

Proposta cursos 1r i 2n de primària

Bloc 1: Resolució de problemes en situacions motrius

Resolució de reptes i projectes motrius

Vivència de pràctiques d'activitats físiques múltiples i variades a l'escola.

- Exploració de maneres diferents de moure's amb el cos en espais variats a l'escola (desplaçaments, salts, girs, maneig d'objectes, equilibris, etc.). [ESS]
- Experimentació de pràctiques motrius diverses amb materials (convencionals, no convencionals, reciclats, construïts, etc.) i en espais diversos de l'escola (pati, pistes poliesportives, gimnàs, etc.). [ESS]
- Participació activa en pràctiques motrius diverses dins dels espais escolars (jocs, circuits d'habilitats motrius, estacions, contes motors, activitats rítmiques, ambients d'aprenentatge, espais d'acció i aventura, reptes motrius, etc.). [ESS]

Identificació dels límits i de les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.

- Reconeixement del que cadascú pot fer amb el seu cos bé o amb facilitat (córrer ràpid, arribar més lluny en un salt, mantenir l'equilibri damunt un banc, etc.). [ESS]
- Reconeixement del que a cadascú li costa més, no és capaç de fer o necessita ajuda per fer-ho (fer punteria a un con amb una indiaca, fer una tombarella, relaxar-se al final de la sessió, etc.). [ESS]
- Participació en activitats que permetin noves formes de moviment sense por a les errades (inventar maneres de desplaçar-se, provar salts nous, utilitzar diferents objectes en els llançaments, etc.).

Planificació de projectes d'activitats físiques senzilles.

- Participació en la tria de jocs o activitats físiques segons els interessos del grup (votacions, bústia de jocs, assemblea, etc.). [ESS]
- Identificació dels elements bàsics per poder dur a terme els jocs o activitats físiques (delimitació de l'espai, material necessari, nombre de participants, etc.). [ESS]
- Acord de normes bàsiques de funcionament (senyals d'inici i final, establiment de torns o d'un ordre de participació, recordatori de zones prohibides, recordatori de normes de seguretat, etc.). [ESS]
- Distribució senzilla de rols amb l'ajuda del docent per al bon funcionament dels jocs o activitats físiques (qui explica les normes, qui reparteix els pitrals, qui recull el material, qui col·labora en la preparació i recollida de l'espai, etc.).

Identificació dels encerts i de les errades comeses en l'execució d'activitats motrius.

- Reconeixement i verbalització del que es fa bé (com que he corregut ràpid he arribat abans, com que he apuntat abans de llançar l'he encertat, etc.), del que no es fa prou bé (per voler anar massa ràpid no m'ha sortit bé, no he agafat

prou embranzida, etc.) i del que es pot millorar a partir de la retroalimentació proporcionada pel docent i els companys o companyes. [ESS]

- Reconeixement dels encerts, les errades i els intents de millora (si s'ha tocat la diana amb la pilota, si s'ha fet caure el con, si s'ha arribat a la meta, etc.). [ESS]
- Acceptació de l'errada com una part natural de l'aprenentatge (tornar-ho a intentar, demanar una altra oportunitat, no enfadar-se per haver-se equivocat, etc.). [ESS]

Identificació dels condicionants fisiològics i biològics propis (asma, cardiopaties, lesions...), si n'hi ha, en la pràctica d'activitats físiques.

- Identificació de situacions en què cal parar més atenció pels factors de salut propis (esforços llargs, esforços intensos, activitats d'impacte, activitats a l'aire lliure, etc.). [ESS]
- Ús correcte i segur amb l'ajuda del docent dels elements de suport personal durant les sessions (cordill per subjectar les ulleres, gorra per al sol en activitats exteriors, l'inhalador a la motxilla, etc.). [ESS]
- Identificació i comunicació de senyals d'alerta amb relació a la salut que proporciona el cos abans, durant o després de la pràctica d'activitats físiques (malestar, dolor, fatiga, dificultat, estic cansat, em costa respirar, m'estic marejant, etc.). [ESS]

Identificació del ritme cardíac i respiratori com a indicador de la intensitat de l'esforç en l'execució d'activitats físiques.

- Percepció dels batecs del cor i de la respiració en diferents moments de la sessió (en repòs, després de córrer, en moments de relaxació, etc.). [ESS]
- Identificació visual i tàctil d'un ritme cardíac suau i d'un ritme cardíac accelerat (observació del moviment del pit en respirar, contacte del palmell de la mà sobre el pit, etc.). [ESS]
- Verbalització dels senyals corporals percebuts que indiquen esforç físic (cansament, calor, suor, dificultat per parlar, etc.).

