



# DESCOBRINT

## Àmbit «Jo»



**Sigues tu**  
Eines i actius  
per a la salut





La proposta per a l'àmbit «Jo» se centra en el reconeixement del cos i de les emocions com a elements clau de la interacció amb les altres persones i amb el món. L'expressió corporal i emocional és essencial per al desenvolupament de la resta d'àrees i de llenguatges (plàstic, matemàtic, musical, verbal...).

Els infants aprenen a ser autònoms a partir de les interaccions diàries i a través de les diferents accions quotidianes de les quals participen. Aquesta autonomia va lligada a la construcció d'una bona autoestima i autoconfiança, les quals estan relacionades amb la presa de consciència de les pròpies fortaleses i debilitats. En aquest sentit, en general les nenes aprenen a construir la seva autoestima a partir del reconeixement extern, mentre que els nens ho fan mitjançant processos interns. Per tant, un dels objectius del *Descobrint* és contribuir a revertir la socialització de gènere diferencial entre nens i nenes.

A més, és fonamental ajudar els infants a expressar les emocions i els sentiments a través de la paraula, el cos i l'expressió artística. És igualment important ajudar-los a reconèixer les emocions i a prendre'n consciència, per així poder gestionar la ira, l'excitació, l'eufòria, l'ansietat, la frustració, la vulnerabilitat, la pèrdua...

**Habilitats per a la vida que es treballen.** Afrontament i autogestió: autoestima i control intern, maneig dels sentiments i les emocions, i maneig de la tensió i l'estrès.

- **Eixos del Pla Salut, Escola i Comunitat (PSEC).** Benestar emocional i hàbits saludables.
- **Àrea curricular.** Descoberta d'un mateix i dels altres, i comunicació i llenguatges.
- **Estructura:**
  - **Activitat introductòria: «COMENCEM!»**
  - **Unitat didàctica «M'AGRADA COM SOC»**
    - **Activitat «LES PARTS DEL MEU COS» – P3**
    - **Activitat «AIXÍ SOC JO» – P4**
    - **Activitat «EL MEU COS PER DINS» – P5**
  - **Unitat didàctica «M'AGRADA SENTIR»**
    - **Activitat «ELS SENTITS» – P3**
    - **Activitat «LA MEVA CARA S'EMOCIONA» – P4**
    - **Activitat «EL MEU COS S'EMOCIONA» – P5**
  - **Unitat didàctica «M'AGRADA EXPRESSAR-ME»**
    - **Activitat «GANYOTES!» – P3**
    - **Activitat «ESCULTURES EMOCIONANTS» – P4**
    - **Activitat «TEATRET DE LES EMOCIONS » – P5**







## Unitat didàctica «M'AGRADA COM SOC»

### CORRELACIÓ AMB EL CURRÍCULUM D'EDUCACIÓ INFANTIL

#### CAPACITATS

EIX 1. Aprendre a ser i a actuar de forma cada vegada més autònoma.

→ Assolir seguretat afectiva i emocional progressivament, i anar formant-se una autoimatge positiva i dels altres.

#### ÀREA

Descoberta d'un mateix i dels altres.

#### OBJECTIU

Identificar-se com a persona coneixent el propi cos i guanyar confiança en l'autoregulació.

#### CONTINGUT

Autoconeixement i gestió de les emocions.

#### HABILITATS CURRICULARS

- Exploració i reconeixement de les característiques bàsiques del cos: parts, canvis físics, creixement, necessitats bàsiques. Integració de les descobertes en un esquema i una imatge corporals de bases sòlides i flexibles.
- Acceptació positiva de les característiques pròpies, tant de les capacitats com de les limitacions personals.
- Confiança i seguretat en els progressos propis. Autoregulació progressiva de les emocions per aconseguir un creixement personal i relacional satisfactori.

#### INDICADORS D'AVUACIÓ

- Assenyala les parts externes del seu cos (P3).
- Assenyala les parts internes del cos sobre una il·lustració o representació (P5).
- Sap per a què serveix cadascuna de les parts del cos (P4, P5).
- És capaç de dir quatre característiques físiques pròpies (P4, P5).
- Expressa el que li agrada i el que no (P3, P4, P5).





