquesta competència fa referència al fet d'incorporar progressivament de manera habitual durant la pràctica d'activitats físiques i també a l'estil de vida propi tot un seguit d'hàbits: conductes, pràctiques i actituds que contribueixin al manteniment i millora de la salut, el benestar i la qualitat de vida.

Quan ens referim a hàbits volem dir que són costums i comportaments que es van produint i repetint regularment i no de manera esporàdica. Si no es fan de manera habitual perden la seva condició de saludables en el sentit que si no s'incorporen no podran arribar a tenir una incidència directa en el manteniment i la millora de la salut i el benestar.

Entenem per hàbits saludables aquells que tenen un impacte beneficiós per a la salut o, si més no, que no contribueixen a perjudicar-la.

Els hàbits saludables que podem fomentar i sobre els que podem incidir des de l'àrea d'educació física són tots aquells que fan referència a la higiene, la postura, l'alimentació, el descans i la pràctica de l'activitat física.

Per hàbits higiènics saludables, ens referim als relacionats amb la neteja i la cura del propi cos i també als relatius a la prevenció de qualsevol comportament no saludable.

Els hàbits posturals saludables consisteixen en el manteniment de totes aquelles postures i posicions del cos en repòs o en moviment que no sobrecarreguen la columna vertebral ni cap altre element de l'aparell locomotor.

Els hàbits alimentaris saludables fan referència a tots aquells que contribueixen a seguir una dieta sana, variada, suficient i equilibrada. És a dir, una dieta que proporcioni una varietat d'aliments diferents, subministri la suficient energia i aporti tots els nutrients necessaris en quantitats adequades per garantir que hi hagi un equilibri entre el consum i la despesa energètica.

El descans, com a resultat de la combinació entre activitat i repòs, és el temps que dediquem a compensar i recuperar-nos de l'esforç. Cal dormir i descansar les hores necessàries d'acord amb les necessitats de cada edat. Els alumnes d'aquesta etapa educativa haurien de dormir un mínim de 9 hores diàries.

La pràctica habitual d'activitat física, d'acord amb unes pautes saludables, és un element que contribueix no només al manteniment d'una bona salut física, sinó també mental i social i al benestar emocional. S'ha de fer combinant adequadament la freqüència, durada i intensitat necessàries segons les condicions de cada individu. No tota activitat física és saludable. Ha de complir uns determinats requisits de freqüència, durada i intensitat per aportar efectes apreciables per a la salut i, en alguns casos, si no està adaptada a la capacitat de l'individu, pot arribar a comportar fins i tot algun efecte negatiu.

La conscienciació de la necessitat de practicar o seguir un estil de vida saludable i de conèixer les repercussions de l'activitat física sobre la salut també implica, per contraposició, el fet d'haver de conèixer i ser capaç de reconèixer altres hàbits i conductes de risc socialment estesos, que en lloc de produir beneficis per a la salut li són perjudicials, com ara el sedentarisme que pot afavorir el sobrepès o l'obesitat, el consum de tabac i alcohol, la pràctica d'activitat física inadequada i els perills i riscos que suposen.

La importància d'aquesta competència rau en el fet que el control sobre l'estil de vida acabarà depenent essencialment de cada persona, de manera que cadascú serà responsable de practicar hàbits saludables i evitar costums nocius durant la seva vida adulta. L'adopció de bons hàbits durant aquesta etapa afavorirà la seva consolidació passada l'etapa escolar i el seu manteniment durant l'edat adulta, de tal manera que es creïn hàbits perdurables al llarg de tota la seva vida.

Aquesta competència també ha de capacitar els alumnes per tal de ser capaços d'analitzar d'una manera

crítica serveis, productes i imatges estereotipades difoses socialment, i també discriminar les pràctiques físiques saludables de les que ofereixen una concepció distorsionada de la salut i de les relacions entre l'activitat física i la salut.

Assolir un estil de vida saludable és una tasca que han de treballar de manera conjunta l'escola i la família amb l'objectiu que els alumnes acabin sent responsables de la seva pròpia salut en la vida quotidiana. El mestre ha de donar exemple i ha de mostrar bons hàbits de salut o com a mínim no ser model d'hàbits no saludables.

Per fer la gradació de la competència s'ha tingut en compte si l'alumne mostra hàbits higiènics, posturals o alimentaris saludables o de tots tres en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana, el nivell de coneixement de les raons que els fan beneficiosos per a la seva salut i la seva capacitat de promoure'ls.

Així, doncs, un alumne que mostri de manera autònoma algun o alguns dels hàbits higiènics, posturals o alimentaris saludables estaria en un primer nivell d'assoliment de la competència. En nivells superiors trobaríem alumnes que mostrin de manera autònoma hàbits higiènics, posturals i alimentaris saludables, coneguin les raons per les quals són beneficiosos per a la salut i alguns alumnes que a més siguin capaços de promocionar-los entre els iguals.

Gradació

- 3.1.** Mostrar hàbits higiènics, posturals o alimentaris saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
- 3.2.** Mostrar hàbits higiènics, posturals i alimentaris saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana i descriure les raons que els fan beneficiosos per a la salut.
- 3.3.** Mostrar hàbits higiènics, posturals i alimentaris saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana, justificar les raons que els fan beneficiosos per a la salut i promoure'n la pràctica d'algun o alguns.

Continguts clau

• Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris saludables:

- Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris saludables.
- Hàbits no saludables.
- Higiene personal: neteja de mans, dents, dutxa.
- Activitat física, salut i benestar.
- Piràmide de l'activitat física.
- Piràmide de l'alimentació saludable.
- Cura dels espais i els materials.
- Activitats d'escalfament i relaxació.
- Cinc àpats al dia: esmorzar a primera hora del matí, esmorzar a mig matí, dinar, berenar, sopar.
- Dieta variada i equilibrada.
- Hidratació.
- Estil de vida actiu.
- Sedentarisme.

• Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física:

- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb un mateix.
- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els altres.
- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els espais.

Orientacions metodològiques

L'escola és, juntament amb l'entorn familiar, l'espai més adient per fomentar hàbits de vida saludables lligats a una visió positiva del cos. Per tant, s'ha de convertir en un model de salut integral, creant entorns saludables i fomentant pràctiques sanes.

La incorporació d'hàbits saludables es pot fer de diferents maneres i utilitzant metodologies i activitats variades.

Una forma d'adquisició pot ser a partir de la imitació de la conducta d'aquelles persones amb les quals es conviu a l'escola o a casa. El nen no fa el que li diuen que faci, sinó el que veu que fan els altres. També es poden assolir hàbits saludables a través de la participació activa i conscient. El joc motriu pot ser una de les opcions més efectives, però també els jocs de preguntes que impliquin la necessitat de respondre a qüestions de salut sorgides a classe.

Per assolir aquesta competència caldrà posar a l'alumne en disposició d'elaborar, aprendre i posar en pràctica per si mateix, amb l'ajuda del mestre, els conceptes que caracteritzen un estil de vida saludable. Utilitzar procediments d'aquest estil situen els alumnes en una situació de poder aplicar de manera més autònoma actituds positives vers l'activitat física i un estil de vida saludable. Per fer-ho pot ser útil l'ús de diferents recursos TAC, com ara la creació i visualització de vídeos i posteriors debats, la realització de webquests o de caceres del tresor, l'elaboració i exposició de presentacions i infografies, etc.

Pel que fa a l'alimentació, cal conèixer les característiques d'una dieta equilibrada, adequada i variada. Cal fer esment a la importància d'alimentar-se de manera variada i en la quantitat necessària per cobrir les necessitats energètiques de la vida diària. També en el nombre d'àpats i en el fet que han de ser distribuïts al llarg del dia (esmorzar a primera hora del matí, esmorzar a mig matí, dinar, berenar i sopar), en els diferents mètodes de preparació i en quins són més saludables que altres. És important incidir en la necessitat d'una bona hidratació. Es poden programar activitats com la preparació de menús diaris o setmanals equilibrats, la valoració de les calories ingerides i gastades durant un dia per comprovar si la nostra ingesta calòrica és superior o no a la nostra despesa energètica. En aquest sentit el treball interdisciplinari d'aquest tipus d'activitats amb l'àmbit de medi és imprescindible i necessari.

Tal com es veu a la figura 1, les característiques d'una bona alimentació responen a les proporcions i tipologies d'ingestes que es mostren a la piràmide de l'alimentació saludable.



Figura 1. Piràmide de l'alimentació saludable
Agència de Salut Pública de Catalunya. Generalitat de Catalunya

Pel que fa a l'activitat física cal fer entendre la importància d'incorporar la pràctica d'activitat física saludable a la vida diària de manera regular. El mestre vetllarà per mostrar l'ampli ventall de possibilitats de pràctica d'activitat física, d'entre les quals els alumnes poden triar les que més els agradin o motivin. També cal que incorporin una sèrie de rutines relacionades amb l'activitat física com ara la importància dels escalfaments i estiraments, aprendre a respirar controladament i adequada, la regulació de l'esforç controlant la freqüència cardíaca a partir de les pulsacions, habituar-se a fer activitat d'intensitat moderada, execucions d'exercicis correctes que previnguin mals hàbits posturals, etc.

Tal com es veu a la figura 2, les característiques d'una pràctica d'activitat física saludable responen a la tipologia i freqüència del temps de pràctica que es mostra a la piràmide de l'activitat física.



Figura 2. Piràmide de l'activitat física
Departament de Salut. Secretaria General de l'Esport. Generalitat de Catalunya

Pel que fa als hàbits higiènics i de cura del cos, cal remarcar la importància de mantenir uns bons hàbits en general i en especial en relació amb la neteja personal després de la pràctica d'activitat física d'una certa intensitat com ara rentar-se les mans, dutxar-se i/o canviar-se de roba en acabar l'activitat, utilitzar xanquetes i casquet de bany en cas de practicar activitats a la piscina, etc. També és important portar la roba i calçat adequats per a la pràctica d'activitat física sense estar condicionats per les modes. Cal considerar els hàbits higiènics com un aprenentatge més i, per tant, cal que siguin avaluable i valorats específicament. Ha d'existir un temps reservat per a això.

També cal vetllar per la seguretat en relació amb el material, els espais i les instal·lacions per tal de prevenir situacions de risc innecessàries i accidents, i unes normes col·lectives per prevenir comportaments incorrectes per part de les persones que comparteixen espais i equipaments com ara el gimnàs, les pistes poliesportives i els vestidors. Moltes de les actituds davant la higiene personal s'adquireixen gràcies a l'hàbit continuat.

Pel que fa als hàbits posturals, cal alertar de la importància d'adoptar postures correctes quan fem activitats quotidianes com llegir un llibre, portar la motxilla, escriure, transportar càrregues pesades, utilitzar l'ordinador, etc. Donar a conèixer les normes d'higiene postural bàsiques per aplicar-les a les activitats de la vida diària, reforçar els hàbits posturals saludables a través de la prevenció dels mals costums posturals, donar indicacions durant les sessions sobre quines posicions són adequades o desaconsellades en la pràctica d'activitats físiques concretes poden ser estratègies a emprar.

Cal actuar de manera preventiva per evitar lesions per una pràctica inadequada, per dur a terme activitats no recomanades pel seu grau de perillositat o per la utilització de materials de manera inadequada. En aquest

sentit convé fer activitats que incideixin en la mateixa presa de consciència dels alumnes en relació amb la seguretat. També pot ser útil promoure la capacitat d'identificar situacions d'emergència o lesions i disposar de pautes bàsiques per saber com actuar davant d'un accident.

Per adquirir hàbits saludables és convenient buscar estratègies que involucrin alumnes, mestres i famílies i, sempre que sigui possible, establir programes de col·laboració entre l'escola, la família i també la comunitat. Per exemple, fomentant activitats formatives per tal que s'evitin contradiccions entre el que es promou des de l'escola i des de l'àmbit familiar. La coordinació entre família i escola és fonamental, ja que si no és així, és possible que la tasca docent tingui escassa o nul·la repercussió en la vida diària.

El mestre ha de ser un model quant a actituds, hàbits saludables, higiene personal, vestimenta adequada per a la realització d'activitat física, etc. Per afavorir l'assoliment d'aquesta competència serà molt important l'exemple que els alumnes reben dels adults.

La salut s'ha convertit en un producte de consum al voltant del qual hi ha molts interessos econòmics que han trobat en l'esport i l'activitat física un mercat important. Sovint, a més, els mitjans de comunicació transmeten una idea de salut distorsionada a través de la publicitat. Cal fer entendre que la salut va més enllà de la possessió d'un cos més o menys atlètic. L'escola ha d'oferir activitats que ajudin els alumnes a reflexionar sobre aquests fets i fomentar en ells una mentalitat crítica i original que els permeti afrontar la qüestió de la salut individual des d'un enfocament racional. La proliferació de missatges mediàtics sobre una determinada imatge corporal fa també necessari ajudar els alumnes a consolidar una autoimatge positiva forta que pugui fer front a possibles opinions negatives en relació amb la pròpia identitat. Per afavorir-ho, sempre que s'hagi d'utilitzar algun exemple o mostrar alguna imatge o vídeo on apareguin persones, el mestre vetllarà perquè hi apareguin varietat de tipologies corporals, i defugirà aquelles imatges que potencien un únic ideal de bellesa establert que solen mostrar com a models cossos moltes vegades irrealment i inassolibles.

També cal desmuntar la falsa associació que s'estableix entre la vinculació de l'activitat física, l'aparença física i la salut en el sentit que a través de l'activitat física s'aconseguirà un cos esvelt i així es contribuirà a la salut. L'exercici físic no necessàriament ha de produir aquest model de cos publicitari i tenir aquest tipus de cos no és garantia de gaudir de bona salut. Aquest fet pot provocar repercussions negatives per a la salut ja que en l'afany d'aconseguir el model de cos estereotipat es pot produir la pèrdua de salut per trastorns de la conducta alimentària com ara l'anorèxia nerviosa, la bulímia nerviosa i els trastorns per afartament o d'altres pràctiques contraproduents per a la salut.

Orientacions per a l'avaluació

Per avaluar aquesta competència es proposaran activitats d'autoavaluació i coavaluació amb indicadors objectius que siguin útils per avaluar un procés, ja que cal recordar que considerem hàbits els costums i comportaments que es van produint i repetint regularment i no de manera esporàdica.

Unes altres activitats per avaluar aquesta competència poden ser les simulacions, la creació i/o la visualització d'imatges, vídeos, infografies o presentacions que facilitin als alumnes identificar-se o no amb els comportaments que es representen. Uns altres instruments per avaluar aquesta competència poden ser les simulacions o la visualització de vídeos o imatges que facilitin als alumnes identificar-se o no amb els comportaments que es representen. També es poden aprofitar aquestes activitats per generar debats en els quals es demana als alumnes que argumentin els seus posicionaments.

Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació.

Nivell 1 o Satisfactori (nivell en què la competència es considera assolida)	Nivell 2 o Notable (nivell en què la competència es domina de manera àmplia i segura)	Nivell 3 o Excel·lent (nivell en què la competència es domina gairebé a la perfecció, més enllà dels nivells assolits per la majoria dels alumnes)
Dorm les hores necessàries gestionant autònomament l'hora d'anar a dormir i l'hora d'aixecar-se.	Relaciona la sensació de cansament i el fet de no haver dormit les hores necessàries.	Justifica la necessitat de dormir un mínim de 9 hores diàries per estar en condicions idònies per a l'activitat física i mental.
Es renta correctament les mans abans d'ingerir aliments.	Argumenta que les mans poden ser una important via de transmissió d'infeccions per la seva relació directa i constant amb el medi.	Anima els iguals a rentar-se les mans abans d'ingerir aliments pels seus efectes beneficiosos per a la salut.
Es renta correctament les dents després d'ingerir aliments.	Justifica la necessitat de rentar-se correctament les dents després d'ingerir aliments perquè preveu l'aparició de càries.	Convida als iguals a rentar-se les dents després d'ingerir aliments pels seus efectes beneficiosos per a la salut bucal.
Es dutxa periòdicament i sempre després de la pràctica d'una activitat física intensa.	Sap que dutxant-se periòdicament elimina gèrmens de la pell que poden desenvolupar malalties. Ho fa sempre després de la pràctica d'una activitat física intensa perquè sap que si s'asseca la suor i no ens hem dutxat es poden provocar refredats.	Explica als iguals els beneficis per a la salut de dutxar-se periòdicament i sempre després de la pràctica d'una activitat física intensa.
Efectua els canvis de roba necessaris després de fer una activitat física.	Argumenta que s'han d'efectuar els canvis de roba necessaris després de fer una activitat física per evitar les males olors que poden molestar els altres.	Explica als iguals la importància de canviar-se de roba després de fer l'activitat física per respecte als que ens envolten.
Contribueix al manteniment de les condicions higièniques òptimes dels espais que utilitza per a la pràctica d'activitat física (gimnàs i pistes poliesportives) i per a la higiene del cos (vestuaris i dutxes).	Justifica la necessitat del manteniment de les condicions higièniques òptimes dels espais que utilitza per a la pràctica d'activitat física i per a la higiene del cos per evitar els contagis de malalties i la transmissió d'infeccions.	Promou entre els iguals la necessitat del manteniment de les condicions higièniques òptimes dels espais que utilitzen per a la pràctica d'activitat física i per a la higiene del cos i argumenta les raons.
Fa cinc àpats al dia: esmorzar a primera hora del matí, esmorzar a mig matí, dinar, berenar i sopar.	Sap que fer cinc àpats al dia és beneficiós per a la salut perquè així s'evita la sensació de tenir molta gana i amb cada digestió, per lleugera que sigui, l'organisme ja està cremant calories.	Convida els iguals a fer cinc àpats al dia i justifica els beneficis que comporta per a la salut.
Ingreix els aliments suficients, variats i equilibrats necessaris per a cada moment del dia.	Coneix els beneficis de la dieta mediterrània tradicional, que es caracteritza per un consum elevat i freqüent de verdures, fruites, cereals, llegums i fruits secs, amanint i cuinant amb oli oliva, amb una aportació diària de productes lactis, i alternant el peix, els ous i la carn.	Convida els iguals a ingerir els aliments suficients, variats i equilibrats necessaris per a cada moment del dia i justifica els beneficis que comporta per a la salut.

Beu la quantitat d'aigua necessària per mantenir correctament hidratat el seu cos (l'OMS aconsella un litre diari per a cada 35 quilos de pes).	Sap que ha de beure aigua durant el dia i en especial durant la pràctica d'activitat física sense esperar a tenir la sensació de set per mantenir el cos hidratat i facilitar que tots els processos de l'organisme funcionin adequadament. A més d'evitar el risc de patir lesions musculars.	Promou entre els iguals els beneficis d'una bona ingesta d'aigua durant el dia i en especial durant la pràctica d'activitat física.
Porta la motxilla el màxim d'enganxada al cos repartint el pes sobre l'esquena de forma equilibrada.	Sap que per evitar contractures la posició més correcta per portar la motxilla és el màxim d'enganxada al cos, entre les espatlles i la zona inferior lumbar sense arribar als glutis. I que cal posar els objectes de més pes als compartiments de la motxilla que estaran més a prop de l'esquena.	Promou entre els iguals la manera més correcta de portar la motxilla per evitar contractures que puguin provocar dolor i perjudicar la salut.
Carrega la motxilla de forma proporcionada al seu pes (màxim d'un 15% del seu pes).	Justifica la conveniència de no carregar la motxilla amb objectes que en conjunt pesin més del 15% del seu pes corporal per evitar mals d'esquena.	Explica als seus iguals els beneficis de no carregar les motxilles amb objectes que en conjunt pesin més del 15% del seu pes corporal.
Evita els moviments bruscos que puguin provocar lesions a ell o a un altre.	Dóna raons per justificar per què cal evitar alguns moviments bruscos que podrien causar-li lesions a ell o a un altre.	Promou entre els iguals la conveniència d'evitar alguns moviments bruscos que podrien comportar lesions a ells o a uns altres.
Fa servir la roba i el calçat adequat per a cada activitat.	Sap les raons per què ha de portar roba lleugera i transpirable per a la pràctica d'activitat física, un calçat tancat còmode que subjecti bé el peu per evitar lesions i mitjons per evitar nafres.	Explica als iguals els beneficis de portar una roba i un calçat adequats per a la pràctica de l'activitat física.
Seu a la cadira amb l'esquena ben recolzada al respall.	Sap que quan seu a la cadira cal protegir la zona lumbar per evitar lesions vigilant que les cames segueixin la mateixa línia horitzontal que els malucs i posant els peus ben col·locats a terra.	Promou entre els iguals la conveniència de mantenir una bona posició quan seuen a la cadira per evitar lesions.
Agafa pesos i els trasllada d'una manera correcta.	Sap que la millor manera per agafar els pesos és flexionant els genolls i aixecar-los mantenint l'esquena dreta i que per traslladar-los s'ha de posar l'objecte el més proper al cos possible.	Explica als seus iguals els beneficis per a la salut d'agafar els objectes i traslladar-los d'una manera correcta per evitar lesions.
Evita conductes de risc en la pràctica d'activitats físiques.	Evita conductes de risc en la pràctica d'activitats físiques com a resultat de la presa de consciència dels riscos que puguin existir.	Aplica conscientment les mesures bàsiques de seguretat i de prevenció d'accidents en relació amb les persones, els espais i els materials en la pràctica d'activitats físiques.
...

Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència.

ACTIVITAT

Et proposem observar, al llarg del segon trimestre, una sèrie d'accions que afavoreixen la salut. El mestre d'educació física constatarà si les fas de manera habitual. Un membre de la teva família i un company també ho faran.

Full d'observació de final del segon trimestre

1. Omple cada columna amb un sí o un no segons facis l'acció de manera habitual i continuada o no. Només s'han d'omplir els quadres que estan en blanc.

	Acció o hàbit (si es fa habitualment)	Alumne	Familiar	Company	Mestre
Hàbits higiènics	Em rento correctament les mans abans d'ingerir aliments				
	Em rento correctament les dents després d'ingerir aliments				
	Em dutxo periòdicament i sempre després de la pràctica d'una activitat física intensa				
	Efectuo els canvis de roba necessaris després de fer una activitat física				
	Contribueixo al manteniment de les condicions higièniques òptimes dels espais que utilitzo				
Hàbits alimentaris	Faig cinc àpats al dia				
	Ingereixo els aliments suficients, variats i equilibrats necessaris per a cada moment del dia				
	Bec l'aigua necessària per mantenir hidratat el meu cos				
Hàbits posturals	Evito els moviments bruscos				
	Faig servir el calçat adequat per a cada activitat				
	Sec a la cadira amb l'esquena ben recolzada al respall				
Descans	Dormo les hores necessàries gestionant autònomament l'hora d'anar a dormir i l'hora d'aixecar-me				
Promoció	Promoc entre els meus companys o familiars la pràctica d'algun o d'algunes de les accions o dels hàbits que es descriuen en aquest full d'observació				

2. De les accions que es recullen a la taula anterior escull la que més t'agradi i fes un petit mural (full DIN A3, cartolina, presentació digital, pòster multimèdia, infografia...) que serveixi per explicar-lo als alumnes de cicle mitjà de la teva escola. Aquest mural ha de contenir com a mínim el nom de l'hàbit saludable, les raons per les quals és beneficiós per a la salut i un dibuix o fotografia que el representi. També pots afegir-hi un lema que animi a dur-lo a terme.

3. De les accions que es recullen a la taula anterior escull-ne una que no facis de manera habitual i continuada, descriu les raons per les quals seria beneficiós per a la teva salut i explica quines decisions pots prendre per aconseguir fer-la abans del final del pròxim trimestre. Pots demanar l'opinió dels teus familiars, amics i del mestre d'educació física.

Acció que no faig de manera habitual i continuada	Descriu les raons per les quals seria beneficiós per a la teva salut	Què em proposaré per aconseguir fer-la abans de final de trimestre

Segons la resolució de l'activitat d'avaluació es poden establir els nivells següents:

- **Nivell 1 (nivell d'assoliment satisfactori):** l'alumne que demostra que fa habitualment totes les accions que corresponen a una tipologia d'hàbits saludables o unes quantes de diferents tipus d'hàbit.
- **Nivell 2 (nivell d'assoliment notable):** l'alumne que demostra que fa habitualment la majoria de les accions dels diferents hàbits saludables recollits al full d'observació i que descriu correctament algunes de les raons que els fan beneficiosos per a la salut.
- **Nivell 3 (nivell d'assoliment excel·lent):** l'alumne que a més promou la pràctica d'alguns hàbits saludables entre els altres per iniciativa pròpia.

COMPETÈNCIA 4

Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut

Explicació

Aquesta competència fa referència al fet que l'alumne tingui una disposició favorable, mostri un cert compromís i integri entre els seus hàbits la pràctica regular d'activitat física, de manera que incideixi positivament en el seu benestar i en la seva qualitat de vida. És a dir, que contribueixi perquè els alumnes adoptin un estil de vida actiu i saludable en el desenvolupament de les seves activitats quotidianes, ja que alguns nens cada vegada dediquen menys temps a fer exercici i prefereixen ocupar el seu temps d'oci en altres activitats més sedentàries.

La salut és un afer individual, però també social, col·lectiu i ambiental. I segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut) no es refereix només a l'absència de malalties sinó a l'estat complet de benestar físic, mental i social.

L'objectiu d'aquesta competència és aconseguir que l'alumne pugui establir relacions entre la pràctica habitual de l'activitat física i els efectes positius que comporta, i que sigui capaç d'identificar, conèixer i comprendre quins són aquests beneficis, que els apreciï i els doni valor. De la mateixa manera, que també sigui conscient de l'existència de pràctiques físiques no saludables i dels efectes adversos de la inactivitat i el sedentarisme.

També ha de fomentar la pràctica d'activitat física de manera cada vegada més autònoma i ha de capacitar per poder començar a optar per les pràctiques físiques que per a cadascú resultin més adequades i atractives en funció de les pròpies possibilitats, necessitats i interessos.

L'activitat física és un element definitori d'un estil de vida saludable. Però no qualsevol activitat física pròpia de la vida diària del temps d'oci és saludable. Perquè ho sigui, la pràctica d'activitat física ha de complir unes garanties mínimes de seguretat en relació amb el propi cos i el dels altres, els materials, els espais i els equipaments i ha d'exercir una influència positiva sobre les diferents dimensions de la salut física, men-

tal i social, a més de proporcionar benestar. També ha de ser regular i habitual i tenir uns nivells mínims quant a durada i intensitat en relació amb la persona per produir efectes saludables en l'organisme. Una activitat física exercitada amb aquests supòsits és susceptible de promoure millores en la salut de les persones en les diferents etapes de la seva vida.

Per tant, és preferible fer periòdicament quantitats moderades d'activitat física que no pas quantitats elevades esporàdicament.

El cos humà ha evolucionat per ser físicament actiu i per tant necessita l'activitat física per tal de mantenir-se sa. És una evidència la important relació que existeix entre la pràctica d'activitat física i la salut, tant en un sentit positiu pels beneficis que aquesta comporta com en el negatiu pels riscos i perjudicis que provoca la seva absència en l'estil de vida propi.

L'activitat física és una necessitat natural del cos que afavoreix el benestar i la satisfacció i facilita la formació d'una autoimatge positiva. També contribueix a prevenir nombroses malalties. Per això és important adoptar un estil de vida saludable per gaudir d'una bona salut.

L'escola és un dels espais més habituals per a la pràctica d'activitat física per a l'alumnat, a més de ser un entorn capaç de potenciar tots aquells factors que promouen estils de vida saludable i reduir aquells altres que generen malaltia. La tasca que es duu a terme durant les sessions d'educació física es veu complementada en alguns casos amb la pràctica fora de l'horari lectiu dins o fora de l'escola, amb la realització d'activitat física en família o amb l'aplicació d'hàbits saludables en el dia a dia quotidià. És feina de l'educació física també estimular aquests comportaments.

La salut d'una comunitat ve determinada per la interacció de quatre elements: l'herència genètica, el medi ambient, l'estil de vida i el sistema d'assistència sanitària. El que té més incidència és l'estil de vida, és a dir, el conjunt d'hàbits i comportaments quotidians i és sobre aquest que l'escola pot influir de ma-

nera més directa incorporant conductes actives que perdurin, ja que el control sobre l'estil de vida dependrà essencialment de cada persona, de manera que cadascú serà responsable de mantenir i practicar hàbits saludables i reduir o evitar costums nocius.

Aquesta competència, com tota la resta, té voluntat de transcendir i anar més enllà de l'àmbit escolar. En aquest sentit, també hauria de contribuir a desenvolupar una consciència ciutadana crítica en relació amb l'entorn per tal que sigui capaç de generar demandes de fer-lo més practicable i saludable. Per exemple, prenent consciència de la necessitat de l'existència de més carrils bici i zones de vianants en detriment del transport motoritzat, de suficients espais i zones verdes per a la pràctica d'activitats físiques o d'una oferta adequada d'instal·lacions i serveis esportius que ofereixin la possibilitat de la pràctica de l'activitat física a tothom i no exclouin a ningú en funció de les seves condicions o característiques.

Per fer la gradació de la competència s'ha tingut en compte el nivell de coneixement i consciència dels beneficis de la pràctica física habitual i la capacitat d'establir relacions de benestar entre la pràctica o no de l'activitat física.

Així, doncs, un alumne que sigui capaç de conèixer i valorar els beneficis de l'activitat física estaria en un primer nivell. En nivells superiors trobaríem alumnes que puguin justificar la relació que s'estableix entre salut i pràctica habitual i alguns alumnes que a més siguin capaços de considerar els perjudicis que provoca la inactivitat.

Gradació

- 4.1.** Valorar els beneficis per a la salut que comporta la pràctica habitual de l'activitat física.
- 4.2.** Justificar la relació que s'estableix entre la pràctica habitual de l'activitat física i els beneficis que comporta per a la salut.
- 4.3.** Justificar la relació que s'estableix entre la pràctica habitual de l'activitat física i els beneficis que comporta per a la salut i considerar els perjudicis que provoca la inactivitat.

Continguts clau

• Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris saludables:

- Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris saludables.
- Hàbits no saludables.
- Higiene personal: neteja de mans, dents, dutxa.
- Activitat física, salut i benestar.
- Piràmide de l'activitat física.
- Piràmide de l'alimentació saludable.
- Cura dels espais i els materials.
- Activitats d'escalfament i relaxació.
- Cinc àpats al dia: esmorzar a primera hora del matí, esmorzar a mig matí, dinar, berenar, sopar.
- Dieta variada i equilibrada.
- Hidratació.
- Estil de vida actiu.
- Sedentarisme.

• Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física:

- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb un mateix.
- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els altres.
- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els espais.

Orientacions metodològiques

Des de l'escola, i específicament des de l'àrea d'educació física, hem de contribuir perquè els nens practiquin activitat física cada dia de la setmana a través de les sessions d'educació física planificades o d'altres activitats físiques organitzades en el centre o promogudes fora del centre.

Així, serà preferible repartir el temps setmanal dedicat a les classes d'educació física en dues o més sessions repartides en diferents dies, que no pas concentrar-les en una única franja setmanal.

Hem d'aconseguir que els alumnes adquireixin gust per la pràctica continuada d'activitat física per tal que hi dediquin un temps suficient durant la vida diària més enllà de les classes d'educació física, ja que està constatat que les activitats dutes a terme durant l'horari actual d'educació física no poden ser suficients per produir per si mateixes beneficis per a la salut.

No s'ha de confondre pràctica d'activitat física amb el tradicional enfocament centrat en la recerca del rendiment físic i en la seva mesura. Els veritables beneficis de l'activitat física s'assoleixen fent activitat física d'intensitat moderada i no buscant el rendiment o la comparació amb els altres.

Cal fomentar la pràctica de l'activitat física sense preocupar-nos dels nivells de condició física que s'assoleixin. Per tant, des d'aquesta perspectiva la condició física, entesa com la capacitat de donar resposta a les necessitats motrius habituals i activitats diàries d'una persona, seria una conseqüència de la pràctica física habitual.

Cal superar programes més tradicionals preocupats sobretot pel rendiment físic més que per la salut, ja que la quantitat i qualitat d'exercici per obtenir beneficis saludables difereix del que es recomana per obtenir millores i beneficis en la condició física.

Convé que els mestres d'educació física dissenyin les classes de manera que suposin un estímul des del punt de vista fisiològic per als alumnes que hi participen, és a dir, que el nivell d'esforç que exigeixi l'activitat física sigui d'una d'intensitat moderada adaptada a la condició física individual.

En aquesta etapa també convé potenciar que coneguin la relació directa entre activitat física i salut com a font de benestar, i proporcionin experiències satisfactòries en què els alumnes es diverteixin, se sentin a gust i es relacionin amb els altres. Això ha de ser així perquè, en general, els infants d'aquestes edats gaudeixen de bona salut i, per tant, pot resultar més complicat que assimilïn el paper beneficiós de la pràctica habitual d'activitats físiques per a la salut. Així, doncs, convé incorporar a les classes d'educació física coneixements teòrics sobre els beneficis de la pràctica habitual d'activitat física, com ara que:¹

- Millora la força, la capacitat de moviment, la flexibilitat i la resistència cardiovascular.
- Prevé o millora les malalties cardiovasculars i metabòliques.
- Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes.
- Prevé alguns tipus de càncer.
- Millora la salut articular i òssia.
- Ajuda a estar més relaxats i facilita el descans i la son.
- Millora la memòria i la capacitat d'aprenentatge.
- Millora l'estat anímic i facilita les relacions socials.
- Ens fa sentir millor i dóna més energia per fer les tasques diàries.

1. Pla d'Activitat Física Esport i Salut. Generalitat de Catalunya.

Un enfocament d'aquest estil ens permetrà apropar la pràctica habitual de l'activitat física als alumnes des d'una perspectiva més propera als seus interessos com poden ser passar-ho bé, gaudir amb la pràctica i proporcionar satisfacció, plaer i realització personal.

Pot ser útil proporcionar i dinamitzar estones de pràctica d'activitat física no estructurada o que no estiguin directament lligades a les classes d'educació física com ara l'estona de l'esbarjo o del migdia, i vetllar perquè no estiguin en contraposició amb l'esperit dels valors que es transmeten a l'educació física escolar.

Una intervenció educativa per part dels mestres que afavoreixi una pràctica regular i continuada d'activitat física hauria de:

- Presentar pràctiques diverses per tal que cadascú trobi i gaudeixi d'aquelles que més s'ajusten als seus gustos.
- Afavorir experiències satisfactòries tant pel que fa a la diversió i el gaudi com a la competència personal.
- Cercar la motivació a través de l'esforç, la superació i la millora personal i no per mitjà de la comparació o de les possibilitats de triomf sobre els altres.
- Oferir coneixements que facin percebre l'activitat física com a saludable i dotar de recursos per tal d'evitar riscos en la pràctica de l'activitat física.

Si despertem actituds positives cap a l'activitat física, si aconseguim que els alumnes percebin les classes d'educació física com una experiència positiva, que tinguin sentiments favorables vers els reptes i les activitats realitzades, tindrem més garanties que se sentin atrets per l'activitat física i es converteixin en persones actives des d'un punt de vista físic al llarg de la seva vida. Això enllaça amb la necessitat del mestre d'atendre la diversitat del grup classe i de donar cabuda a tothom independentment del seu nivell d'habilitat, respectant la diversitat corporal, evitant situacions de ridícul o que posin en evidència davant dels companys, en definitiva, proporcionant oportunitats d'èxit i progressió a tothom i de reconeixement del seu esforç.

Convé que el mestre d'educació física destaquï la importància de mantenir un estil de vida actiu més enllà de l'horari escolar, que inclogui activitats quotidianes com ara anar caminant a l'escola, pujar escales o passejar el gos, jugar al pati l'estona d'esbarjo o al parc amb els amics, utilitzar patinets, bicicletes... com a mitjà per desplaçar-se, etc. També ha de ser tasca del mestre d'educació física la promoció d'activitats físiques extraescolars i la valoració i difusió d'altres activitats que els alumnes puguin practicar de manera regular o més esporàdicament més enllà de l'àmbit de la mateixa escola, establint col·laboracions amb escoles properes o entre l'escola i altres institucions com ara consells esportius, clubs o entitats esportives diverses. Per compensar el sedentarisme és necessària una oferta prou àmplia i diversa d'activitats físiques suficientment atractives.

També cal trobar la manera d'aconseguir que la pràctica de l'activitat física relacionada amb la salut sigui visible més enllà de l'àmbit escolar. Es poden organitzar esdeveniments puntuals com ara jornades o diades de promoció de l'activitat física i la salut o adherir-se a iniciatives com la del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) o el Dia de l'Educació Física al Carrer (DEFC).

El mestre també ha de ser un model positiu. Aquell mestre que evidencia la seva vitalitat, que anima els seus alumnes amb les seves actituds i que es manifesta físicament actiu influeix positivament en els seus alumnes.

Orientacions per a l'avaluació

Per avaluar aquesta competència es proposaran activitats que comprovïn el coneixement que disposa l'alumne entre la pràctica habitual d'activitat física i els beneficis per a la salut. Al igual que a la competència 3 algunes d'aquestes activitats poden ser les simulacions o la visualització de vídeos o imatges que faciliten als alumnes identificar-se o no amb els comportaments que es representen. També es poden aprofitar aquestes activitats per generar debats en els quals se'ls demani que argumentin el seus posicionaments.

Un altre tipus d'activitat podria ser fer un diari de l'activitat física que es fa cada dia i comprovar si és suficient (per als infants es recomana un mínim de 60 minuts cada dia) i si es podria augmentar amb el canvi d'algunes conductes o hàbits: caminar, córrer, anar amb bicicleta o amb patinet a l'escola, gronxar-se, saltar, ballar, saltar a la corda, jugar amb la pilota, jugar a la xarranca o a fet i amagar, fer activitats extraescolars, pujar i baixar escales, anar d'excursió...

Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació.

Nivell 1 o Satisfactori (nivell en què la competència es considera assolida)	Nivell 2 o Notable (nivell en què la competència es domina de manera àmplia i segura)	Nivell 3 o Excel·lent (nivell en què la competència es domina gairebé a la perfecció, més enllà dels nivells assolits per la majoria dels alumnes)
Sap que la pràctica habitual d'activitat física reforça els músculs i els ossos.	Dóna raons per les quals com més activa és una persona menys risc té de patir una fissura òssia ja que, d'una banda, millora el metabolisme de l'os, i n'evita el deteriorament i, de l'altra, disminueix el risc de caigudes, ja que millora la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació.	Coneix els perjudicis que pot tenir sobre els músculs i els ossos la falta de pràctica d'activitat física de manera habitual.
Coneix que la pràctica habitual d'activitat física enforteix el cor.	Justifica que la pràctica habitual d'activitat física redueix el risc de patir malalties cardíaques, embòlies, diabetis i hipertensió arterial.	Argumenta que el sedentarisme (passar moltes hores davant de la TV, de l'ordinador, jugant a videojocs...) és un factor que incrementa el risc de patir una malaltia cardiovascular o alguna de les seves afeccions: excés de pes o obesitat, hipertensió, diabetis...
Fa palès que la pràctica habitual d'activitat física millora l'agilitat.	Argumenta que les persones que fan activitat física regularment es mouen amb més facilitat i rapidesa, tenen un sentit de l'equilibri més desenvolupat i més flexibilitat. Beneficis que són conseqüència dels efectes de l'activitat física regular sobre la força muscular i la mobilitat articular.	Explica els inconvenients de tenir poca agilitat provocada per la falta de pràctica d'activitat física de manera habitual.
Sap que la pràctica habitual d'activitat física prevé el sobrepès i l'obesitat.	Justifica que la pràctica d'activitat física regular ajuda a mantenir un pes estable que significa mantenir un equilibri entre el que es menja i el que es gasta. Mantenir el pes normal és fonamental per prevenir moltes malalties cròniques que limiten la qualitat de vida.	Estableix la relació que existeix en alguns casos entre tenir sobrepès o obesitat i la falta de pràctica d'activitat física de manera habitual.
Comprova que la pràctica habitual d'activitat física ajuda a conciliar el son.	Raona que les persones físicament actives dormen millor, tenen menys risc de patir insomni i de patir interrupcions del son que les persones sedentàries.	

Reconeix que la pràctica habitual de l'activitat física ajuda a sentir-se millor.	Explica que l'activitat física regular ens protegeix de patir depressió i ansietat i que redueix considerablement els símptomes de depressió i ansietat a les persones que les pateixen.	
Sap que la pràctica habitual de l'activitat física augmenta l'esperança i la qualitat de vida.	Justifica que les persones actives tenen menys risc de morir per malaltia que les persones inactives. A més, les persones actives tenen una millor qualitat de vida: depenen menys de tercers i tenen menys limitacions per fer les tasques de la vida diària.	
...

Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència.

ACTIVITAT				
A continuació t'expliquem quin tipus d'activitat física fan uns nens de la teva edat. Llegeix el text i marca (amb una creu o acolorint) a quins dels personatges t'assembles més per a cada tipus d'activitat.				
ACTIVITAT	Abel i Anna	Laia i Mohamed	Martina i Biel	Miquel i Basma
Van i vénen de l'escola caminant, amb patinet o amb bici	Un dia a la setmana	Cada dia de la setmana	Cap dia de la setmana	Dos o tres dies a la setmana
Pugen les escales del seu edifici per arribar a casa seva	Algunes vegades, prefereixen més agafar l'ascensor	Ho fan sempre menys quan porten molt de pes	Sempre agafen l'ascensor	Baixen les escales però pugen amb ascensor
Van al parc a jugar amb els seus amics	Cada dia. És el que més els agrada fer quan surten de l'escola i juguen a molts jocs	Només els dies que no tenen una activitat extraescolar i sempre els caps de setmana	Poques vegades. Prefereixen quedar-se a casa jugant amb els videojocs o veient la tele	A les vacances hi van molts dies però durant el curs escolar quasi mai
Juguen amb videojocs i veuen la tele	Els caps de setmana. Entre setmana si tenen temps lliure prefereixen sortir a jugar amb els amics	Els caps de setmana i mai ho fan més de dues hores seguides	Cada dia. Hi ha dies que s'estan més de dues hores seguides asseguts al sofà o davant de l'ordinador	Cada dia un màxim de dues hores
Estan actius durant l'estona del pati a l'escola	Estan molt actius durant l'estona del pati, sempre són els últims a tornar a l'aula	Es mengen l'esmorzar asseguts i després no paren de jugar amb els seus companys	Hi ha dies que juguen amb els amics, es mouen i corren, però la majoria del temps estan asseguts xerrant i mirant què fan els altres	Els dies que els toca pista sí que juguen a futbol o a bàsquet però la resta de dies prefereixen seure i xerrar amb els amics

Surten a passejar o van d'excursió	Quan són excursions a la muntanya els agrada molt anar-hi. Passejar per la ciutat no els agrada tant	Els agrada molt i sempre que els seus familiars els ho proposen s'apunten	No els agrada gens, prefereixen quedar-se a casa jugant amb els videojocs	A les vacances sí que hi van, però durant el curs surten molt poc a passejar o d'excursió
Participen d'alguna associació on practiquen activitat física	L'Anna juga en un equip de futbol del seu barri i l'Abel està apuntat en una acadèmia de ball	La Laia participa en un club d'atletisme del seu barri i el Mohamed juga en un equip de rugbi	No participen en cap. Els seus pares ho han intentat però ells no volen perquè prefereixen quedar-se a casa veient la tele	El Miquel no està a cap associació però juntament amb els seus amics organitzen tornejos de bàsquet a les pistes del seu barri. La Basma va a la piscina dos dies a la setmana amb la seva germana
...

Preguntes:

1. Després de conèixer què fan aquests nens, en general, qui diries que s'assembla més a tu?
2. Avui a l'escola jugarem a "polis i lladres", quins nens creus que es cansaran menys: Abel, Anna, Laia, Mohamed, Martina, Biel, Miquel o Basma? I més? Per què?
3. Si continuen amb aquests tipus d'hàbits, quins nens creus que quan siguin grans es trobaran millor de salut? Per què?
4. A quins d'aquests nens els proposaries que canviessin algun del seus hàbits? Per què?

Segons la resolució de l'activitat d'avaluació es poden establir els nivells següents:

- **Nivell 1 (nivell d'assoliment satisfactori):** l'alumne que a la pregunta 2 identifica la Martina i el Biel com els nens que segurament es cansaran més per les seves conductes més sedentàries i expressen que la Laia, el Mohamed, l'Abel, l'Anna, el Miquel i la Basma no es cansaran tant perquè d'una manera més o menys intensa fan algun tipus d'activitat física cada dia.
- **Nivell 2 (assoliment notable):** l'alumne que a la pregunta 3 identifica els nens que si segueixen amb aquest tipus d'hàbits podran tenir més o menys problemes de salut quan siguin grans i donen raons argumentant els beneficis que per a la salut implica la pràctica habitual d'activitat física.
- **Nivell 3 (assoliment excel·lent):** l'alumne que a la pregunta 4 proposa que la Martina i el Biel haurien de canviar les seves conductes i incorporar més activitat física a la seva vida diària per evitar els problemes de salut associats al sedentarisme i poder gaudir d'un millor estat de salut quan siguin grans.

Dimensió expressió i comunicació corporal

L'expressió corporal té una funció bàsica en el desenvolupament de la persona.

El moviment i l'expressió corporal són una altra manera de comunicar-se. Els nens s'expressen, mostren emocions i es relacionen amb els altres de manera espontània amb el seu cos. Potenciar la creativitat, ampliar el repertori motriu i donar valor a la varietat de recursos expressius de què disposen els alumnes, utilitzant diferents tècniques, ha de ser també una tasca de l'educació física.

A través de l'expressió i la comunicació corporal afavorim que l'alumne reguli les seves emocions, accepti les diferències i respecti el seu cos i el dels altres.

Aquesta dimensió està integrada per dues competències:

- **Competència 5.** Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos.
- **Competència 6.** Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres.

COMPETÈNCIA 5

Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos

Explicació

Aquesta competència fa referència a la capacitat de fer partícips els altres, de transmetre, comunicar-se i expressar-se usant el llenguatge del cos a través de gesticulacions, moviments, jocs i representacions corporals, segons l'expressió social construïda en un espai i temps concret.

Per *vivència* entenem aquella situació en què l'alumne experimenta directament l'aprenentatge per la mateixa pràctica directa. Recordem i aprenem amb més facilitat a partir d'experiències i vivències, per tant, aprendrem què és el cos i els seus recursos expressius en la mesura que l'anem exercitant i usant de manera continuada.

Per *emoció* entenem aquella reacció afectiva, sovint intensa i inconscient i aquell estat d'ànim de l'infant provocat pel pensament o per factors externs com ara sentits, idees o records. Lligada a una emoció es desvetlla un sentiment. El sentiment és la consciència subjectiva d'aquella emoció.

Les idees són expressions concretes d'un pensament. És a dir, concepcions i representacions mentals d'una cosa real o imaginària.

El cos és una eina excel·lent de comunicació i expressió, reacciona als diferents estímuls sensorials i s'expressa amb gestos i moviments. Els infants des de ben petits reaccionen de manera natural i espontània a tot tipus d'estímuls, fent moviments i expressions amb el cos. El llenguatge corporal manifesta els estats d'ànim i ofereix una informació molt valuosa de com un se sent. Tothom envia i percep missatges corporals a través del gest, de la manera de moure's i de les postures que adopta.

La comunicació de les vivències, emocions i idees es pot dur a terme a través de l'expressió corporal, entesa com un procés o tècnica en la qual els diferents components de l'expressió, el moviment, l'espai, el temps i el mateix cos, són capaços de manifestar-se en consonància, ritme i coordinació, en combinació

amb o sense suport musical. La cultura i la societat en què vivim ens va presentant models diferents d'expressió corporal, patrons de moviment que comuniquen sentiments i emocions, i converteixen el cos, al seu torn, en eina d'expressió i comunicació.

Per al desenvolupament d'aquesta competència és prioritari el treball dels recursos expressius del cos com el gest, la postura, el moviment en l'espai o la veu.

L'element clau per a la comunicació no verbal és el gest. El gest és el moviment de la cara, les mans o altres parts del cos que té significat conscient o inconscient. El gest està impregnat pels condicionants culturals i reforça l'expressió del discurs verbal, per aquest motiu, és de cabdal importància en el repertori de recursos expressius del cos per comunicar vivències, emocions, sentiments o idees. L'acord sociocultural del gest ens ajuda a desxifrar i interpretar missatges o idees que es transmeten a través del cos i, per tant, l'educació per a l'expressió corporal ens donarà eines per comprendre altres persones i explicar el món.

La postura corporal es refereix a la manera com una persona està situada en relació amb les posicions de totes les articulacions del cos i respecte a l'espai. També té un vessant expressiu que es pot treballar.

El moviment s'entén com un canvi de posició o desplaçament que pot implicar també un canvi d'orientació i se'l considera un element bàsic per a la interacció, l'expressió i l'intercanvi d'informacions.

La veu, el so emès per l'esser humà producte de la vibració de les cordes bucals a la laringe, que té com a resultat la parla, el crit o el cant, és una capacitat de l'esser humà que implica el cos en la seva totalitat i que permet transmetre un determinat estat d'ànim o una personalitat i alliberar emocions i sentiments. Es tracta d'un canal més d'exteriorització de l'interior del propi cos.

Tant els moviments simples, com les representacions o expressions corporals més complexes, es desen-

volupen sempre en un espai concret. La percepció de l'espai s'entén com un procés sensorial que té l'infant i que implica la direcció, el nivell o l'amplitud. A la vegada l'infant també percep el temps, entès aquest com un procés que, al seu torn, implica el ritme, la cadència, la intensitat, la velocitat, la duració i la continuïtat. La mateixa capacitat del cos com a instrument per a la manifestació de vivències passa per diferents estadis, i són les sensacions i la percepció de l'espai proper els estadis previs a l'experimentació de les diferents emocions.

El procés d'adquisició d'aquesta competència ha de permetre en l'alumne el desenvolupament de la seva intel·ligència emocional i l'adquisició d'eines de reconeixement, consciència i regulació de les pròpies emocions. Conseqüències d'una intel·ligència emocional reeixida durant la infància es manifestaran en un increment de l'autoestima i la creativitat de l'infant.

El treball de l'expressió corporal ha de ser un mitjà per l'autoconeixement personal i comunicació amb els altres.

Aquesta competència està lligada amb la competència 7 de la dimensió salut i equilibri personal de l'àmbit de coneixement del medi: "Prendre consciència del propi cos, de les emocions i sentiments propis i aliens, per aconseguir l'equilibri emocional i afavorir la convivència", i amb la competència 7: "Emprar els elements i recursos bàsics del llenguatge escènic per expressar-se, interpretar i comunicar-se" de la dimensió imaginació i creativitat de l'àmbit artístic.

Per fer la gradació de la competència s'ha tingut en compte el grau d'elaboració de les manifestacions i expressions corporals, la diversitat de recursos expressius emprats i la capacitat de fer-ho de manera creativa.

Així, doncs, un alumne que sigui capaç de comunicar-se a través de manifestacions expressives senzilles estaria en un primer nivell. En nivells superiors trobaríem alumnes que puguin comunicar-se a través de manifestacions expressives més elaborades i alguns alumnes que a més siguin capaços de fer-ho de manera creativa i utilitzant tots els recursos expressius del seu cos.

Els elements següents poden servir per diferenciar entre una manifestació expressiva senzilla i una d'elaborada:

- Utilització de més d'un recurs expressiu del cos.
- Combinació de diferents manifestacions expressives.
- Sincronització amb música.
- Durada de l'activitat.
- Tipus d'escenografia i vestuari.
- Ús de material divers i variat.
- ...

Gradació

- 5.1.** Comunicar vivències, emocions i idees a través de manifestacions expressives senzilles utilitzant alguns dels recursos expressius del propi cos.
- 5.2.** Comunicar vivències, emocions i idees a través de manifestacions expressives elaborades utilitzant alguns dels recursos expressius del propi cos.
- 5.3.** Comunicar vivències, emocions i idees a través de manifestacions expressives elaborades de manera creativa utilitzant tots els recursos expressius del propi cos.

Continguts clau

- **Consciència i control del cos:**
 - Consciència, domini i control de la tensió, la relaxació i la respiració.
 - Regulació voluntària del propi to muscular.
 - Vies, fases i formes de respiració.
 - Postures del cos adequades a les diferents necessitats motrius.
 - Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.
- **Orientació espaciotemporal:**
 - Percepció de l'espai.
 - Percepció del temps.
 - Orientació a l'espai en relació amb un mateix.
 - Orientació a l'espai en relació amb els altres.

<ul style="list-style-type: none"> – Interacció del propi cos amb l'espai. – Interacció del propi cos amb el temps. – Apreciació de velocitats, trajectòries, distàncies i direccions. • Coordinació motriu: <ul style="list-style-type: none"> – Combinació de les diferents habilitats motrius bàsiques. • Elements i tècniques de l'expressió i la comunicació corporal: <ul style="list-style-type: none"> – Danses populars, tradicionals o modernes. – Coreografies. – Dramatitzacions. – Teatre d'ombres. – Mim. – Acroesport. • Esforç i superació: <ul style="list-style-type: none"> – Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu. 	<ul style="list-style-type: none"> – Apreciació de la voluntat de superació individual i col·lectiva. – Apreciació de l'esforç i la superació en comparació amb un mateix. • Cooperació i respecte: <ul style="list-style-type: none"> – Interdependència positiva. – Responsabilitat individual i de grup. – Interacció estimuladora. – Habilitats socials interpersonals: resolució de conflictes, presa de decisions, capacitat d'arribar a acords... – Respecte per les normes. – Respecte pels companys independentment del nivell d'habilitat. – Respecte pels companys independentment del gènere. – Respecte pels companys independentment del seu origen o condició.
--	--

Orientacions metodològiques

L'educació de l'expressió corporal té una doble funció. Per una banda, fomentar la construcció de la identitat i de l'autonomia personal i, per l'altra, potenciar al màxim la creativitat i la imaginació dels infants. En aquest sentit serà indispensable utilitzar i potenciar els diferents estímuls sensorials existents. Els més habituals són els estímuls visuals (dibuixos, imatges, fotografies, vinyetes, fragments de pel·lícules de cinema mut o més actuals amb o sense so...), i els sons o auditis (sons, músiques, enregistraments, poemes, contes...), però també podem emprar el tacte oferint diferents textures. Com més variats siguin els estímuls proposats també seran més riques i variades les respostes motrius elaborades.

Els infants adquiriran aquesta capacitat comunicativa a través del cos per mitjà de jocs i experimentacions sensorials, gestuals i corporals, i ho podran fer amb o sense suport musical.

Per aconseguir comunicar vivències, emocions i idees a través dels recursos del cos, cal que hi hagi un treball previ relacionat amb el reconeixement de l'autoimatge, l'esquema corporal i també la capacitat d'observar. En aquest sentit, el mestre ha de facilitar escenaris on poder exterioritzar emocions i sentiments de manera desinhibida: jocs de rol, mim, contes vivenciats, dramatitzacions, jocs de confiança, representacions amb suport musical.

Aquest escenari on poder practicar amb el propi cos serà imprescindible per, posteriorment, assolir els aprenentatges de les diferents manifestacions artístiques lligades al moviment, com ara coreografies i jocs de representació corporal.

La comunicació corporal es pot treballar de diferents maneres, individualment o bé de manera col·lectiva. Quan es faci individualment implicarà, a més de la pròpia expressió, l'aprenentatge del reconeixement de les sensacions, la gestió de les pròpies emocions, l'aprenentatge de la desinhibició i l'autoconeixement.

És recomanable, especialment en les fases inicials, que la pràctica expressiva i corporal es faci de manera individual, en parelles o en petit grup i de manera simultània, sense necessitat de mostrar les produccions realitzades als companys o a grups més grans per tal d'evitar moments d'angoixa entre els alumnes que tenen més vergonya o són més sensibles a exposar-se davant els altres. Si es mostren les produccions davant dels companys de la classe o de l'escola és millor fer-ho en petit grup.

Per contribuir a superar la vergonya i la timidesa que poden presentar alguns alumnes i estimular la participació de tothom també és important crear un clima de desinhibició dins del grup i alhora de respecte per totes les produccions corporals individuals que faci sentir-se còmodes a tots els membres del grup. En aquest sentit és important que el mestre no quedi al marge, sinó que s'impliqui i participi en totes les activitats.

En aquestes fases primerenques en què la comunicació a través del cos pot generar emocions com ara la vergonya, la por o la frustració el mestre ha de saber acompanyar l'alumne i donar-li eines per a la seva gestió emocional. Treballar la gestió emocional en aquests escenaris facilita unes eines necessàries per al desenvolupament de la intel·ligència emocional.

El paper del mestre, per tant, ha de ser el d'animador i acompanyant per tal de reforçar els vincles emocionals, socials i afectius, amb l'objectiu de fomentar la inclusió i les relacions socials per damunt del rendiment tècnic. També ha de mostrar una actitud oberta i receptiva amb els processos de comunicació i facilitar als alumnes dinàmiques de participació, tot acceptant diferents tipus d'expressions que tinguin diversitat en l'estètica i la concepció de la bellesa.

En el cas dels alumnes que senten vergonya o que manifesten algun tipus de rebuig per la realització de les activitats d'expressió corporal és important respectar les seves emocions. Caldrà que el mestre els acompanyi perquè se sentin cada cop més a gust i segurs i a poc a poc vagin tenint ganes de participar-hi. Treballar la confiança i el vincle és cabdal. En ocasions pot ser que diferents situacions o personalitats impossibilitin que tothom participi en l'activitat proposada.

Orientacions per a l'avaluació

Per avaluar aquesta competència es proposaran activitats d'expressió corporal en les quals s'expressin emocions i idees, combinant els recursos expressius del cos de manera creativa i desinhibida. L'expressió corporal es podrà desenvolupar, si es vol, amb suport musical o altres tipus de materials. L'ús dels recursos expressius del cos hauria de poder ser lliure o dirigida pel mestre.

Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació.

Nivell 1 o Satisfactori (nivell en què la competència es considera assolida)	Nivell 2 o Notable (nivell en què la competència es domina de manera àmplia i segura)	Nivell 3 o Excel·lent (nivell en què la competència es domina gairebé a la perfecció, més enllà dels nivells assolits per la majoria dels alumnes)
Expressa informacions amb el cos usant gestos espontanis.	Expressa informacions amb el cos usant gestos contextualitzats segons l'espai temps.	Expressa informacions amb el cos usant gestos contextualitzats i amb intencionalitat comunicativa.
Comunica emocions o idees amb el cos de manera espontània.	Comunica emocions o idees utilitzant recursos corporals contextualitzats.	Comunica emocions o idees utilitzant recursos corporals contextualitzats i de manera creativa.
Duu a terme una proposta d'activitat d'expressió emocional amb el cos.	Duu a terme una proposta d'activitat d'expressió emocional amb el cos i identifica i reconeix les diferents emocions i sensacions.	Duu a terme una proposta d'activitat d'expressió emocional amb el cos, identifica i reconeix les diferents emocions i sensacions i fa propostes als altres sobre la manera de fer-ho.
Utilitza els recursos expressius del cos de manera individual.	Utilitza els recursos expressius del cos de manera individual i col·lectiva.	Utilitza els recursos expressius del cos de manera individual i col·lectiva i implica i anima als companys en la seva posada en acció.
Durant l'expressió del cos fa moviments simples (desplaçaments).	Durant l'expressió del cos fa moviments simples però amb algun material.	Durant l'expressió del cos utilitza tot el repertori possible de moviment: desplaçaments, rotacions, torsions, flexions... i ho fa amb alguns materials.
Representa a partir d'un guió i una llista de personatges lliurats pel mestre breus composicions escèniques.	Representa a partir d'una llista de personatges lliurada pel mestre breus composicions escèniques.	Representa una composició escènica breu sense rebre cap suggeriment proposat pel mestre.
És capaç de representar objectes, animals, esports o accions amb el seu cos, emetent sons i amb l'ajuda de material.	És capaç de representar objectes, animals, esports o accions únicament amb el seu cos i emetent sons.	És capaç de representar objectes, animals, esports o accions únicament amb el seu cos sense emetre cap so ni amb l'ajuda de material.
...