Adequació de les accions pròpies a les capacitats i limitacions personals i a les condicions de realització de les situacions motrius plantejades.

- Identificació amb l'ajuda del docent de les pròpies capacitats i característiques (costa que m'atrapin, no em canso fàcilment, soc alt o alta, etc.). [ESS]
- Adaptació dels moviments a les condicions de les situacions motrius (espai, temps, material, consignes, companys o companyes, les pròpies capacitats, etc.). [ESS]
- Experimentació de diferents accions (salts, llançaments, colpejos, etc.) utilitzant més o menys força (llançar flux a prop a una diana, xutar fort si la porteria és lluny, etc.).
- Modificació de la pròpia velocitat i trajectòria en funció de la posició dels altres (córrer cap a l'espai buit, canviar de direcció per evitar xocar amb un company o companya, seguir el ritme del grup, etc.).

- Elecció de formes de desplaçament diferents segons el terreny o material que es faci servir (caminar amb cura sobre bancs, saltar amb peus junts dins dels cercols, etc.).

Coordinació d'accions amb les altres persones en situacions de pràctica d'activitats físiques col·laboratives.

- Participació en tasques col·lectives en què cal sumar esforços amb altres persones per assolir una meta (ajudar a moure un banc, transportar conjuntament un matalàs, recollir el material, etc.). [ESS]
- Realització de moviments simultanis amb altres persones (caminar agafats de la mà, fer una rotllana, saltar tothom alhora, apujar i abaixar el paracaigudes, imitar els moviments del primer company o companya, etc.).
- Ús de senyals visuals o auditius senzills per coordinar-se amb el grup (mirar el company o companya per saber quan s'ha de començar, sentir l'“ara”, seguir un ritme amb aplaudiments o un pandero, etc.).
- Manifestació d'actituds d'ajuda espontània envers els altres durant les activitats (donar la mà a qui cau, oferir o compartir un material, ajudar qui té por de fer una activitat, acompanyar un company o companya a buscar gel, etc.).

Aplicació d'estratègies de resolució de situacions motrius conegudes plantejades o practicades anteriorment.

- Reconeixement i ús de solucions motrius apreses en situacions anteriors que han resultat encertades per participar en jocs o activitats similars (omplir els pulmons d'aire per bufar una pilota de ping-pong, utilitzar la mà dominant per fer rodar un cercol, etc.). [ESS]
- Adaptació de les normes bàsiques i recordar com es va jugar el darrer cop (respectar les línies del camp, respectar els torns de participació, seleccionar el material que vagi millor, etc.). [ESS]
- Participació amb confiança en situacions motrius gràcies a la familiaritat amb la tasca (sentir-se segur o segura per repetir un repte ja superat, conèixer el funcionament del joc, col·laborar amb els mateixos companys o companyes, etc.).

Esquema corporal

Coneixement de les principals parts del cos de manera vivenciada.

- Identificació de les principals parts del cos en repòs i en moviment (cap, tronc, extremitats). [ESS]
 - Parts del cap (ulls, parpelles, pestanyes, celles, nas, boca, llengua, dents, llavis, orelles, cabells, coll, clatell).
 - Parts del tronc (pit, esquena, panxa, melic, espatlles).
 - Parts de les extremitats superiors (braç, colze, canell, mà, dits, polze, índex, cor, anular, petit, ungles).
 - Parts de les extremitats inferiors (cama, genoll, turmell, peu, talons, dits, ungles).

- Reconeixement de les parts del cos que intervenen en diferents moviments (les cames i els peus per fer un salt, els braços i les cames per reptar, etc.). [ESS]
- Relació de les parts del cos amb els sentits (ulls i vista, nas i olfacte, llengua i gust, orella i oïda, mà o pell i tacte).

Consciència del to muscular, la relaxació i la respiració del propi cos en situacions de repòs i en moviment millorant progressivament el control i domini corporal.

- Experimentació de la tensió i la relaxació a través de postures i jocs de contrast (posar el braç dur com una pedra, deixar les cames toves com espaguetis, etc.). [ESS]
- Utilització de la relaxació en moments de calma o per recuperar-se després d'activitats intenses. [ESS]
- Identificació dels canvis de ritme en la respiració segons l'activitat feta (respiració tranquil·la en repòs o agitada després de córrer, respiració profunda en moments de relaxació, etc.). [ESS]
- Exploració de la respiració abdominal i toràcica de manera senzilla (notar com s'infla la panxa o el pit com un globus, etc.).

Experimentació de postures i moviments corporals diferents en situacions motrius variades.