## Unitat didàctica «M'AGRADA SENTIR»

### CORRELACIÓ AMB EL CURRÍCULUM D'EDUCACIÓ INFANTIL

#### CAPACITATS

EIX 1. Aprendre a ser i a actuar de forma cada vegada més autònoma.

→ Assolir seguretat afectiva i emocional progressivament, i anar formant-se una imatge positiva d'un mateix i de les altres persones.

#### ÀREA

Descoberta d'un mateix i dels altres.

#### OBJECTIU

- Identificar-se com a persona coneixent el propi cos i guanyar confiança en l'autoregulació (P3).
- Ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma, resolent situacions quotidianes amb una actitud positiva i superant les dificultats (P4 i P5).

#### CONTINGUT

Autoconeixement i gestió de les emocions.

#### HABILITATS CURRICULARS

- Exploració i reconeixement de les característiques bàsiques del cos: parts, canvis físics, creixement, necessitats bàsiques. Integració de les descobertes en un esquema i una imatge corporals de bases sòlides i flexibles (P3).
- Acceptació positiva de les característiques pròpies, tant de les capacitats com de les limitacions personals (P3).
- Confiança i seguretat en els progressos propis. Autoregulació progressiva de les emocions per aconseguir un creixement personal i relacional satisfactori (P3).
- Exploració i reconeixement de les possibilitats a través del cos: emocionals, sensorials i perceptives, motrius, afectives i relacionals, expressives i cognoscitives (P4 i P5).
- Identificació de les emocions bàsiques (amor, alegria, tristesa, enuig i por) a partir de les vivències pròpies (P4 i P5).





## Unitat didàctica «M'AGRADA SENTIR»

---

### INDICADORS D'AVUACIÓ

- Sap detectar les seves necessitats fisiològiques bàsiques (ganes d'anar al lavabo, gana, set, son, fred, calor...) i sap gestionar-les (P3).
- Coneix els cinc sentits i sap quin és l'òrgan responsable de cadascun (P3).
- Expressa el que li agrada i el que no (P3).
- És capaç d'identificar internament les emocions bàsiques (P4, P5).
- Identifica les expressions facials de les emocions bàsiques (P4).
- Identifica les expressions corporals de les emocions bàsiques (P5).
- Pot identificar almenys una situació davant la qual experimenta una de les emocions bàsiques (P4, P5).





## Unitat didàctica «M'AGRADA EXPRESSAR-ME»

### CORRELACIÓ AMB EL CURRÍCULUM D'EDUCACIÓ INFANTIL

#### CAPACITATS

EIX 2. Aprendre a pensar i a comunicar.

→ Progressar en la comunicació i l'expressió ajustada als diferents contextos i situacions per mitjà dels diversos llenguatges.

#### ÀREA

Comunicació i llenguatges.

#### OBJECTIU

Desenvolupar habilitats de comunicació, expressió, comprensió i representació per mitjà dels llenguatges corporal, verbal, gràfic, musical, audiovisual i plàstic.

#### CONTINGUT

Parlar, expressar i comunicar.

#### HABILITATS CURRICULARS

- Exploració i reconeixement de les característiques bàsiques del cos: parts, canvis físics, creixement, necessitats bàsiques. Integració de les descobertes en un esquema i una imatge corporals de bases sòlides i flexibles.
- Acceptació positiva de les característiques pròpies, tant de les capacitats com de les limitacions personals.
- Confiança i seguretat en els progressos propis. Autoregulació progressiva de les emocions per aconseguir un creixement personal i relacional satisfactori.

#### INDICADORS D'AVUACIÓ

- Assenyala les parts externes del seu cos (P3).
- Assenyala les parts internes del cos sobre una il·lustració o representació (P5).
- Sap per a què serveix cadascuna de les parts del cos (P4, P5).
- És capaç de dir quatre característiques físiques pròpies (P4, P5).
- Expressa el que li agrada i el que no (P3, P4, P5).

