FULL DE CONTROL. UNITATS DE PROGRAMACIÓ/SABERS BÀSICS

EDUCACIÓ PRIMÀRIA: PRIMER CURS **ÀREA: EF**

		UNITATS DE PROGRAMACIÓ												
SABERS BÀSICS		**U. 1**	**U. 2**	**U. 3**	**U.4**	**U.5**	**U.6**	**U.7**	**U.8**	**U.9**	**U.10**	**U.11**	**U.12**	**U.13**
A. Vida activa i saludable.	- Salut física: efectes físics beneficiosos d'un estil de vida actiu. Alimentació saludable i hidratació. Educació postural en situacions quotidianes. Cura del cos: higiene personal i el descans després de l'activitat física.													
	- Salut social: l'activitat física com a pràctica social saludable. Drets dels nins en l'esport escolar. Respecte a totes les persones amb independència de les seves característiques personals.													
B. Resolució de problemes en situacions motrius.	- Presa de decisions: adequació de les accions a les capacitats i limitacions personals en situacions motrius individuals. Coordinació d'accions amb companys en situacions cooperatives. Adequació de l'acció a la ubicació de l'adversari en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. Selecció de la posició corporal o la distància adequades en situacions d'oposició de contacte. Selecció d'accions per mantenir la possessió, recuperar el mòbil o evitar que l'atacant progressi en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.													
	- Capacitats perceptives i motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; consciència corporal; lateralitat i la seva projecció en l'espai; coordinació òculopèdica i òculomanual; equilibri estàtic i dinàmic.													
	- Habilitats i destreses motrius bàsiques genèriques: locomotrius, no locomotrius i manipulatives.													
	- Creativitat motriu: variació i adequació de l'acció motriu davant estímuls interns.													
C. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.	- Gestió emocional: estratègies d'identificació, experimentació i manifestació d'emocions, pensaments i sentiments a partir d'experiències motrius.													
	- Habilitats socials: verbalització d'emocions derivades de la interacció en contextos motrius.													
	- Respecte de les regles de joc.													
	- Conductes que afavoreixin la convivència i la igualtat de gènere, inclusives i de respecte als altres, en situacions motrius: estratègies d'identificació de conductes contràries a la convivència o discriminatòries.													
D. Manifestacions de la cultura motriu.	- Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els jocs i les danses com a manifestació de la pròpia cultura													
	- Usos comunicatius de la corporalitat: gestos, ganyotes, postures i altres.													
	- Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter expressiu.													
	- Esport i perspectiva de gènere.													