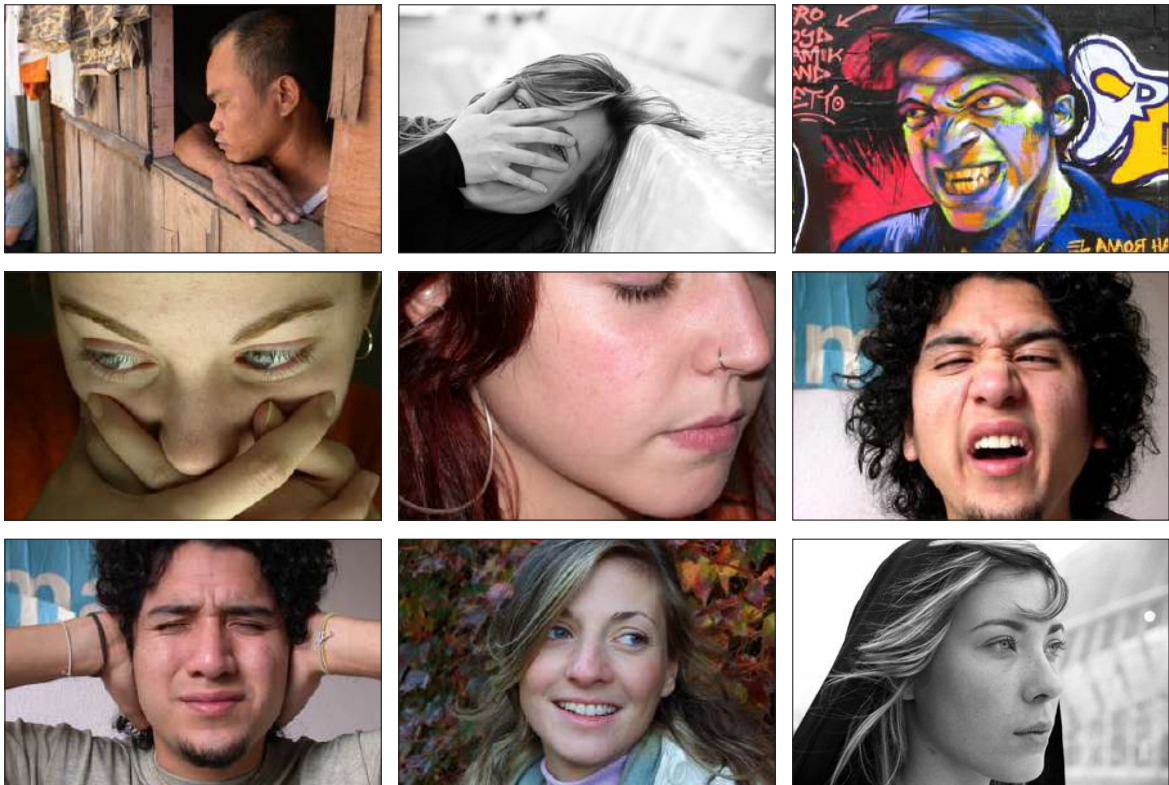
Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència.

ACTIVITAT

Imagina que vols incorporar-te a formar part d'una companyia de teatre per representar una obra o bé del repartiment d'una pel·lícula que començarà a gravar-se en breu o d'una sèrie que s'emetrà per televisió. Per poder formar-ne part has de superar un càsting. Per preparar-lo t'entreguen una sèrie de fotografies² que representen diferents estats d'ànim de diverses persones.

Què hauràs de fer?

1. Has d'escollir tres fotografies.
2. Has de preparar una escena per a cada fotografia que hauràs de representar. Per fer aquesta escena t'has d'imaginar que tu ets la persona que apareix a la fotografia i hauràs de representar què t'ha pogut passar per provocar-te aquesta expressió. O sigui que has d'acabar cada representació imitant l'expressió que es mostra a la fotografia que has escollit.
3. Disposaràs de temps suficient per preparar l'escena, un dia escolliràs les fotografies i un altre dia faràs la representació. Podràs utilitzar tots els recursos que necessitis.
4. Has de representar l'escena davant dels teus companys.



2. Imatges extretes del web <http://recursostic.educacion.es/bancoimagenes/web/>



Segons la resolució de l'activitat d'avaluació es poden establir els nivells següents:

- **Nivell 1 (nivell d'assoliment satisfactori):** l'alumne que representa escenes amb una trama coherent per justificar l'expressió que es mostra a la fotografia. Són representacions curtes i utilitza bàsicament el gest o el moviment.
- **Nivell 2 (nivell d'assoliment notable):** l'alumne que representa escenes amb una trama coherent per justificar l'expressió que es mostra a la fotografia. Utilitza el gest i el moviment de manera sincronitzada amb una gravació de so o d'una composició musical i utilitza vestuari i material variat i apropiat.
- **Nivell 3 (assoliment excel·lent):** l'alumne que, a més, per justificar l'expressió que es mostra a la fotografia utilitza una trama que sorprèn per la seva originalitat i creativitat.

COMPETÈNCIA 6

Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres

Explicació

Aquesta competència fa referència a la capacitat d'expressió, creació i representació d'activitats col·lectives per tal de comunicar-se i relacionar-se a través del cos i el moviment en un espai i temps determinat amb el grup social de l'entorn més proper, entenent com entorn proper la diversitat de personalitats, maneres de fer i cultures que conviuen en un mateix espai.

Per activitats col·lectives d'expressió corporal entenem aquelles activitats en què participen més d'un individu que treballen conjuntament per tal d'assolir un resultat o superar un repte i que pretenen afavorir la socialització, la tolerància i la cooperació entre els alumnes fent servir el cos com a mitjà de comunicació amb els altres per transmetre vivències, emocions i idees a través del moviment: danses populars, tradicionals o modernes, coreografies, teatre d'ombres, titelles, mim, acroesport, etc.

La dansa és una forma d'expressió artística que forma part de les creences de la realitat per les quals es comuniquen les persones fent que aquestes puguin entendre el món i actuar-hi. Existeix des dels orígens de l'ésser humà i la trobem pertot arreu. Aquestes activitats, al mateix temps, han de permetre conèixer, valorar i reproduir els elements característics de la riquesa cultural i artística de l'entorn proper.

L'expressió corporal va més enllà de l'adquisició del llenguatge corporal o d'accions expressives amb intenció de comunicar. Aquesta competència també ha de contribuir al coneixement i la cooperació amb els altres a través d'elements com ara la improvisació i la creació en comú, que afavoreixin les relacions interpersonals.

El coneixement i la pràctica d'aquestes activitats en l'àrea d'educació física a primària dona eines per a l'autoconeixement d'un mateix i per a la comprensió de les expressions dels altres, dos dels requisits fonamentals per ser competent des d'un punt de vista emocional. Aquesta competència posa l'èmfasi en les relacions interpersonals, ja que l'alumne ha de

respectar i acceptar la diversitat d'opinió, social, ètnica, cultural i religiosa dels altres formant part activa de les activitats proposades. Avançar en aquesta competència ajudarà els alumnes a millorar la seva participació en la vida col·lectiva, facilitarà la convivència i afavorirà així la creació d'un entorn més just i solidari, aspectes que també es tracten en la competència 12 de l'àmbit de coneixement del medi: "Participar en la vida col·lectiva a partir de valors democràtics, per millorar la convivència i per afavorir un entorn més just i solidari", que està inclosa en la dimensió de ciutadania d'aquest àmbit.

Aquesta competència també es relaciona amb la competència 7 de l'àmbit artístic: "Prendre consciència del propi cos, de les emocions i sentiments propis i aliens, per aconseguir l'equilibri emocional i afavorir la convivència" i amb la competència 9 del mateix àmbit: "Dissenyar i dur a terme projectes i produccions artístiques multidisciplinàries".

Per fer la gradació de la competència s'ha tingut en compte el grau de dificultat de les activitats col·lectives i la relació que estableix l'alumne amb els seus companys de grup.

Així, doncs, un alumne que prengui part en activitats senzilles i que accepti els seus companys de grup estaria en un primer nivell. En nivells superiors trobaríem alumnes que a més col·laborin amb els companys o fins i tot cohesionin, liderin o impliquin els membres del grup en activitats més elaborades.

Els elements següents poden servir per diferenciar entre una activitat col·lectiva d'expressió i comunicació senzilla i una d'elaborada:

- Utilització de més d'un recurs expressiu del cos.
- Nombre de participants.
- Suma d'activitats individuals o interacció.
- Sincronització amb música.
- Durada de l'activitat.
- Escenografia i vestuari.
- Ús de material divers i variat.

Gradació

- 6.1.** Prendre part en activitats col·lectives senzilles de comunicació i expressió corporal acceptant els altres.
- 6.2.** Prendre part en activitats col·lectives elaborades de comunicació i expressió corporal col·laborant amb els altres.
- 6.3.** Prendre part en activitats col·lectives elaborades de comunicació i expressió corporal cohesionant el grup.

Continguts clau

• Consciència i control del cos:

- Consciència, domini i control de la tensió, la relaxació i la respiració.
- Regulació voluntària del propi to muscular.
- Vies, fases i formes de respiració.
- Postures del cos adequades a les diferents necessitats motrius.
- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

• Orientació espaciotemporal:

- Percepció de l'espai.
- Percepció del temps.
- Orientació a l'espai en relació amb un mateix.
- Orientació a l'espai en relació amb els altres.
- Interacció del propi cos amb l'espai.
- Interacció del propi cos amb el temps.
- Apreciació de velocitats, trajectòries, distàncies i direccions.

• Coordinació motriu:

- Combinació de les diferents habilitats motrius bàsiques.

• Elements i tècniques de l'expressió i la comunicació corporal:

- Danses populars, tradicionals o modernes.
- Coreografies.
- Dramatitzacions.
- Teatre d'ombres.
- Mim.
- Acroesport.

• Esforç i superació:

- Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu.
- Apreciació de la voluntat de superació individual i col·lectiva.
- Apreciació de l'esforç i la superació en comparació amb un mateix.

• Cooperació i respecte:

- Interdependència positiva.
- Responsabilitat individual i de grup.
- Interacció estimuladora.
- Habilitats socials interpersonals: resolució de conflictes, presa de decisions, capacitat d'arribar a acords...
- Respecte per les normes.
- Respecte pels companys independentment del nivell d'habilitat.
- Respecte pels companys independentment del gènere.
- Respecte pels companys independentment del seu origen o condició.

Orientacions metodològiques

Per aprendre a participar activament en les activitats col·lectives des del respecte cal desenvolupar de forma prèvia en els nostres alumnes la capacitat d'observació. Si som capaços d'observar els altres, els podrem entendre en la seva expressió, fet que facilitarà la comunicació.

El mestre ha de tenir un paper de conductor i dinamitzador que ajudi els alumnes a establir relacions interpersonals tenint en compte els objectius planificats. És important proposar activitats molts variades que provoquin distensió i confiança entre els membres del grup i tenir present que les respostes poden ser molt variades. Es tracta d'oferir als alumnes la possibilitat d'experimentar emocions estètiques i de desenvolupar el plaer de crear i de comunicar-se corporalment amb els altres. És important conèixer bé els nostres alumnes per tal de potenciar les seves fortaleses i oferir-los l'oportunitat que tots ells puguin experimentar el seu moment d'excel·lència.

Cal promoure el coneixement i la valoració del patrimoni cultural, per afavorir la construcció cultural compartida, i incloure la diversitat cultural per oferir espais on cadascú pugui connectar amb les seves arrels i emocions, i afavorir així sentiments de pertinença.

La dansa pot ser una eina pedagògica molt potent perquè a la majoria dels infants els agrada moure's i ballar. Un ball no expressa únicament emocions, sinó també pensaments i idees. El mestre pot triar entre diferents enfocaments o estils més tradicionals o clàssics, moderns o contemporanis o creatius i imaginatius. Els primers seran més directius i deixaran menys marge d'acció als alumnes i, en canvi, els darrers permetran desenvolupar la creativitat, la personalitat de moviment i l'expressivitat.

El treball cooperatiu afavoreix posar l'èmfasi en les experteses de cada alumne. És important tenir en compte que és més fàcil treballar en petit grup que en gran grup, perquè és més senzill arribar a l'acord quan el nombre d'alumnes és més petit i facilita que totes les aportacions siguin escoltades. Per tant, cal tenir present que abans de plantejar activitats amb tot el grup classe, és interessant proposar diferents dinàmiques amb grups més reduïts. També és recomanable disposar de material molt divers, com per exemple: mocadors, roba, disfresses, objectes diversos, música, etc., i estímuls variats per tal d'oferir propostes més riques.

La qualitat de les experiències educatives passa per una organització temporal adequada, amb ritmes tranquils, tenint cura de les transicions entre activitats i preveient un temps suficient per interioritzar els aprenentatges.

Totes les sessions haurien de tenir un ritual d'entrada, una part principal i la part final de reflexió. Per assolir aquesta competència, la part final de reflexió és un element essencial ja que ajudarà l'alumne a prendre consciència de la seva actitud i dels seus progressos. Per això el mestre ha de propiciar moments en els quals calgui argumentar les actituds pròpies i dels altres i s'hagi de pensar sobre les pròpies aportacions.

La convivència en el grup suposa un enriquiment personal a partir de les experiències compartides, aprendre dels altres i amb els altres. Els mestres han d'analitzar la diversitat existent en la seva aula i aprofitar-la, acollir les identitats i possibilitar l'aprenentatge compartit d'hàbits, d'estratègies i d'actituds des del seu paper de models, de promotors d'experiències, de transmissors de valors i de canalitzadors de la convivència dins el grup. A través de la relació amb els altres l'alumne es descobreix subjecte i construeix la seva personalitat. Per adequar la seva intervenció als diferents nivells d'aprenentatge i de desenvolupament el mestre ha de recollir la informació necessària sobre els infants i el seu context sociofamiliar, a fi de conèixer i comprendre la seva història personal. Els docents, en les seves propostes d'activitats, han d'acollir els interessos i inquietuds de tots els infants, els han d'escoltar, atendre les seves aportacions i adequar les tasques, dosificant-les i ajustant el grau d'exigència i d'ajuda que sigui necessari. Caldrà vetllar pel protagonisme que atorguem a cada infant oferint-los propostes d'activitats obertes que permetin diversitat d'itineraris d'aprenentatge. Les activitats proposades han de ser motivadores per als alumnes tenint en compte la seva realitat més propera i actual, com per exemple les danses urbanes com ara *streetdance*, *hip-hop*, *breakdance*...

En el moment de planificar les activitats també cal tenir en compte la possibilitat de col·laboració amb les diferents associacions i institucions de l'entorn proper per tal de poder organitzar activitats conjuntes i, si cal, compartir materials i instal·lacions.

Orientacions per a l'avaluació

Per avaluar aquesta competència, cal observar com actua l'alumne en la seva relació amb els altres en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal.

Una proposta per facilitar aquesta tasca és la filmació i la posterior reflexió durant les activitats per part del mateix alumne, del mestre o d'un company del grup. S'ha de propiciar una crítica constructiva i facilitar instruments d'autoavaluació i coavaluació que ajudin a millorar les representacions i coreografies pròpies i les dels altres.

Cal tenir en compte que no hem d'avaluar només l'execució, sinó tot el procés i que és fonamental valorar la part actitudinal de l'alumne per tal d'afavorir la participació, el respecte, la cooperació i l'autosuperació. L'objectiu d'aquesta competència no és formar artistes, sinó persones que siguin capaces de treballar de forma cooperativa des del respecte i a través del cos. Totes les activitats proposades s'han de poder planificar i avaluar.

Per poder dur a terme activitats d'aquesta competència cal dedicar-li un mínim de sessions consecutives i organitzar els alumnes en grups heterogenis i estables per tal d'afavorir les relacions, una bona compenetració entre els membres del grup i permetre que cadascú pugui aportar les seves potencialitats.

També cal donar importància a la planificació, oferint instruments que facilitin la realització de la tasca als alumnes, com poden ser l'ús de fitxes de planificació que recullin aspectes com ara qui som, què sabem fer cadascú, què volem aconseguir com a grup, quin material necessitem, com ho farem, quin calendari ens marquem...

Un bon instrument per documentar i avaluar aquesta competència pot ser la utilització d'un blog en el qual es recullin articles amb reflexions, fotografies, vídeos... que evidencin el procés que s'ha dut a terme des de l'inici fins a la finalització d'una activitat col·lectiva d'expressió i comunicació corporal, que relati la relació que s'ha establert entre els membres del grup, els possibles problemes que s'hagin generat amb els companys i com s'han resolt i les sensacions i emocions que ha provocat la realització d'aquesta activitat col·lectiva.

Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació.

Nivell 1 o Satisfactori (nivell en què la competència es considera assolida)	Nivell 2 o Notable (nivell en què la competència es domina de manera àmplia i segura)	Nivell 3 o Excel·lent (nivell en què la competència es domina gairebé a la perfecció, més enllà dels nivells assolits per la majoria dels alumnes)
Accepta les activitats col·lectives d'expressió triades pels companys i està d'acord amb la decisió del grup.	Proposa activitats col·lectives d'expressió i accepta que la decisió presa no prevegi algunes o cap de les seves propostes.	Proposa activitats col·lectives d'expressió no treballades amb anterioritat i facilita que es prengui una decisió conjunta del grup.
Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal i coordina i ajusta els seus moviments i desplaçaments al ritme del grup.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal i coordina i ajusta els seus moviments al ritme del grup mostrant empatia amb els alumnes que mostren més dificultats.
Mostra una actitud positiva participant en l'activitat escollida pel grup.	Mostra una actitud col·laborativa oferint ajuda als que la necessitin.	Mostra iniciativa i capacitat d'organització proposant moviments, indumentària, músiques i altres elements de millora.
Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que utilitzen com a recurs expressiu el moviment.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que utilitzen com a recurs expressiu el gest i el moviment.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que utilitzen com a recurs expressiu l'adequada combinació del gest i el moviment.
Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal de dos o tres participants.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal d'entre quatre i sis participants.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal de més de sis participants.
Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que són una suma coordinada d'activitats individuals.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal amb la combinació d'activitats individuals i d'interacció entre alguns o tots els participants.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que impliquen la interacció entre tots els participants.
Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal no combinades amb peces musicals.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal combinades amb peces musicals.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal sincronitzades amb peces musicals.
Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que han decidit que durin entre 1 i 2 minuts.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que han decidit que durin entre 3 i 5 minuts.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que han decidit que durin més de 5 minuts.
Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal amb la utilització de material senzill.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal amb la utilització de material divers i vestuari.	Participa en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal amb la utilització de material divers, vestuari i escenografia.
Participa en activitats col·lectives d'expressió corporal en què tots els membres del grup fan els mateixos moviments o accions.	Participa en activitats col·lectives d'expressió corporal en què la majoria dels membres del grup fan els mateixos moviments o accions i alguns en fan de diferents.	Participa en activitats col·lectives d'expressió corporal en què tots els membres del grup fan moviments o accions diferents.
...

Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència.

ACTIVITAT

Et proposem que t'organitzis amb un grup de companys de la teva classe per dur a terme una dansa o una coreografia que pot ser coneguda o inventada per vosaltres. Haureu de relatar i de documentar tot el procés des de la planificació fins a la realització final a través d'un blog.³ En aquest blog haureu de publicar una sèrie d'articles individuals i altres de col·lectius com poden ser, entre d'altres, aquests:

- Un article de presentació per a cadascun dels membres del grup: quin és el vostre nom, què us agrada fer, quin tipus de música us agrada més i afegir-hi una fotografia.
- Un article de presentació de tot el grup: quin nom heu escollit per al grup, per què, quin és el nom de la vostra escola.
- Un article de presentació de la dansa o coreografia que heu escollit: quin és el seu nom, com es balla, per què l'heu escollit, què creieu que us costarà més de fer i afegiu-hi, si està publicat en obert, un vídeo de la dansa o coreografia feta per altres persones. També podeu escollir o fer una dansa o coreografia inventada per vosaltres.
- Un article amb una descripció de la planificació que heu fet per preparar la dansa o coreografia: què sabem fer cadascú?, què volem aconseguir com a grup?, quin material necessitarem?, com l'aconseguirem?, com ho farem?, quin calendari ens marquem?, què pensem que serà més difícil de fer?, com ho solucionarem?, a qui demanarem ajuda?
- Un article individual en el qual explicarem quina ha estat la nostra actitud a l'hora d'escollir la dansa o coreografia: hem fet propostes?, eren conegudes o inèdites?, hem escoltat les propostes dels altres?, a l'hora d'escollir la proposta de grup hem argumentat les raons de per què creiem que la nostra era la més apropiada?, hem qüestionat les propostes dels altres amb arguments i respecte?, hem afavorit que poguéssim prendre una decisió de grup?
- Tres o més articles de grup que expliquin els diferents dies d'assaig i descriguin el que ha sortit bé, el que hauríem de millorar i què farem per millorar-ho, els possibles problemes de relació que hagin sorgit i com els hem resolt... Si és possible afegiu-hi algun vídeo.
- Un article del dia de la realització de la dansa o coreografia davant de tot el grup amb la valoració final que en feu. Si és possible afegiu-hi algun vídeo.
- Un article individual de valoració final que expliqui com ens hem sentit en fer aquesta activitat amb els nostres companys, què hem après per millorar la relació amb els altres, si hem après alguna nova característica que no coneixíem d'algun company..

