

ÀREA: EDUCACIÓ FÍSICA

CURS: 5è

BLOC 1: EL COS, IMATGE I PERCEPCIÓ	
1	És capaç de controlar la respiració, contracció i relaxació corporal
2	Reconeix músculs, segments i parts principals del cos
3	Utilitza amb precisió els segments dominants en diferents situacions motrius
4	Executa moviments amb certa precisió utilitzant els segments no dominants
5	És conscient de les pròpies limitacions corporals
6	Realitza els moviments amb to i postura equilibrats
7	Col·loca el cos en posició correcta per realitzar diferents moviments

BLOC 2: HABILITATS MOTRIUS I QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES	
1	Mostra autonomia, organització i sentit de la responsabilitat en la realització de figures corporals.
2	Realitza llançaments, recepcions, conduccions i colpejos amb diferents parts del cos de forma eficaç i precisa
3	Realitza llançaments, recepcions, conduccions i colpejos amb diferents implements esportius de forma eficaç i precisa
4	Controla el maneig de diferents implements en situacions jugades
5	Mostra bona capacitat motriu en la realització d'activitats gimnàstiques.
6	Participa activament en les tasques proposades
7	Aplica les habilitats bàsiques en la iniciació de diferents esports
8	Executa diferents figures gimnàstiques de manera correcta (tombarella, pi, vertical, roda...)
9	Mostra un bon domini corporal i motriu des d'un plantejament previ a l'acció mitjançant els mecanismes de decisió i control (Acroport)
10	S'esforça per superar-se en la construcció de figures de l'Acroport.
11	Desenvolupa la capacitat de cooperació i treball en grup

BLOC 3: ACTIVITAT FÍSICA I SALUT	
1	Reconeix els efectes saludables i perjudicials derivats de l'activitat física
2	Té cura de la seva higiene personal després de realitzar Educació Física
3	Coneix les qualitats físiques bàsiques i mostra interès per millorar la seva condició física
4	Mostra bona condició física
5	Respecta i recull el material
6	Respecta el/la mestre/a
7	Respecta els companys i les companyes
8	Coneix i porta a terme les parts de la sessió: escalfament, part d'assoliment d'objectius i tornada a la calma (estiraments, relaxació...)
9	Coneix i aplica mesures de prevenció i seguretat en la realització de figures acrobàtiques.
10	Coneix, respecta i aplica les normes en les activitats

BLOC 4: EXPRESSIÓ CORPORAL	
1	Representa amb facilitat sentiments, emocions, objectes, històries i/o persones, mitjançant el cos, gest i el moviment.
2	Mostra bona espontaneïtat en l'Expressió Corporal
3	Participa activament en l'elaboració de coreografies
4	Segueix estructures rítmiques d'acord amb la música

BLOC 5: EL JOC	
1	Coneix, respecta i aplica les normes en jocs, activitats i esports individuals i col·lectius
2	Sap treballar en grup i coopera amb els companys/es
3	Gaudeix en la realització de jocs
4	Reconeix conflictes derivats del joc i intenta resoldre-les mitjançant el diàleg
5	Anteposa el joc al triomf