Per fer l'article individual en què valoreu quina ha estat la vostra actitud a l'hora d'escollir la dansa o coreografia pots utilitzar aquest full d'autoavaluació personal i de coavaluació per part del mestre.

³. Els mestres disposen del servei <http://blocs.xtec.cat> per a la creació de blogs educatius i poden atorgar permisos d'edició als seus alumnes.

Full d'autoavaluació	Mestre		Alumne	
	Sí	No	Sí	No
He proposat una dansa o coreografia que puguin fer tots els membres del grup.				
La meva proposta era inèdita.				
He escoltat amb atenció les propostes dels altres.				
A l'hora d'escollir la proposta de grup he argumentat les raons de per què creia que la meva era la més apropiada.				
He qüestionat les propostes dels altres amb arguments.				
He qüestionat les propostes dels altres amb respecte.				
He afavorit que poguéssim prendre una decisió de grup.				
He acceptat la dansa triada pel grup.				

Per fer l'article personal de valoració final pots utilitzar aquest full d'autoavaluació personal i de coavaluació per part del mestre.

Full d'autoavaluació	Mestre		Alumne	
	Sí	No	Sí	No
Destaco els aspectes positius dels meus companys.				
Valoro el que fan bé els meus companys.				
Quan em dirigeixo als meus companys ho faig amb respecte sense l'ús d'expressions que els puguin molestar.				
Intervinc de manera reflexiva i sense impulsivitat.				
Em mostro receptiu i sensible a les necessitats dels altres.				
Busco alternatives davant d'una dificultat.				
Les meves opinions i argumentacions estan lliures de prejudicis.				
Escolto les propostes dels altres.				
Sóc capaç de ballar la dansa amb el meu grup.				

Segons la resolució de l'activitat d'avaluació es poden establir els nivells següents:

- **Nivell 1 (nivell d'assoliment satisfactori):** l'alumne que participa d'un grup que fa una dansa o coreografia senzilla, que accepta la dansa o coreografia escollida pel grup i escolta i respecta les propostes i les argumentacions dels seus companys.
- **Nivell 2 (nivell d'assoliment notable):** l'alumne que participa d'un grup que fa una dansa o coreografia elaborada, que escolta i incorpora l'opinió dels altres per millorar, ofereix ajuda als que la necessiten i fa propostes de millora per a tot el grup.
- **Nivell 3 (nivell d'assoliment excel·lent):** l'alumne que, a més, cohesiona el grup facilitant que es prenguin decisions conjuntes i mostra empatia amb els companys que tenen més dificultats. Algun d'aquests alumnes també tenen iniciativa i capacitat d'organització proposant moviments, indumentària, músiques i altres elements de millora per a tot el grup.

Dimensió joc motor i temps de lleure

Aquesta dimensió té per objectiu educar en l'ús pedagògic i recreatiu del temps de lleure, considerant que les activitats que s'hi facin han de ser de caràcter voluntari, lúdic i formatiu.

El joc motor és un laboratori natural per explorar-se un mateix i per explorar l'entorn proper. Mitjançant aquest els infants fan descobriments emocionants, amplien el vocabulari, experimenten amb els altres i desenvolupen estratègies i habilitats socials com ara la negociació, la comunicació, l'empatia, el pacte, l'autogestió de les normes, la comunicació, l'expressió assertiva, la presa de decisions, l'agraïment i la disculpa...

El joc acompanya l'infant al llarg dels anys, desenvolupa la seva imaginació i creativitat i permet explorar, conèixer i entendre el seu entorn i relacionar-se amb els altres. També és un instrument per donar a conèixer i fer respectar les diverses cultures i tradicions. Facilita l'expressió de diferents sentiments i la gestió i l'autocontrol de les emocions que se'n generen.

Des de l'àmbit de l'educació formal, com és l'escola, hem d'introduir i promocionar activitats físiques i recreatives que es puguin desenvolupar en entorns propers, ja siguin naturals o urbans, per tal que els infants en facin ús durant el seu temps de lleure, i adquireixin, a la vegada, hàbits de vida saludable.

Per aquesta raó el temps de lleure en la infància ha d'esdevenir un escenari on poder interactuar i participar de l'activitat social, amb materials naturals o artificials i de les activitats de joc i d'oci, sabent que el joc motor és una de les eines més importants per a l'aprenentatge.

Aquesta dimensió està integrada per dues competències:

- **Competència 7.** Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.
- **Competència 8.** Practicar activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure.

COMPETÈNCIA 7

Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys

Explicació

Aquesta competència fa referència a l'ús del joc col·lectiu com a instrument per a la participació activa i per a la socialització de l'infant basada en el respecte a les normes i als companys.

El joc col·lectiu implica la realització d'activitats amb més d'un participant o grups de participants que poden establir diferents tipus de relacions entre ells: associativa, cooperativa i competitiva.

La relació és associativa quan no arriba a haver-hi cap organització en les relacions socials ni cap divisió de rols en el desenvolupament de l'activitat. Simplement hi ha un intercanvi entre els participants en el joc. Per exemple jocs d'imitació dels companys.

Els jocs cooperatius són aquells en què tots els participants s'esforcen per aconseguir un objectiu col·lectiu comú de manera que l'èxit o el fracàs d'un membre del grup suposa l'èxit o el fracàs de tot el grup. L'esforç i les accions individuals de cada jugador són importants per assolir aquest objectiu, així com els acords, l'ajuda, la cooperació i la solidaritat entre uns i altres. Són situacions en què de manera intencionada es promou la interacció simultània entre tots els participants i la seva participació equitativa, amb l'objectiu d'estimular el procés d'aprenentatge de cadascú, i en què cadascú es coresponsabilitza de la mateixa manera que els altres. Són un bon recurs educatiu per desenvolupar hàbits socials interpersonals com ara la resolució de conflictes, la presa de decisions o el treball en equip. Un exemple de joc cooperatiu podria ser aquell en què uns quants alumnes gatejant han de cooperar per aguantar sobre la seva esquena un matalàs que simula la closca d'una tortuga mentre avancen. Han de cooperar per mantenir l'equilibri i alhora desplaçar-se.

S'estableix una situació de joc col·lectiu competitiu quan els participants o jugadors competeixen entre ells per assolir un objectiu. Sovint hi ha un perdedor i un guanyador o un grup perdedor i un grup guanyador. En les diferents activitats cal defugir l'estricta competitivitat i trobar diverses fórmules d'actuació

que modifiquin el context en què es desenvolupen, de tal manera que s'inclogui la competició però de manera que es donin les condicions adequades de participació i respecte entre els companys.

El repte educatiu implica transmetre que la competició pot afavorir conceptes de cohesió, de superació personal, de treball en equip i d'acceptació i respecte per les normes i per les persones que participen en el joc amb independència del resultat, així com l'impuls de codis i conductes de joc net. Un exemple de joc col·lectiu competitiu podria ser una cursa de relleus amb l'objectiu de ser el primer equip d'arribar a meta.

Cal entendre en un sentit ampli els companys, no només com aquells que formen part d'un equip propi sinó també els participants que formen part d'un altre equip, considerats habitualment com a oponents o rivals. Un joc col·lectiu d'oposició no es pot desenvolupar si no hi ha altres companys amb qui es pugui competir.

El joc col·lectiu és un acte social i és per això que aquesta competència incideix en la participació activa en aquesta activitat, així com en el respecte a les normes i els companys en el seu desenvolupament.

La participació activa dels alumnes va més enllà de la no-inhibició en el desenvolupament de l'activitat i implica també diferents iniciatives, habilitats, actituds i conductes abans, durant i després del joc. Consisteix a participar de manera efectiva, fent propostes sobre l'elaboració del joc i sobre les seves normes, aportant també possibles modificacions, mostrant entusiasme i esforç i col·laborant amb el mestre i els companys.

El desenvolupament d'aquesta competència també posa èmfasi en la capacitat de mostrar-se respectuós amb les normes i amb els companys. El respecte referit a les normes és un valor que reconeix que quelcom té una vàlua que cal tenir en compte fins al punt de no sobrepassar-la. En relació amb les persones, el respecte es mostra com una actitud de reconeixement dels seus drets i de valoració de la seva identitat, opi-

nió i manera de pensar. Aquesta actitud és bàsica per a la convivència, ja que la manca de respecte pot generar conflictes en tots els àmbits. Una persona respectuosa no utilitza la violència ni la indiferència en la seva relació amb els altres.

L'escola ha d'oferir models positius i el respecte ha de ser transversal en totes les activitats educatives. Sovint regulem el respecte mitjançant normes. Les normes són regles de conducta i pautes de comportament i d'actuació acordades socialment que han de ser respectades i que permeten ajustar i regular determinades conductes i activitats. Aquestes normes han de ser compartides i hem de fer partícips els alumnes en la seva elaboració, consensuant-les sempre que sigui possible.

Una bona convivència implica la necessitat de potenciar el respecte cap a un mateix, cap als altres i cap a l'entorn on vivim. L'acceptació i el reconeixement d'un mateix i de les altres persones, dels seus drets i la seva forma de pensar ens ajuda a respectar els altres. Unes normes clares i consensuades poden ajudar a garantir el respecte entre tots els membres d'una comunitat. També s'ha de garantir l'expressió de les opinions i creences en un marc de llibertat i tolerància, i evitar qualsevol tipus de discriminació per motius de gènere, sexe, origen, o qualsevol altra condició o circumstància personal o social.

Aquesta competència està relacionada amb la competència 12 de l'àmbit de Coneixement del medi: "Participar en la vida col·lectiva a partir de valors democràtics, per millorar la convivència i per afavorir un entorn més just i solidari".

Per fer la gradació de la competència s'ha tingut en compte la manera de participar en el joc col·lectiu, el coneixement, el respecte i les aportacions a les normes i el tipus d'interrelació que s'estableix amb els companys.

Així, doncs, un alumne que participi activament en el joc, que conegui i respecti la seva normativa i que accepti les característiques personals dels companys estaria en un primer nivell. En nivells superiors trobaríem alumnes que a més mostrin iniciativa i actituds de col·laboració amb els companys i, en alguns casos, siguin capaços d'organitzar el joc col·lectiu impulsant la participació i garantint el respecte de les normes i els companys.

Gradació

- 7.1.** Participar activament en el joc col·lectiu mostrant-se respectuós amb les normes i acceptant els companys.
- 7.2.** Participar activament en el joc col·lectiu amb iniciativa, mostrant-se respectuós amb les normes i col·laborant amb els companys.
- 7.3.** Organitzar el joc col·lectiu mostrant-se respectuós amb les normes i col·laborant amb els companys.

Continguts clau

• Orientació espaciotemporal:

- Percepció de l'espai.
- Percepció del temps.
- Orientació a l'espai en relació amb un mateix.
- Orientació a l'espai en relació amb els altres.
- Interacció del propi cos amb l'espai.
- Interacció del propi cos amb el temps.
- Apreciació de velocitats, trajectòries, distàncies i direccions.

• Resolució de situacions motrius:

- Situacions motrius en entorns coneguts i estables.
- Situacions motrius en entorns variats.
- Situacions motrius en l'entorn proper.
- Situacions motrius en entorns no habituals.
- Situacions motrius conegudes i estables.
- Situacions motrius variades.
- Situacions motrius amb efectivitat.
- Situacions motrius amb eficiència.

• Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física:

- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb un mateix.
- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els altres.
- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els espais.

• Joc motor:

- Jocs tradicionals i populars.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Jocs del món. – Jocs alternatius. – Jocs cooperatius. – Codis i conductes de joc net. • Esforç i superació: <ul style="list-style-type: none"> – Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu. – Apreciació de la voluntat de superació individual i col·lectiva. – Apreciació de l'esforç i la superació en comparació amb un mateix. • Cooperació i respecte: <ul style="list-style-type: none"> – Interdependència positiva. | <ul style="list-style-type: none"> – Responsabilitat individual i de grup. – Interacció estimuladora. – Habilitats socials interpersonal: resolució de conflictes, presa de decisions, capacitat d'arribar a acords... – Respecte per les normes. – Respecte pels companys independentment del nivell d'habilitat. – Respecte pels companys independentment del gènere. – Respecte pels companys independentment del seu origen o condició. |
|--|--|

Orientacions metodològiques

Per assolir aquesta competència s'ha de facilitar la participació dels alumnes en dos grans tipus de jocs: els jocs cooperatius i els jocs competitius.

En els jocs cooperatius, l'actuació del mestre ha d'ajudar l'alumne a identificar i definir quin és l'objectiu col·lectiu comú i quines accions ha de fer cada jugador per assolir-lo. Cal orientar els alumnes en el descobriment de quines són les claus per assolir l'èxit en aquest tipus d'activitats: esforçar-se, prendre decisions, resoldre els conflictes que puguin sorgir, arribar a acords, ajudar i cooperar amb els companys o mostrar-se solidari, entre d'altres. També es fa necessari reservar moments per poder practicar i desenvolupar totes aquestes habilitats socials interpersonal.

El fet que el joc cooperatiu estigui dirigit a la superació d'un repte i no, com passa en les activitats competitives, a superar els altres i la simplicitat de les normes, afavoreix la integració dels alumnes amb més dificultats i a la vegada no limita les possibilitats dels més hàbils, que utilitzen les seves destreses no només en el seu propi benefici, sinó també en el del grup i per ajudar els companys.

En els jocs competitius, proposats sobretot al final de l'etapa, caldria anar introduint estratègies de col·laboració-oposició a partir de formes jugades, jocs preesportius i alternatius i esports adaptats, encaminats a la iniciació dels esports més institucionalitzats que es presentaran amb tota la seva normativa, característiques i peculiaritats durant l'etapa secundària. L'alumne ha de tenir la possibilitat d'experimentar amb esports adaptats i amb jocs preesportius i alternatius menys coneguts que precisament pel seu desconeixement permeten igualar el nivell inicial d'habilitat i coneixement dels participants. Cal evitar i defugir la pràctica assimilada a esports coneguts i de molta difusió, sobretot sense adaptacions i que, al seu torn, poden estar impregnats de contravalors com la insolidaritat, l'individualisme, la trampa o el menyspreu.

Els esports adaptats i els jocs preesportius es troben a mig camí entre el joc lliure i el joc esportiu estàndard o esport. Parteixen d'unes regles inicials, però tenen un gran marge de canvi i de modificació mentre es practiquen, així com la possibilitat de construir i donar lloc a nous jocs.

El mestre i els alumnes poden modificar diferents elements dels jocs: l'espai (adequar la mida o la forma del terreny de joc al nombre dels participants...), el temps (nombre de períodes, durada del joc i/o de les parts...), aspectes relacionats amb els participants (nombre de jugadors i/o d'equips, fer més equips...), el material (canviar-lo, utilitzar el mateix amb diferents característiques...) i les normes (canviar el rol dels participants o l'objectiu del joc, limitar conductes...).

Aquestes modificacions han de permetre afavorir la participació activa de tots els alumnes evitant les eliminacions i els temps d'espera amb independència del seu nivell d'habilitat, integrar tots les gèneres en les mateixes activitats (grups mixtos), reduir la competitivitat entre alumnes i fomentar la cooperació.

Quant a l'eliminació, en general és convenient defugir l'aplicació de normes que exclouin participants del joc, ja que probablement els alumnes menys hàbils i que per tant tenen una major necessitat de pràctica seran els que hauran de deixar de participar ben aviat de les situacions de joc. En aquest sentit pot ser útil proposar canvis de rol o de tasca dins d'un mateix joc o oferir altres alternatives perquè tothom pugui participar activament d'una manera o altra.

La competició en si mateixa no ha de ser vista necessàriament com a negativa, sempre que sigui utilitzada d'una manera adequada i segueixi un enfocament lúdic i recreatiu, variat i no discriminatori ja que suposa un important element motivador. Pot ser plantejada com un estímul en relació amb un mateix a partir de la presentació de reptes i propostes de superació personal.

Per tal de fer servir la competició des d'aquesta perspectiva es poden introduir adaptacions com per exemple diluir els elements propis de la competició, desvincular el resultat de la mateixa activitat, introduir regles compensatòries per afavorir els que van perdent en un determinat moment del joc o per promoure la participació d'aquells alumnes amb més problemes respecte a les exigències que planteja l'activitat motriu, plantejar jocs en què les possibilitats que algun dels participants aconseguixi vèncer siguin molt improbables, controlar la disposició en l'espai de manera que no inciti a la competició, introduir elements d'atzar en el sistema de puntuació, etc.

La participació en el joc també pot possibilitar el coneixement de la història, els valors i les tradicions de l'entorn social més proper i d'arreu. Per això cal que el mestre proposi, difongui i fins i tot recuperi jocs i esports tradicionals. Aquests tipus de jocs poden ser també una eina per contribuir a respectar diferents aspectes relacionats amb la interculturalitat, la integració i la inclusió.

El desenvolupament de la sessió ha de ser flexible. Cal anar incloent adaptacions del joc per part del mateix docent o a partir de les aportacions raonables dels alumnes a fi i efecte d'introduir també els valors de col·laboració, esforç, solidaritat i en relació amb l'objectiu de participació activa de tots els alumnes. Així, caldrà proposar diferents rols dins del joc, i evitar una identificació excessiva de determinats alumnes amb determinats rols. En relació amb el respecte als altres i a les normes, sempre que sigui possible caldrà transferir a la realitat el que vagi succeint en el decurs del joc, fent referències a la resolució de conflictes reals, a les accions correctes o incorrectes que es produeixen en determinats esports, articulant debats i reflexions.

Al final de la sessió, caldrà fer un recordatori o síntesi de les conclusions a què hem arribat en relació amb les diferents formes de participació i les accions positives i negatives relacionades amb el respecte a les normes i als companys que s'hagin anat produint. És el moment de consolidar conceptes com respecte, cooperació, solidaritat, joc net, equitat... amb un vocabulari adaptat als alumnes i amb exemples o demostracions si és necessari.

El mestre haurà d'anar incrementant progressivament les estones de gestió autònoma del joc per part dels alumnes per avançar en l'adquisició d'aquesta competència, generant espais en què puguin assajar i interactuar entre iguals sense la directa intervenció de l'adult. L'estona de joc que es produeix durant el temps d'esbarjo pot ser un bon moment per fer una observació sobre la consolidació de l'adquisició d'aquesta competència.

Els diferents tipus d'agrupaments que es fan durant les sessions han de permetre una dinàmica que afavoreixi la participació i el desenvolupament de diferents rols per part de tots els alumnes. Així, doncs, cal evitar la repetició contínua dels mateixos grups consolidats per afinitat o amistat i estimular les agrupacions flexibles en funció de diferents criteris i assumint diferents rols dins del joc per tal de facilitar les relacions entre tots i potenciar l'aprenentatge cooperatiu. També és indispensable utilitzar estratègies per fer grups de manera ràpida i senzilla.

A través del joc es poden transmetre valors positius, però també negatius en funció de la intenció i la manera com l'introduïm i practiquem i les interaccions que es produeixen entre els participants. Només amb la intenció d'influir positivament serà possible transmetre valors positius. És tasca del mestre vetllar perquè el joc sigui just, inclusiu, no discriminatori per qualsevol circumstància, equitatiu, plaent i divertit i no el contrari.

El joc col·lectiu reproduceix escenaris de la societat i per tant té un paper molt important en l'adquisició d'aquelles habilitats socials relacionades amb els valors democràtics que l'escola ha de promoure, entre els quals podem destacar la participació, el respecte per les altres persones, de les seves propostes, opinions, característiques, maneres de fer i nivell d'habilitat, l'intercanvi d'opinions, de propostes, la capacitat de negociar, d'arribar a acords, consensos i solucions com a mitjà de resolució de problemes o conflictes, l'elaboració i acceptació de regles, la cooperació i solidaritat entre els companys.

Una educació física respectuosa amb les diferències de gènere implica tractar diferents problemàtiques que puguin sorgir a l'aula per tal d'impulsar la igualtat d'oportunitats en la pràctica de l'activitat física. Implica també prendre les mesures perquè nois i noies puguin aprofitar equitativament els beneficis que l'activitat física proporciona. En ocasions aquest aspecte encara no està resolt a les classes d'educació física. Algunes activitats són compartides en igualtat de condicions independentment del gènere de l'alumne, però en d'altres els nois les han practicat molt més prèviament i són més hàbils que les noies. També es pot donar aquesta situació a la inversa. En les tasques en què els nois acostumen a ser més hàbils sol haver-hi un nombre important de noies que s'inhibeixen de la pràctica, de manera que s'incrementa la distància en els aprenentatges. Algunes vegades encara resulta difícil formar grups mixtos sense que es creïn conflictes o sense la intervenció del mestre.

Algunes mesures que podem prendre per regular aquestes situacions són: dissenyar la programació sense prendre el model masculí com a únic referent; utilitzar estratègies metodològiques que tractin d'eliminar els estereotips socials lligats al gènere, prestar una atenció igualitària a nois i noies, fomentar la participació de tots per igual i afavorir les relacions entre ambdós sexes, etc.

Orientacions per a l'avaluació

Per avaluar aquesta competència es proposaran activitats en què el docent o l'alumne pugui observar la capacitat de participació en el joc. Per fer-ho es poden utilitzar instruments d'autoavaluació i coavaluació que recullin aspectes en relació amb la participació activa, la cooperació amb els companys, el respecte vers les normes, la capacitat per resoldre els possibles conflictes i per afavorir la participació de tothom, etc.

Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació.

Nivell 1 o Satisfactori (nivell en què la competència es considera assolida)	Nivell 2 o Notable (nivell en què la competència es domina de manera àmplia i segura)	Nivell 3 o Excel·lent (nivell en què la competència es domina gairebé a la perfecció, més enllà dels nivells assolits per la majoria dels alumnes)
Es mostra disposat a participar en els jocs col·lectius que li proposen.	Fa propostes de jocs col·lectius als seus companys i els anima a participar-hi.	S'ofereix a organitzar el joc col·lectiu (espai, material, equips, normes...) i pot arribar a conduir-lo i a regular-lo.
Participa en els jocs col·lectius en què sap que és més hàbil per jugar-los.	Proposa participar en jocs col·lectius als seus companys en què sap que és més hàbil i accepta participar en els que no ho és tant.	Fa propostes i s'ofereix a organitzar jocs col·lectius que tenen una àmplia acceptació per part dels seus companys, els condueix i els regula.
Respecta les normes del joc col·lectiu en què participa.	Respecta les normes del joc col·lectiu en què participa. Si no està d'acord amb alguna, ho manifesta argumentant les raons i fent propostes de millora.	Respecta les normes del joc col·lectiu en què participa. Si no està d'acord amb alguna, ho manifesta argumentant les raons i fent propostes de millora. Proposa noves normes i gestiona de manera eficaç el debat entre els participants per decidir si s'accepten o no.
Reconeix i accepta les conseqüències que comporta no ajustar-se al compliment d'alguna de les normes del joc col·lectiu en què participa.	Reconeix i accepta les conseqüències que comporta no ajustar-se al compliment d'algunes de les normes del joc col·lectiu en què participa. Identifica què pot millorar perquè no li torni a passar.	Reconeix i accepta les conseqüències que comporta no ajustar-se al compliment d'algunes de les normes del joc col·lectiu en què participa. Identifica què pot millorar perquè no li torni a passar i ho aplica en situacions posteriors.
Mostra empatia cap als companys que en un primer moment no accepten les conseqüències del no-compliment de les normes.	Mostra empatia cap als companys que en un primer moment no accepten les conseqüències del no-compliment de les normes i té estratègies i arguments per ajudar-los a reflexionar i entendre les raons.	Mostra empatia cap als companys que en un primer moment no accepten les conseqüències del no-compliment de les normes i té estratègies i arguments per ajudar-los a reflexionar, entendre les raons i aconseguir que les accepti.
Es mostra disposat a participar amb tots els companys que formaran part del seu equip en el joc col·lectiu.	Es mostra disposat a participar amb tots els companys que formaran part del seu equip en el joc col·lectiu. S'ofereix a col·laborar amb aquells que tenen més dificultats o que li demanen durant el temps que es duu a terme el joc col·lectiu.	Es mostra disposat a participar amb tots els companys que formaran part del seu equip en el joc col·lectiu. S'ofereix a col·laborar amb aquells que tenen més dificultats o que li demanen durant el temps que es duu a terme el joc col·lectiu i a posteriori durant el temps lliure o d'esbarjo.
Accepta les idees, les opinions i els sentiments dels altres en la pràctica d'un joc col·lectiu.	Accepta les idees, les opinions i els sentiments dels altres en la pràctica d'un joc col·lectiu i és capaç d'expressar les pròpies amb seguretat sense negar els drets dels altres.	Accepta les idees, les opinions i els sentiments dels altres en la pràctica d'un joc col·lectiu i és capaç d'expressar les pròpies amb seguretat sense negar els drets dels altres i sense que els altres vegin en aquestes expressions conductes agressives o manipuladores.

És capaç de participar en un joc col·lectiu de manera activa respectant les normes i els companys.	És capaç de participar en un joc col·lectiu de manera activa afavorint la intervenció de tothom independentment del seu nivell d'habilitat o d'altres condicionants.	A més de participar en un joc col·lectiu de manera activa respectant les normes i els companys i afavorint la intervenció de tothom és capaç de dirigir-lo resolent les diferents situacions que puguin aparèixer.
Té en compte tots els membres del grup quan participa en un joc col·lectiu.	Té en compte tots els membres del grup i vetlla perquè tots puguin participar en un joc col·lectiu.	És capaç de proposar canvis en les normes per tal d'afavorir la participació de tothom.
Participa en la redacció d'un codi de joc net de la classe i es compromet a aplicar-lo.	Participa en la redacció d'un codi de joc net de la classe i es compromet a aplicar-lo. S'adona de quines conductes cal modificar per tal de resoldre determinades situacions que puguin aparèixer.	Participa en la redacció d'un codi de joc net de la classe i es compromet a aplicar-lo. S'adona de quines conductes cal modificar no només per resoldre determinades situacions que puguin aparèixer sinó també per prevenir-les.
Aplica les normes dels jocs col·lectius en què participa.	Aplica les normes dels jocs col·lectius en què participa i fa propostes de canvi o de millora.	Inventa un joc col·lectiu diferent a partir de la combinació de diferents elements dels jocs que coneix o directament en crea un de nou.
Participa activament en el joc col·lectiu movent-se dins de tot l'espai de joc.	Participa activament en el joc col·lectiu movent-se dins de tot l'espai de joc i comunicant-se amb els companys oferint-se.	Participa activament en el joc col·lectiu movent-se dins de tot l'espai de joc i comunicant-se amb els companys oferint-se, dirigint-los i animant-los.
Es mostra comprensiu quan un company mostra dificultats o comet una errada durant un joc col·lectiu.	Es mostra comprensiu i anima un company quan mostra dificultats o comet una errada durant un joc col·lectiu.	Es mostra comprensiu i anima un company quan mostra dificultats o comet una errada durant un joc col·lectiu. A més li fa propostes per tal que superi les seves dificultats o no repeteixi l'errada.
Saluda els companys de l'altre equip en començar i acabar el joc col·lectiu.	Saluda els companys de l'altre equip en començar i acabar el joc donant mostres d'acceptar el resultat independentment de quin sigui.	Saluda els companys de l'altre equip en començar i acabar el joc donant mostres d'acceptar el resultat independentment de quin sigui i si és el cas felicita els participants pel seu esforç.
És capaç de supeditar l'assoliment de les metes col·lectives del grup per damunt de les individuals pròpies.	És capaç de supeditar l'assoliment de les metes col·lectives del grup per damunt de les individuals pròpies i es responsabilitza de la seva part per aconseguir-ho.	És capaç de supeditar l'assoliment de les metes col·lectives del grup per damunt de les individuals pròpies, es responsabilitza de la seva part per aconseguir-ho i es mostra empàtic i assertiu.
Executa els diferents elements i les tàctiques dels jocs col·lectius.	Executa en els jocs col·lectius els diferents elements amb fluïdesa i les tàctiques de manera intel·ligent.	Executa en els jocs col·lectius els diferents elements amb fluïdesa i les tàctiques de manera intel·ligent. A més, es mostra efectiu.
Mostra actituds de respecte en relació amb els companys de l'altre equip.	Mostra actituds de respecte i col·laboració en relació amb els companys de l'altre equip.	Mostra actituds de respecte i col·laboració en relació amb els companys de l'altre equip i anima els seus propis companys a fer el mateix.
...

Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència.

ACTIVITAT

Practicarem quatre jocs col·lectius. Dos proposats pel mestre i dos que organitzareu vosaltres mateixos. Començarem per fer dos grups i cada grup ha de fer una proposta. Per escollir el joc heu de tenir en compte les condicions següents:

- Ha d'estar pensat per jugar-hi dos equips d'entre 6 i 14 jugadors, aproximadament.
- Ha de ser inèdit, és a dir, que no pot ser igual a cap joc que hàgim practicat a les sessions d'educació física anteriorment ni a cap esport molt conegut i de molta difusió. Sí que pot ser algun d'aquests jocs amb unes quantes variants o modificacions.
- En la dinàmica del joc tothom ha de poder participar d'una o altra manera des que comença fins que s'acaba, és a dir, que no hi poden haver alumnes que quedin exclosos.

Tots dos grups d'alumnes posen en pràctica el joc a l'espai més adequat, triat pel grup que l'ha proposat. Un cop acabat el joc es recullen i s'anoten les situacions conflictives generades i les possibles actuacions o modificacions de les normes del joc per millorar-ne el desenvolupament i la participació de tots els companys. A continuació, es posen a la pràctica aquestes modificacions i es torna a fer el recull de propostes de millora.

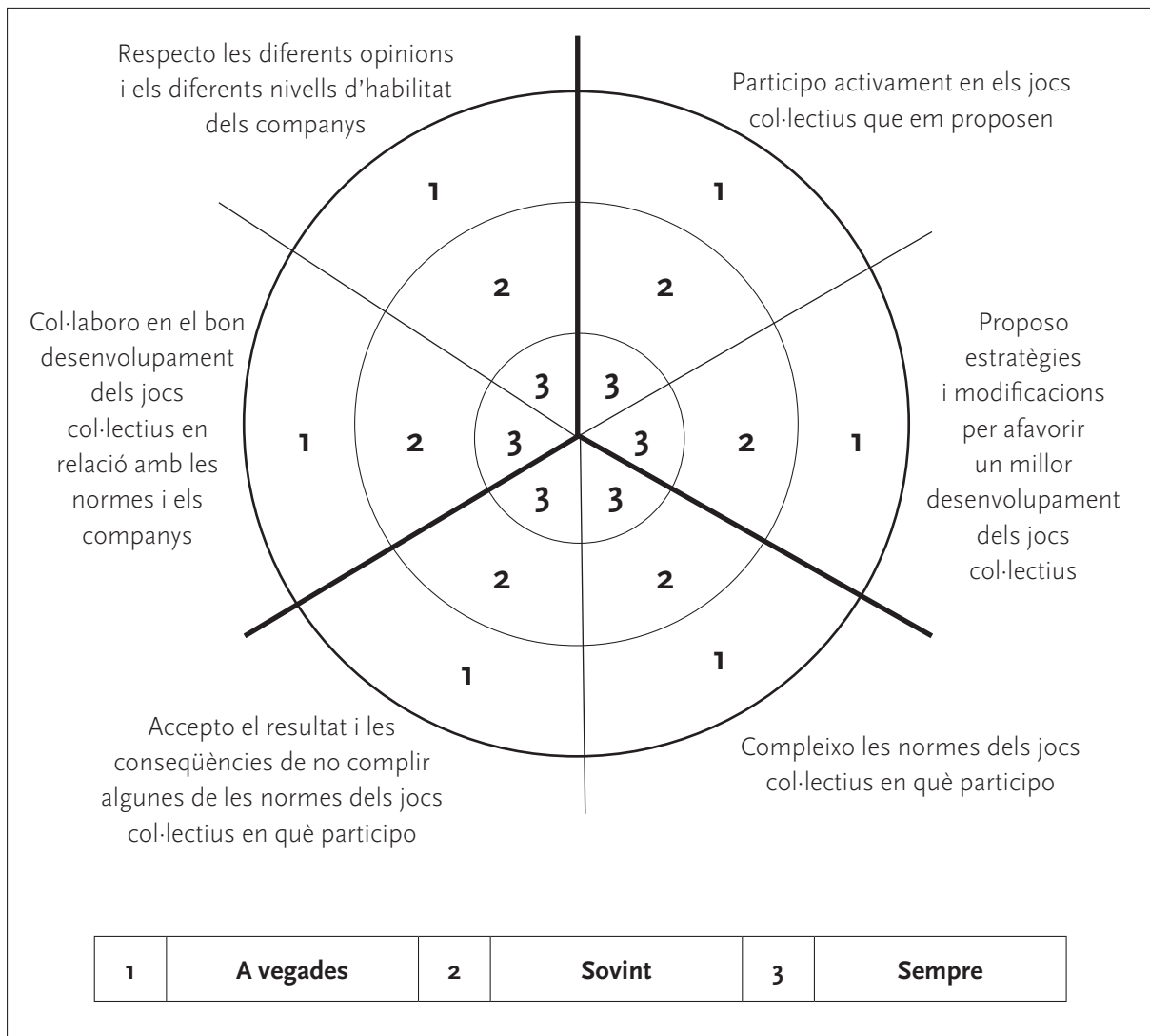
Una vegada conegudes les normes del joc i consolidada la seva pràctica cada grup presenta el seu joc a l'altre grup i s'organitzen quatre sessions per jugar-los conjuntament amb els dos que proposarà el mestre.

Per fer l'avaluació d'aquesta activitat, en acabar la pràctica d'aquests jocs es pot utilitzar un d'aquests tres instruments:

- 1.** La diana d'avaluació.
- 2.** El full d'indicadors.
- 3.** La rúbrica.

Els indicadors de l'instrument escollit seran coneguts i compartits amb els alumnes des de l'inici de l'activitat i ells ja en disposaran des del primer dia. Aquests instruments es poden fer servir com a instrument d'autoavaluació i de coavaluació amb els companys i amb el mestre.

En el cas que s'utilitzi la diana d'avaluació l'alumne ha de decidir i assenyalar, per a cada indicador, si l'acompleix a vegades, sovint o sempre.



En el cas que s'utilitzi el full d'indicadors l'alumne haurà d'omplir la graella següent:

Indicadors	Sí	No
Participació activa		
Participo durant el joc		
Prenc iniciatives en el joc		
Coopero en el joc		
Col·laboro activament en les diferents situacions del joc		
Faig participar altres companys en les diferents accions del joc		
Participo i col·laboro per assolir l'objectiu del joc		
Organitzo les accions durant el joc		
Em diverteixo		
...		
Respecte a les normes		
Intento resoldre els conflictes		
Resolc els conflictes		
Respecto les normes acordades		
Proposo modificacions de les normes inicials del joc amb arguments		
Mantinc una actitud respectuosa amb les normes sigui quin sigui el resultat del joc		
Creo noves normes del joc quan és necessari		
...		
Respecte als companys		
Intento resoldre els conflictes		
Resolc els conflictes		
Confio en els altres i els accepto		
Felicito les bones accions dels jugadors del meu equip i de l'altre		
Mantinc una actitud respectuosa amb els companys sigui quin sigui el resultat del joc		
...		

En el cas que s'utilitzi la rúbrica l'alumne haurà de marcar quins criteris de resultats s'ajusten a la seva pràctica:

Criteris de realització	Criteris de resultats		
	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Participació de forma activa en el joc	Participa en el joc col·lectiu	Participa activament en el joc col·lectiu i pren iniciatives per assolir l'objectiu del joc	Participa activament en el joc col·lectiu, pren iniciatives per assolir-ne l'objectiu, desenvolupa estratègies i organitza el joc tenint en compte la participació de tots els companys
Respectar les normes del joc	Mostra coneixement de les normes del joc i les respecta	Fa propostes per modificar les normes i respecta les propostes normatives pròpies i les aportades pels companys	És capaç de crear noves normes i respectar-les, a més d'acceptar les generades pels companys. Sol resoldre conflictes en relació amb les normes
Respectar els companys	Mostra conductes respectuoses amb els companys durant el joc i en finalitzar-lo, sigui quin sigui el resultat	Respecta els companys durant el joc i en finalitzar-lo, i a més, col·labora amb ells	Impulsa accions en relació amb el respecte als companys. Sol resoldre conflictes

Segons la resolució de l'activitat d'avaluació es poden establir els nivells següents:

- **Nivell 1 (nivell d'assoliment satisfactori):** l'alumne que participa en el joc col·lectiu, que mostra coneixement i respecte per les normes i que respecta els seus companys (del mateix o de l'altre equip) sigui quin sigui el resultat.
- **Nivell 2 (nivell d'assoliment notable):** l'alumne que participa en el joc col·lectiu prenent iniciatives per col·laborar en el desenvolupament del joc, que a més de respectar les normes és capaç de proposar modificacions i que respecta i col·labora amb els companys sense generar conflictes.
- **Nivell 3 (nivell d'assoliment excel·lent):** l'alumne que participa activament en el joc col·lectiu, que pren iniciatives i desenvolupa estratègies per tal d'assolir l'objectiu, que és capaç d'organitzar el joc tenint en compte la participació de tots els companys, que és capaç de modificar les normes o crear-ne de noves i respectar-les, a més d'acceptar les proposades pels companys, i que sol resoldre conflictes referents a les normes i els companys mostrant actituds o impulsant accions de respecte.

COMPETÈNCIA 8

Practicar activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure

Explicació

Aquesta competència fa referència a la capacitat d'aprendre a interactuar amb l'entorn ja sigui natural o urbà, proper o llunyà, habitual o no habitual a través de l'activitat física fent un ús responsable del temps d'oci en àmbits no formals o informals per tal d'enriquir les tipologies d'activitat física que es donen en els àmbits formals i també per compensar la rutina diària i combatre el sedentarisme.

Aquesta interacció s'ha de produir per mitjà de pràctiques que transmetin els mateixos valors que es promouen des de l'escola i des de l'educació física en particular i que a més siguin saludables i segures, ha de tenir una certa perdurabilitat i regularitat al llarg del temps, ha de ser sostenible en relació amb els mitjans emprats i els recursos mediambientals i ha de mostrar-se respectuosa amb el medi on es duu a terme.

Entenem per entorn l'espai físic, però també cultural i social que ens envolta, que ens afecta i que influeix de manera directa en la nostra manera de viure. Els entorns, entre d'altres coses, potencien o inhibeixen factors de la salut pública i individual, dificulten o faciliten la mobilitat més o menys sostenible i incideixen en la cohesió social o l'aïllament de les persones que els habiten.

Els entorns poden ser urbans o naturals. Els considerem urbans quan han estat dissenyats per les persones. La densitat urbana, els espais públics, les xarxes de comunicacions i transports, els parcs, els carrers i el paisatge urbà en són elements constituents. Els considerem espais naturals quan estan vinculats als hàbitats naturals i tenen com a elements destacats el territori, l'aire, la vegetació i la fauna i flora.

Entenem com a temps de lleure, aquell temps en què els infants duen a terme activitats escollides lliurement que els aporten diversió, desenvolupament personal, relacions amb altres persones i altres beneficis. Aquestes activitats poden ser de tipologia diversa, han

de tenir totes elles intencionalitat pedagògica i s'han d'entendre com un mitjà per l'assoliment de cert benestar i salut.

L'aprenentatge per l'ocupació del temps de lleure és un procés pel qual els infants han de ser capaços progressivament d'organitzar i gestionar la pròpia pràctica, tant des d'un punt de vista recreatiu i de lleure saludable, que han de ser els prioritaris, com des d'un punt de vista formatiu.

La competència també inclou continguts de salut i qualitat de vida relacionats amb la pràctica d'activitats de lleure saludables. Els infants han de ser capaços de conèixer, viure i experimentar el temps de lleure com una inversió en la seva pròpia salut.

És per això que aquesta competència està estretament lligada amb la dimensió activitat física saludable d'aquest mateix àmbit que inclou les competències 3 "Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana" i 4 "Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut".

La competència pot facilitar el coneixement d'eines TAC (tecnologies per a l'aprenentatge i el coneixement) com ara GPS o aplicacions per a dispositius mòbils o tauletes que permeten cercar, contrastar, seleccionar i geolocalitzar informació digital referida a les activitats físiques existents o exercitades en l'entorn.

Per fer la gradació de la competència s'ha tingut en compte la diversitat dels entorns, la varietat de les activitats físiques practicades i la capacitat per organitzar-se per practicar-les.

Així, doncs, un alumne que practiqui algun tipus d'activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure estaria en un primer nivell. En nivells superiors trobaríem alumnes que practiquin activitats variades i en entorns diversos i alguns alumnes que a més mostrin capacitat per organitzar la seva pràctica.

Gradació

- 8.1. Practicar algun tipus d'activitat física vinculada al seu entorn proper com una forma d'ocupació del temps de lleure.
- 8.2. Practicar activitats físiques variades vinculades al seu entorn proper com una forma d'ocupació del temps de lleure.
- 8.3. Practicar activitats físiques variades vinculades al seu entorn proper i a d'altres entorns no habituals i organitzar-se per practicar-les.

Continguts clau

• Orientació espaciotemporal:

- Percepció de l'espai.
- Percepció del temps.
- Orientació a l'espai en relació amb un mateix.
- Orientació a l'espai en relació amb els altres.
- Interacció del propi cos amb l'espai.
- Interacció del propi cos amb el temps.
- Apreciació de velocitats, trajectòries, distàncies i direccions.

• Resolució de situacions motrius:

- Situacions motrius en entorns coneguts i estables.
- Situacions motrius en entorns variats.
- Situacions motrius en l'entorn proper.
- Situacions motrius en entorns no habituals.
- Situacions motrius conegudes i estables.
- Situacions motrius variades.
- Situacions motrius amb efectivitat.
- Situacions motrius amb eficiència.

• Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física:

- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb un mateix.
- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els altres.
- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els espais.

• Joc motor:

- Jocs tradicionals i populars.
- Jocs del món.
- Jocs alternatius.
- Jocs cooperatius.
- Codis i conductes de joc net.

• Esforç i superació:

- Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu.
- Apreciació de la voluntat de superació individual i col·lectiva.
- Apreciació de l'esforç i la superació en comparació amb un mateix.

• Cooperació i respecte:

- Interdependència positiva.
- Responsabilitat individual i de grup.
- Interacció estimuladora.
- Habilitats socials interpersonals: resolució de conflictes, presa de decisions, capacitat d'arribar a acords...
- Respecte per les normes.
- Respecte pels companys independentment del nivell d'habilitat.
- Respecte pels companys independentment del gènere.
- Respecte pels companys independentment del seu origen o condició.

Orientacions metodològiques

Per arribar a utilitzar l'entorn com a espai de trobada per a la pràctica d'activitat física és necessari proporcionar als alumnes una base de continguts relacionats amb el medi, tot identificant i donant a conèixer activitats i espais públics i privats que ofereixin la possibilitat de practicar activitat física fora de l'horari lectiu i fomentant i promovent la seva pràctica i utilització.

Per això cal proposar activitats en què els infants comencin a ser capaços d'analitzar les possibilitats d'entorns i espais diversos i les ofertes d'activitats físiques que ofereix l'escola, el barri, el municipi o l'entorn natural. El parc, les pistes esportives del barri, la platja, la muntanya, el club esportiu... poden ser exemples d'escenaris en què l'activitat física serveixi de pretext per al coneixement de l'entorn. A més, conèixer i interactuar amb l'entorn, ens ajudarà a respectar-lo i a tenir-ne cura.

Serà convenient començar sempre per l'entorn més proper. Així, una escola que tingui al costat unes pistes d'atletisme hauria d'aprofitar aquest espai per fer allà algunes sessions d'educació física. El mateix hauria de passar amb escoles que estiguin a la vora de la platja, rodejades de muntanya, enmig d'un parc, etc.

Com que l'entorn no es redueix al seu component físic sinó que també té un vessant cultural i social, també hem de tenir presents aquelles activitats que per tradició o altres motius estiguin més arrelades a l'entorn del centre. Imaginem que una associació esportiva i cultural de promoció de les bitlles catalanes organitza tirades els caps de setmana en un parc proper. Podria ser interessant establir contacte amb els seus membres per tal que ens deixessin el material o fins i tot s'acostessin a l'escola per donar a conèixer aquesta activitat.

Cal que el mestre programi activitats que es desenvolupin fora de l'espai habitual d'educació física escolar. La realització d'aquestes activitats ha d'estar justificada o ha d'estar en relació amb el que es fa a les sessions. Pot arribar a ser una culminació d'un tema que s'hagi treballat a classe. Les activitats es poden fer tant en entorns urbans com en entorns naturals. Per exemple, podem programar una sortida a patinar en una pista de gel com a finalització d'una unitat de programació en la qual hem estat treballant els lliscaments. O podem organitzar una sortida de vela conduïda per monitors d'un club esportiu per oferir la possibilitat als alumnes de practicar aquesta activitat que ofereix l'entorn i que d'una altra manera no es podria fer, ja que pot ser que no saltres com a mestres no disposem ni dels materials ni dels coneixements per poder-la dur a terme.

No és inusual que diferents escoles que estiguin a prop es posin d'acord entre elles per organitzar algun tipus d'activitat física de manera conjunta en un espai que sigui proper a totes elles. En ocasions poden comptar amb el recolzament d'altres entitats que poden oferir suport organitzatiu, de personal o material. Aquest tipus d'activitats són molt interessants ja que, a més de permetre conèixer altres espais de pràctica física i de fer-los servir, tenen el valor afegit de la socialització que s'estableix entre els alumnes de les diferents escoles.

En el cas de les pràctiques físiques desenvolupades en l'entorn urbà, com ara parcs, carrers, zones verdes o instal·lacions esportives públiques o privades, s'han de dur a terme sense provocar perjudicis a les altres persones, de tal manera que es comparteixi la utilització dels espais sense apropiar-se'ls.

En el cas de pràctiques físiques desenvolupades en l'entorn natural, a més d'actituds de respecte cap als altres i l'entorn també cal valorar les repercussions que comporta la pràctica sobre el medi natural i prendre mesures que contribueixin a minimitzar-les i a protegir-lo per així poder gaudir de l'entorn de manera sostenible.

El mestre ha de fomentar la pràctica d'activitats físiques fora dels espais i horaris de l'educació física escolar, difonent entre els alumnes en la mesura que sigui possible totes aquelles iniciatives que proporcioni l'entorn i facilitant al màxim la seva participació. Oferim alguns exemples d'accions que pot dur a terme el mestre en relació amb diferents possibilitats que ens pot oferir l'entorn i de menor a major implicació.

- Informar de les dates de celebració d'un casal d'estiu esportiu organitzat pel consell esportiu de la nostra comarca.

- Encarregar-se de la gestió de les inscripcions dels alumnes interessats a participar en una cursa popular infantil que organitza una associació esportiva del nostre barri.
- Acompanyar els alumnes en companyia de les seves famílies o no per tal que puguin participar en una cursa d'orientació organitzada per un club esportiu del nostre municipi.

Els consells esportius són entitats presents a totes les comarques de Catalunya que tenen com a principal objectiu el foment, l'organització i la promoció de l'activitat esportiva en edat escolar dins de la comarca. Col·laboren en l'organització dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya i del Pla Català de l'Esport a l'Escola.

Les federacions esportives catalanes són entitats d'àmbit català constituïdes per associacions, clubs o agrupacions esportives dedicades a la promoció, gestió i coordinació de la pràctica de cada esport o modalitat esportiva pròpia.

Els clubs i agrupacions esportives són entitats formades per persones amb l'objectiu de fomentar, desenvolupar i practicar de forma continuada activitat física i esportiva. Els beneficiaris de les seves activitats són els seus associats i també la resta de la població. Catalunya té una sòlida xarxa de clubs, associacions i entitats esportives arrelades i repartides pel territori.

Totes aquestes entitats disposen de material de préstec i ofereixen propostes variades d'activitats d'iniciació a la pràctica d'activitat física esportiva i de pràctica d'activitats fisicoesportives recreatives i lúdiques no necessàriament vinculades a l'esport reglat que ens poden servir per assolir aquesta competència. Convé conèixer-les, establir-hi contacte i mantenir-hi relació per tal d'estar al cas en cada moment de les propostes que puguin oferir a les escoles.

Per motivar a la pràctica i assolir aquesta competència el mestre també ha de reservar estones o preveure espais d'intercanvi per tal que els alumnes puguin donar a conèixer i compartir experiències de pràctica en el seu temps de lleure ja sigui sols, amb la seva família, amb els seus amics o amb els seus companys.

Algunes actuacions que es poden dur a terme poden ser dedicar sessions o estones de sessions perquè els alumnes expliquin activitats que hagin fet com ara excursions, trobades, campionats o tornejos en què hagin participat, donin a conèixer llocs o espais de pràctica que facin servir, mostrin activitats fisicoesportives que practiquin i que no siguin gaire populars o facin fora de l'escola. Els familiars o amics que facin activitat física també podrien fer ús d'aquest espai per transmetre les seves vivències amb el plus de motivació que tindria vers els mateixos alumnes.

També podem reservar un espai al gimnàs, en el blog d'educació física o a la web del centre per tal de difondre totes aquestes informacions.

Una altra estratègia que pot resultar interessant és tractar de vincular la pràctica d'activitats que fem a les nostres sessions amb l'entorn més proper. Per exemple, imaginem que dins d'una unitat de programació d'iniciació a l'atletisme adaptat estem practicant les curses de resistència. Podríem tractar d'establir un paral·lelisme de la distància que hàgim recorregut a les pistes de l'escola amb la distància d'un circuit esportiu públic dels que es troben senyalitzats en alguns municipis que siguin propers a la nostra escola.

Si és possible convé que el mestre faci alguna mena de seguiment específic del desenvolupament de les activitats extraescolars esportives. D'aquesta manera podrà vetllar perquè no entrin en contradicció entre si els valors que es transmeten durant les classes d'educació física i els que es transmeten durant l'estona d'activitat extraescolar i, si és el cas, tractar de corregir-ho. Si a la vegada també procurem donar-hi valor i fer-ne una difusió probablement el nombre d'alumnes inscrits sigui més nombrós que si no les visibilitzem a les nostres classes ni mantenim contacte amb aquest tipus d'activitats.

Les colònies escolars, que molts centres educatius programen al llarg del curs com una activitat que es fa en un entorn natural i no proper, poden ser una bona situació per oferir la possibilitat de practicar activitats que

diffícilment serà possible dur-les a terme a l'escola o que els alumnes les puguin practicar tots junts amb els seus companys de classe.

L'entorn natural ens ofereix nombroses propostes. En qualsevol cas és important tenir present que aquest tipus d'activitats s'han de dur a terme sempre sota el control i la supervisió de professionals i tècnics qualificats que en garanteixin un correcte desenvolupament i puguin resoldre qualsevol incidència que pugui sorgir. Això no significa que el mestre no hi hagi de participar també.

En el decurs de les nostres classes cal estimular la motivació dels alumnes a partir d'un mateix, és a dir, a partir de la idea que la percepció de l'èxit propi no cal que sigui el resultat del reconeixement dels altres, sinó que es pot aconseguir quan assolim un objectiu o repte, quan aconseguim superar-nos en un aspecte que ens havíem proposat, quan millorem les nostres habilitats o n'aprenem de noves. Si ho fem d'aquesta manera generarem un clima agradable, de diversió, afavorirem l'aplicació d'estratègies de col·laboració i ajuda i donarem valor a l'esforç. Aquest tipus de motivació és més perdurable en el temps i és molt probable que contribueixi a fomentar l'activitat física i mantenir la seva pràctica fins i tot més enllà de l'escolarització obligatòria.

Una motivació enfocada a la comparació amb els altres i a obtenir satisfacció i èxit només en funció de poder superar els companys és un tipus de motivació més dèbil i no perdurable en el temps. En el moment en què no s'aconsegueixi superar els altres per qualsevol motiu, la motivació desapareixerà, la qual cosa és probable que provoqui un abandonament de la pràctica d'activitat física. És tasca del mestre estimular i promoure la primera per damunt de la segona.

De la mateixa manera, hem de fomentar la consecució d'un ambient participatiu que afavoreixi les experiències gratificants, el fet de sentir-se bé practicant activitat física, la cooperació i el respecte entre els companys, l'esforç per assolir la millora personal, la tolerància i l'aprenentatge a partir de l'error. Si es compleixen aquestes premisses i l'activitat física és recordada com una experiència positiva, agradable i divertida, serà més fàcil fixar aquesta pràctica i aconseguir que la participació dels alumnes en activitats físiques en el futur sigui més probable i continuada.

En canvi, si en les nostres sessions predomina la competitivitat en sentit estricte, l'avaluació pública, l'experimentació habitual del sentiment de derrota per part de la majoria de participants, l'exclusió, especialment d'aquells alumnes que presentin un nivell més baix d'habilitat motriu, la desconfiança, l'egoisme o la divisió per categories, es generarà un clima que de ben segur no afavorirà la pràctica d'activitats físiques com a forma d'ocupació del temps de lleure per part dels alumnes que visquin aquestes situacions.

Orientacions per a l'avaluació

Un instrument per avaluar aquesta competència pot ser l'ús de la carpeta d'aprenentatge.⁴ La carpeta d'aprenentatge facilita a l'alumne fer evident el que ha après i com ho ha après al llarg d'un període de temps per mitjà del recull raonat d'evidències d'aprenentatge. La carpeta d'aprenentatge permet recollir les diferents activitats que fa l'alumne al llarg de l'aprenentatge d'una unitat didàctica o projecte, els seus objectius i les reflexions sobre el que encara no sap prou bé, què farà per revisar els errors i què va millorant a mesura que avança en el coneixement. Pot incloure també els resultats de les activitats d'avaluació amb finalitat qualificadora i qualsevol altra evidència de l'aprenentatge i, a partir de totes les dades recollides, es pot deduir la qualificació final que acredita els aprenentatges, que té la qualitat de ser molt transparent per a l'alumnat. El contingut pot ser qualsevol producció que s'hagi dut a terme, individualment o en petit grup, acompanyada d'una reflexió personal del tipus diari de classe. És idoni que inclogui la visió inicial dels objectius del treball que s'ha de fer, bases d'orientació que explicitin l'anticipació de l'acció (què caldrà fer o pensar per fer un determinat tipus de tas-

4. "La carpeta d'aprenentatge, una eina per avaluar per competències". Xarxa de competències bàsiques.

ques), mapes conceptuals que organitzin les relacions entre els principals conceptes, i contractes o altres instruments que explicitin la representació que es fa l'alumne dels criteris d'avaluació.

Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació.

Nivell 1 o Satisfactori (nivell en què la competència es considera assolida)	Nivell 2 o Notable (nivell en què la competència es domina de manera àmplia i segura)	Nivell 3 o Excel·lent (nivell en què la competència es domina gairebé a la perfecció, més enllà dels nivells assolits per la majoria dels alumnes)
Descriu les característiques que defineixen el temps de lleure.	Descriu el temps de lleure com a espai per a l'activitat física saludable.	Gestiona el seu propi temps de lleure desenvolupant activitat física saludable respectuosa amb l'entorn proper.
Usa l'entorn proper com a espai de trobada.	Fa propostes d'activitat física en l'entorn proper.	Fa propostes d'activitat física adaptades a l'entorn proper i respectuoses amb el medi i amb si mateix.
Identifica els espais òptims per a l'activitat física en el temps de lleure.	Expressa les diferències i les característiques específiques dels espais i les opcions més adequades de fer activitat física.	Relaciona els coneixements sobre riscos i mesures de seguretat amb l'activitat física i l'entorn, i ho fa de manera autònoma.
Descriu situacions d'activitat físicoesportives saludables fetes en l'entorn proper on manca el joc net i el respecte per l'entorn.	Identifica espais i entitats de l'entorn més proper que fan pràctica físicoesportiva saludable on predomina el joc net i el respecte per l'entorn.	Utilitza els espais i participa en entitats de l'entorn més proper que fan pràctica físicoesportiva saludable i on predomina el joc net i el respecte per l'entorn.
Practica algun tipus d'activitat física en companyia de la seva família de tant en tant.	Practica algun tipus d'activitat física en companyia de la seva família habitualment.	Propicia en el si de la seva família la pràctica d'algun tipus d'activitat física conjuntament ja que en coneix els beneficis.
Sap situar alguns parcs i zones de lleure propers a l'escola.	Sap situar alguns parcs i zones de lleure properes a l'escola i al seu domicili.	Sap situar la majoria dels parcs i zones de lleure del seu barri o el seu entorn.
Aprofita alguns recursos que li ofereix el seu entorn proper per practicar activitat física.	Aprofita els diferents recursos que li ofereix el seu entorn proper per practicar activitat física.	Aprofita els diferents recursos que li ofereix el seu entorn proper per practicar activitat física vetllant pel seu manteniment i conservació.
Comparteix oralment amb el mestre i els companys les activitats físiques que fa durant el temps de lleure.	Comparteix amb el mestre i els companys les activitats físiques que fa durant el temps de lleure i n'aporta proves (fotografies, trofeus, obsequis...) quan el mestre li ho demana.	Comparteix amb el mestre i els companys les activitats físiques que fa durant el temps de lleure i n'aporta proves (fotografies, trofeus, obsequis...) per iniciativa pròpia.
Participa algunes vegades en les activitats físicoesportives que li agraden i que el mestre d'educació física proposa fer fora de l'horari lectiu.	Participa habitualment en les activitats físicoesportives que li agraden i que el mestre d'educació física proposa fer fora de l'horari lectiu.	Participa habitualment en la majoria de les activitats físicoesportives que el mestre d'educació física proposa fer fora de l'horari lectiu.

Participa en les activitats fora de l'escola i sortides d'educació física programades pel mestre.	Participa amb entusiasme en les activitats fora de l'escola i sortides d'educació física programades pel mestre.	Participa amb entusiasme en les activitats fora de l'escola i sortides d'educació física programades pel mestre i posa en pràctica tots els coneixements previs que ha adquirit en la preparació de la sortida.
Practica algun tipus d'activitat física vinculada al seu entorn proper de manera regular.	Practica activitats físiques variades vinculades al seu entorn proper de manera habitual.	Practica activitats físiques variades vinculades al seu entorn proper de manera habitual i a d'altres entorns de manera regular.
...

Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència.

ACTIVITAT

Et proposem fer una recerca per conèixer els espais i les entitats en els quals practiques o podries practicar algun tipus d'activitat física. Els resultats d'aquesta recerca i les evidències del que has après les hauràs de recollir en una carpeta d'aprenentatge (carpeta de cartró amb totes les evidències organitzades, carpeta digital, blog, presentació digital...). Si ho creus necessari pots utilitzar-los tots tres. En acabar l'activitat hauràs de comunicar el resultat de tot el que has après fent aquesta recerca.

L'organització de la carpeta d'aprenentatge la decideixes tu. Alguns dels apartats podrien ser: quines entitats he conegut? En quina m'agradaria participar-hi? En quines ja hi participo? Quins espais per fer activitat física he descobert? Quins espais o entitats trobo a faltar?, etc.

Els materials que pots incloure en aquesta carpeta d'aprenentatge poden ser molt variats: fotografies, planificació de les visites a fer, gravacions, plànols, fulletons informatius, entrevistes, anotacions, dibuixos, etc.

En aquest full d'autoavaluació trobaràs els indicadors que utilitzarem per determinar la qualitat de la teva carpeta d'aprenentatge.

	Indicador d'avaluació	Sí	No
1	Planifico les visites a les entitats del meu entorn en què puc practicar algun tipus d'activitat física: quin dia hi aniré?, quina informació vull obtenir?, com demostraré que hi he anat?...		
2	Recullo evidències suficients (fotografies, fulletons informatius, gravacions, dibuixos, etc.) que demostren que he fet la visita a cadascuna de les entitats que havia planificat visitar.		
3	Tinc evidències que demostren que practico alguna activitat física al meu entorn proper, ja sigui en una entitat o no.		
4	Tinc evidències que demostren que practico diverses activitats físiques al meu entorn proper, ja sigui en una entitat o no.		
5	Tinc evidències que demostren que practico alguna activitat física al meu entorn proper i en d'altres que no són habituals, ja sigui en una entitat o no.		
6	Tinc evidències que demostren que sóc capaç d'organitzar-me aquesta pràctica o practiques: quins dies la practico?, quin material necessito?, en quin espai la practico?, amb qui?...		

7	Faig una selecció d'aquestes evidències per incorporar-les a la meva carpeta d'aprenentatge i decideixo com organitzar-les.		
8	Tinc arguments per justificar per què he escollit aquestes evidències i què demostra cadascuna.		
9	Puc explicar al meu mestre i als meus companys quines coses he après que no sabia fent aquesta recerca.		
10	He conegut nous espais i noves entitats del meu entorn proper per practicar algun tipus d'activitat física.		

Segons la resolució de l'activitat d'avaluació es poden establir els nivells següents:

- **Nivell 1 (nivell d'assoliment satisfactori):** l'alumne que inclou a la seva carpeta d'aprenentatge evidències que demostren que té coneixement de les possibilitats de pràctica d'activitat física que existeixen al seu entorn proper i que en practica o participa almenys d'una.
- **Nivell 2 (nivell d'assoliment notable):** l'alumne que, a més, inclou evidències que demostren que practica o participa en diverses.
- **Nivell 3 (nivell d'assoliment excel·lent):** l'alumne que, a més, mostra evidències que també coneix les possibilitats de pràctica en entorns no habituals i que se n'organitza la pràctica.

Annex 1

Consideracions generals de l'àrea d'educació física que cal tenir en compte en totes les competències

Per les característiques d'aquesta àrea de coneixement, cal preveure les possibles limitacions materials, estructurals, horàries i climatològiques i tenir en compte les característiques singulars de l'escola i de l'entorn proper procurant que facilitin la tasca de desenvolupar les competències pròpies de l'àrea d'educació física.

Les competències són l'eix del procés educatiu que els alumnes necessitaran per desenvolupar les seves funcions en la societat, així com per resoldre situacions i problemes amb què es trobaran al llarg de la seva vida. Atès que ser competent suposa aplicar tots els aprenentatges adquirits és molt important prendre com a punt de partida els coneixements previs dels alumnes i plantejar problemes en situacions que tinguin, personalment i socialment, sentit per a qui aprèn.

La pràctica de l'activitat física comporta la relació entre els alumnes i n'afavoreix la integració a la dinàmica del centre i de l'aula. El joc és, en si mateix, una font educativa rica en situacions i vivències. La seva observació és una eina per al docent per conèixer facetes diverses dels alumnes: com es relaciona, quin tipus de joc li agrada, com es comporta, quins rols ocupa... El joc motriu afavoreix aquestes situacions de forma privilegiada.

Els alumnes han de construir el seu coneixement motriu a partir d'activitats d'aprenentatge variades, de creixent dificultat i en diferents medis: individuals, col·lectives, cooperatives, expressives, a l'aire lliure, en el medi natural, etc. Aquest coneixement permetrà descobrir les possibilitats de practicar activitats físiques en el seu entorn proper i prevenir situacions de risc associades.

Cal donar prioritat a la varietat d'experiències per enriquir la motricitat de l'infant, deixant que busqui diverses solucions motrius davant de les situacions proposades i que experimenti amb materials diversos. S'han d'evitar situacions d'espera i passivitat innecessàries i utilitzar diferents sistemes i criteris d'agrupament que propiciïn la cooperació i la col·laboració. També hem de facilitar la màxima participació dels alumnes a partir de normes flexibles i no excloents que impliquin a tothom.

Generalment la dinàmica de les sessions ha d'incloure una primera fase d'activació, de presentació de la sessió, de posada en marxa a escala motriu i cognitiva i de predisposició general per començar l'activitat. Una segona fase més extensa dedicada a desenvolupar els continguts de la sessió. I una tercera fase de síntesi i de recapitulació en relació amb les tasques fetes que faciliti la reflexió sobre el funcionament de les activitats i sobre el què i com s'ha après.

La intervenció del docent no ha de consistir a donar respostes tancades ni a proposar moviments estereotipats que cal imitar, sinó a fer que l'alumne experimenti, analitzi i trobi les respostes motrius més adequades en cada cas, participant de manera activa. Preguntes nombroses, en relació amb els moviments efectuats, ajudaran a fer que els nens prenguin consciència del seu cos i dels seus moviments i integrin el seu punt de vista en la lògica de les explicacions del mestre.

En les diferents activitats cal defugir la competitivitat i cercar fórmules diverses d'actuació, que, si bé poden incloure la competició, ho facin de manera que es donin les condicions adequades de respecte entre els com-

pany. La cooperació, el treball en equip, la negociació i el respecte a les normes han de ser eixos vertebradors habituals de les sessions d'educació física.

És tasca del mestre despertar en els alumnes el desig i la necessitat d'aprendre, ja que és un element essencial per desencadenar veritables processos d'aprenentatge. Per tant, conèixer els alumnes, tenir en compte les seves experiències, inquietuds, motivacions, interessos i coneixements previs ens permetrà dissenyar pràctiques més riques i contextos d'aprenentatge que connectin amb aquestes motivacions i interessos per aprendre.

En aquest sentit, també serà positiu implicar els alumnes en la selecció dels continguts i crear situacions en què puguin aportar el seu punt de vista i negociar i decidir conjuntament amb el mestre. Algunes de les normes de funcionament de les classes d'educació física poden ser elaborades com a resultat d'un compromís entre tots els membres del grup i el mestre.

També és tasca del mestre crear un clima afectiu a l'aula que contribueixi que l'alumne gaudeixi, que tingui una actitud favorable, que estigui motivat i interessat per esforçar-se, per aprendre, per participar i per col·laborar amb els altres. Aquest fet constituirà un facilitador dels progressos educatius i contribuirà a obtenir millors resultats en els aprenentatges dels alumnes. Per aconseguir-ho és important animar constantment, ser dinàmic i actiu, valorar l'esforç i els èxits i oferir un tracte afectuós i de respecte als alumnes de manera que s'estableixi una relació d'empatia i de complicitat amb ells.

També poden contribuir a crear un clima positiu: activitats dinàmiques, en què existeixi moviment i que consumeixin energia; originals, innovadores, poc conegudes i que incitin l'alumne al descobriment i que estimulin la seva implicació; que suposin un repte, una necessitat d'esforçar-se, de superar-se i de vèncer un nou obstacle; que tinguin un significat, que l'alumne hi trobi una utilitat i que tinguin aplicació, i que estiguin a l'abast de tothom per exemple oferint diferents possibilitats o graus diferents de resposta, de tal manera que cada alumne pugui adaptar-les a les seves característiques.

Igualment, hem de fer participis els alumnes sobre quins són els criteris d'èxit en relació amb les tasques proposades, ja que aquests indicadors poden proporcionar-los informació per decidir de quina manera han d'actuar per poder assolir els objectius d'aprenentatge, per reflexionar sobre si la seva estratègia per resoldre la tasca és eficaç i per prendre decisions per intentar-ho de nou si és necessari.

Els alumnes també han de conèixer els resultats i poden participar en l'avaluació donant arguments sobre les valoracions fetes. És important fer conscients els alumnes de la importància d'aprendre de l'error. L'errada no s'ha de veure com un element negatiu, sinó com a motor d'aprenentatge a partir de l'anàlisi i la reflexió. Hem de transmetre que equivocar-se és normal, i que l'errada és una part indestriable del nostre aprenentatge.

Només pot corregir els errors qui els ha comès a partir, això sí, de l'ajuda que proporcionen els que ensenyen i els companys. D'aquesta manera l'avaluació té un efecte important en l'augment de la motivació i autoestima dels alumnes, ja que els ajuda a entendre millor les pròpies dificultats i a trobar camins per millorar.

Cal promoure i valorar l'esforç i l'afany de superació davant les dificultats i els reptes que en algun moment poden semblar inassolibles per part dels alumnes. Progressivament cal que els alumnes facin un cert treball d'exigència i superació física que requereixi per part de tots un cert nivell d'exigència física.

Hem de procurar que la tipologia del material utilitzat a les sessions d'educació física sigui àmplia i variada amb formes, volums, mides i pesos diferents, ja que cada tipus de material genera una motricitat diferent, pròpia i específica i aquest fet pot condicionar la riquesa de la resposta motriu. També cal vetllar perquè sigui suficient. És preferible disposar de menor quantitat però major varietat de material que no pas de major quantitat i menor varietat.

Les estratègies organitzatives del mestre en relació amb el grup-classe poden ajudar a pal·liar la manca de material i a optimitzar-ne l'ús. També la seva creativitat i la utilització de materials de rebuig, reciclats i no propis de l'educació física pot contribuir a augmentar l'estoc de material econòmic disponible per a les classes.

Quant als espais, cal adaptar les classes a les instal·lacions de què es disposa, tractant de treure'n el màxim profit i utilitzar-les de manera òptima. També hem de considerar la possibilitat d'aprofitar diferents tipus d'espais, superfícies i elements naturals de l'escola i de l'entorn proper.

No podem deixar de tenir en compte que els materials utilitzats, així com també els espais, compleixin els requeriments de seguretat mínims per poder-los fer servir sense assumir cap risc associat a la seva naturalesa, al seu estat de conservació o de manteniment.

Pel que fa al tipus d'organització de l'alumnat, cal evitar que una determinada organització consumeixi excessiu temps o generi conflictes i sempre optar per grups heterogenis a partir de diferents criteris com ara gènere, nivell d'habilitat, capacitat de lideratge positiu... en funció de la tasca i dels seus objectius.

Augmentar i aprofitar al màxim el temps de pràctica motriu de qualitat és un element imprescindible perquè els alumnes puguin assolir els objectius programats.

Per tal d'aconseguir el màxim temps de pràctica per part dels alumnes podem utilitzar una sèrie d'estratègies metodològiques que ho afavoreixen, com ara:

- Optimitzar el temps de desplaçament fins a la instal·lació, i posteriorment el temps necessari per a l'inici efectiu de la sessió.
- Establir una continuïtat en la programació i informar els alumnes sobre les diferents unitats didàctiques que la componen de manera que puguin anticipar el tipus de contingut i activitats que duran a terme.
- Fer la presentació dels continguts i les activitats d'una manera clara, concisa i simple al llarg de la sessió sense donar tota la informació al principi.
- Implicar els alumnes en la col·locació i ordenació del material abans, durant i després de la sessió.
- Procurar que l'evolució de l'agrupament dels alumnes sigui coherent al llarg de la sessió.
- Assignar rols predeterminats als alumnes, com per exemple el d'alumne col·laborador que s'encarregui d'ajudar el mestre i els companys durant un període de temps determinat.
- Establir un sistema de comunicació amb els alumnes que permeti una organització de la classe ràpida i eficaç.
- Evitar programar en una mateixa sessió un elevat nombre d'activitats que impliquin organitzacions diferents.
- Organitzar la classe de manera que l'execució dels alumnes sigui simultània o alternativa i s'evitin així els torns d'espera innecessaris.

Cal incorporar, per la motivació i els beneficis que pot aportar, la utilització de les eines TAC dins del nostre àmbit. Les eines TAC ens poden ajudar a desenvolupar continguts i fer activitats de totes les dimensions i també a reflexionar i dur a terme l'activitat física de manera diferent:

- Una pantalla, un projector i un ordinador connectat a internet instal·lats permanentment al gimnàs ens permetran, per exemple, projectar enregistraments que hàgim fet de determinats moments de les nostres sessions o cercar, compartir i analitzar informació que trobem a la xarxa de manera immediata.
- Els dispositius mòbils amb aplicacions orientades a l'activitat física i la salut o amb altres de caire escolar més general ofereixen cada vegada un ventall més ampli de possibilitats d'aplicació a la nostra àrea. Sempre s'han de fer servir sota la supervisió del mestre.
- Blogs, pàgines web i recursos digitals en línia podem fer-los servir per compartir, difondre i donar valor a tot el que fem a les nostres sessions d'educació física.
- Altres dispositius, com ara el GPS, ens permeten geolocalitzar les activitats que fem fora de l'escola.

Una visió competencial de l'aprenentatge comporta un canvi en el què, qui, com, quan i per què s'avalua. L'avaluació ha de ser útil als alumnes perquè siguin conscients i reflexionin sobre el seu aprenentatge, i perquè inter-

vinguin en la recerca de solucions a les seves dificultats. L'objectiu d'aquesta avaluació és promoure la implicació de l'aprenent en el seu procés d'aprenentatge i ajudar-lo a ser més autònom. Per aconseguir-ho primer caldrà planificar com es compartiran els objectius d'aprenentatge amb els alumnes. Després caldrà compartir els criteris d'avaluació amb l'aprenent i comprovar que se'ls ha fet seus. En algunes ocasions poden ser els mateixos alumnes els que, de manera consensuada amb el mestre, concretin aquests criteris i escullin o dissenyin els instruments per avaluar-los. En definitiva, l'avaluació ha de servir els mestres i els alumnes per detectar què es pot millorar, així com per regular i retroalimentar tot el procés d'ensenyament i d'aprenentatge.

Els alumnes perceben el que és important d'aprendre a partir del que els mestres valoren, no tant amb paraules, sinó quan proposen activitats concretes per avaluar aprenentatges i quan apliquen uns determinats criteris d'avaluació. Per aconseguir que l'avaluació sigui útil per aprendre, caldrà utilitzar diferents i variats instruments: rúbriques, llistes de control, registres d'observació, preguntes i respostes orals, treballs individuals i en grup, exposicions orals, investigacions, diaris individuals i d'aula (a través d'ells els alumnes expressen el que creuen que han après i també les seves dificultats), etc., així com variar els agents que hi intervenen a través de l'auto-avaluació, la coavaluació i l'heteroavaluació.

Dissenyar activitats d'avaluació útils per identificar el nivell competencial d'un alumne no és senzill. Les activitats que es proposen en aquest document no són les úniques sinó que pretenen ser una mostra que faciliti als mestres el disseny d'aquest tipus d'activitats, que tenen com a característiques alguns dels elements següents:

- Parteixen d'una situació relacionada amb problemes que l'alumne podria trobar-se en la vida quotidiana i propera als seus interessos i motivacions.
- Demanen que l'alumne anticipi o planifiqui les decisions, accions o operacions a fer i permeten valorar el procés de raonament de l'alumne.
- Requereixen l'ús integrat de coneixements de l'àmbit d'educació física.
- Requereixen, per a la seva resolució, habilitats cognitives de nivells superiors (analitzar, interpretar, justificar, valorar, argumentar, crear...).
- Són diferents a les que s'han utilitzat en el procés d'ensenyament, però són coherents amb el que s'ha fet a les sessions d'educació física.
- Plantegen tasques o preguntes prou obertes perquè permetin analitzar no només el resultat, sinó també el desenvolupament.
- Serveixen per identificar el nivell competencial de cadascun dels alumnes.

Annex 2

Continguts clau de les competències

Continguts clau	Competències							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Consciència i control del cos.	■	■			■	■		
2. Lateralitat.	■	■						
3. Equilibri.	■	■						
4. Orientació espaciotemporal.	■	■			■	■	■	■
5. Resolució de situacions motrius.	■	■					■	■
6. Habilitats motrius bàsiques.	■	■						
7. Coordinació motriu.	■	■			■	■		
8. Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris saludables.			■	■				
9. Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física.	■	■	■	■			■	■
10. Elements i tècniques de l'expressió i la comunicació corporal.					■	■		
11. Joc motor.	■	■					■	■
12. Esforç i superació.	■	■			■	■	■	■
13. Cooperació i respecte.	■	■			■	■	■	■

Annex 3

Competències i nivells de gradació

	Competències	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Activitat física	1. Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.	1.1. Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques amb l'ús d'estratègies conegudes.	1.2. Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques amb l'ús d'estratègies conegudes i modificades.	1.3. Resoldre situacions motrius de forma eficient en la pràctica d'activitats físiques amb l'ús d'estratègies conegudes, modificades i inèdites.
	2. Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.	2.1. Prendre consciència dels límits i possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques de manera intuïtiva.	2.2. Prendre consciència dels límits i possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques de manera argumentada.	2.3. Prendre consciència dels límits i possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques de manera argumentada sent capaç d'elaborar i aplicar estratègies de millora.

	Competències	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Hàbits saludables	3. Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.	3.1. Mostrar hàbits higiènic, posturals o alimentaris saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.	3.2. Mostrar hàbits higiènic, posturals i alimentaris saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana i descriure les raons que els fan beneficiosos per a la salut.	3.3. Mostrar hàbits higiènic, posturals i alimentaris saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana, justificar les raons que els fan beneficiosos per a la salut i promoure'n la pràctica d'algun o alguns.
	4. Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.	4.1. Valorar els beneficis per a la salut que comporta la pràctica habitual de l'activitat física.	4.2. Justificar la relació que s'estableix entre la pràctica habitual de l'activitat física i els beneficis que comporta per a la salut.	4.3. Justificar la relació que s'estableix entre la pràctica habitual de l'activitat física i els beneficis que comporta per a la salut i considerar els perjudicis que provoca la inactivitat.

	Competències	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Expressió i comunicació corporal	5. Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos.	5.1. Comunicar vivències, emocions i idees a través de manifestacions expressives senzilles utilitzant alguns dels recursos expressius del propi cos.	5.2. Comunicar vivències, emocions i idees a través de manifestacions expressives elaborades utilitzant alguns dels recursos expressius del propi cos.	5.3. Comunicar vivències, emocions i idees a través de manifestacions expressives elaborades de manera creativa utilitzant tots els recursos expressius del propi cos.
	6. Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres.	6.1. Prendre part en activitats col·lectives senzilles de comunicació i expressió corporal acceptant els altres.	6.2. Prendre part en activitats col·lectives elaborades de comunicació i expressió corporal col·laborant amb els altres.	6.3. Prendre part en activitats col·lectives elaborades de comunicació i expressió corporal cohesionant el grup.

	Competències	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Joc motor i temps de lleure	7. Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.	7.1. Participar activament en el joc col·lectiu mostrant-se respectuós amb les normes i acceptant els companys.	7.2. Participar activament en el joc col·lectiu amb iniciativa, mostrant-se respectuós amb les normes i col·laborant amb els companys.	7.3. Organitzar el joc col·lectiu mostrant-se respectuós amb les normes i col·laborant amb els companys.
	8. Practicar activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure.	8.1. Practicar algun tipus d'activitat física vinculada al seu entorn proper com una forma d'ocupació del temps de lleure.	8.2. Practicar activitats físiques variades vinculades al seu entorn proper com una forma d'ocupació del temps de lleure.	8.3. Practicar activitats físiques variades vinculades al seu entorn proper i a d'altres entorns no habituals i organitzar-se per practicar-les.

Annex 4

Portals de referència del Departament d'Ensenyament

Portal	Descripció	Adreça URL
XTEC	La Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya (XTEC) és la xarxa telemàtica del Departament d'Ensenyament al servei específic del sistema educatiu de Catalunya i ofereix els apartats següents: Recursos, Centres, Currículum i orientació, Comunitat educativa, Formació, Projectes, Innovació, Serveis educatius i Atenció a l'usuari.	http://www.xtec.cat http://www.xtec.cat/web/curriculum/competenciesbasiques xtec.gencaat.cat/ca/recursos/edfisica http://www.xtec.cat/web/curriculum/curriculum
ALEXANDRIA	Alexandria és una biblioteca de recursos desenvolupada pel Departament d'Ensenyament regida pel principi de cooperació que permet pujar alguns tipus de materials educatius digitals, com ara cursos Moodle, activitats per a PDI, entre d'altres, per facilitar la seva posterior localització i intercanvi.	http://alexandria.xtec.cat
ARC (aplicació de recursos al currículum)	Espai estructurat i organitzat que permet accedir a propostes didàctiques vinculades als continguts del currículum i que ajuden a avançar en l'exemplificació de les orientacions per al desplegament de les competències bàsiques.	http://apliense.xtec.cat/arc
ATENEU	Ateneu és l'espai de formació que recull els materials elaborats per a les activitats formatives, recursos metodològics i documentals, eines per treballar a les aules i tutorials.	http://ateneu.xtec.cat/wikiform/wikiexport/cursos/index
EDU365	L'Edu365 és el portal del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya adreçat a l'alumnat de les escoles i instituts del país i les seves famílies, tot i que qualsevol usuari pot fer ús dels recursos que hi apareixen.	http://www.edu365.cat/
MERLÍ	Merlí és el catàleg de recursos educatius digitals i físics de l'XTEC 2.0 del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, amb l'objectiu de proporcionar a la comunitat educativa un entorn de catalogació, indexació i cerca de materials didàctics.	http://aplitic.xtec.cat/merli
XARXA DOCENT 2.0	La Xarxa Docent és una xarxa social de docents i per als docents. Els objectius principals d'aquest espai d'acompanyament virtual són: 1. Oferir suport i acompanyament didàctic i pedagògic al professorat per a la incorporació de les TAC. 2. Oferir informació rellevant relacionada amb els aspectes docents i de gestió d'aula amb eines TIC i recursos digitals. 3. Compartir i difondre coneixements i experiències entre tots els docents participants. 4. Crear una comunitat de pràctica orientada a l'aprenentatge entre iguals.	http://educat.xtec.cat/