- Exploració de diferents formes de situar el cos a l'espai (drets, ajupits, estirats, de genolls, de puntetes, etc.). [ESS]
- Experimentació de moviments corporals variats poc habituals amb diferents parts del cos (imitar el moviment d'una serp, caminar com un cranc, etc.). [ESS]
- Exploració de diferents maneres de moure's segons les situacions motrius (passar per sota d'una tanca, esquivar un con, lliscar amb una plataforma amb rodes, etc.). [ESS]

Afirmació de la lateralitat predominant en un mateix a través de tasques centrades fonamentalment en els segments corporals dominants.

- Ús espontani del costat dominant en el propi cos (llançar un saquet, mantenir-se dempeus sobre una cama, etc.). [ESS]
- Identificació del costat dominant en el propi cos (fer llançaments de punteria, botar amb una mà, etc.). [ESS]
- Distinció de la dreta i l'esquerra en el propi cos (aixecar la mà dreta, saltar amb el peu esquerre, pintar-se la mà dreta d'un color i l'esquerra d'un altre, etc.). [ESS]
- Presa de consciència de la simetria corporal mitjançant jocs de mirall i imitació (fer el mateix que el company o companya, etc.).

Experimentació de situacions motrius d'equilibri i desequilibri estàtic i dinàmic en diferents situacions motrius senzilles.

- Exploració de posicions d'equilibri i de pèrdua d'equilibri en repòs i en moviment (mantenir l'equilibri amb una postura de ioga, damunt una planxa d'equilibri o una plataforma de rodes, etc.). [ESS]
- Descoberta de posicions corporals que ajuden a mantenir-se estable o a recuperar l'equilibri (obrir els braços, separar les cames, quedar-se quiet o

quieta, etc.). [ESS]

- Pràctica de desplaçaments sobre superfícies estretes, elevades o inestables (caminar sobre una línia pintada, un banc, cordes a terra, etc.). [ESS]
- Percepció de si el cos està en una posició estable o inestable (seure a terra o damunt una pilota gegant, caminar amb els peus en contacte amb el terra o fer servir unes xanques, etc.).

Interacció del propi cos amb l'espai i el temps a partir de vivències sensorials i motrius.

- Exploració de les nocions d'orientació bàsiques a través de desplaçaments (davant/darrere, a dalt/a baix, dins/fora, aquí/allà, dreta/esquerra, en fila, en rotllana, etc.). [ESS]
- Percepció de distàncies aproximades utilitzant el propi cos com a unitat de mesura (passes, peus, pams, a prop/lluny, etc.). [ESS]
- Adaptació del moviment a trajectòries senzilles d'objectes o companys (anar a buscar una pilota que roda, seguir un company que corre, desplaçar-se a la mateixa velocitat que un cercol que roda, etc.). [ESS]
- Percepció de direccions a partir d'indicacions verbals en referència al propi cos ("vine cap aquí", "col·loca't cap allà", etc.). [ESS]
- Experimentació de diferents velocitats i ritmes de manera jugada (anar molt ràpid com un avió, anar a poc a poc com una tortuga, seguir el ritme d'un tambor, etc.). [ESS]

Habilitats motrius

Execució de desplaçaments, salts, girs, maneig i control d'objectes en situacions motrius diverses millorant progressivament el control corporal.

- Exploració dels diferents tipus de desplaçaments habituals (caminar i córrer) i poc habituals (desplaçar-se en quadrupèdia, reptar, grimpar, lliscar, transportar, nedar, etc.). [ESS]
- Exploració de diferents tipus de salts (verticals, horitzontals, amb un peu, des d'una altura, amb impuls, salts combinats, etc.). [ESS]
- Experimentació de diferents girs bàsics sobre els diferents eixos del cos (eix longitudinal i eix transversal). [ESS]
- Maneig d'objectes de diferents mides, pesos, formes, textures, etc., amb diferents parts del cos per descobrir noves possibilitats (llançar, rebre, passar, botar, colpejar, conduir, agafar, aturar, etc.). [ESS]
- Pràctica d'exercicis per al desenvolupament de la coordinació dinàmica general (activitats rítmiques, desplaçaments poc habituals, etc.). [ESS]

Utilització de les capacitats físiques de forma genèrica i jugada a través d'activitats d'intensitat entre moderada i elevada.

- Experimentació de les capacitats físiques de manera lúdica (saltar a la corda, curses a diferents velocitats, figures de ioga, etc.). [ESS]
- Reconeixement de diferents nivells d'esforç durant les activitats motrius (distingir entre una activitat suau, una de moderada o una d'intensa).

Realització d'activitats d'activació corporal i de relaxació de forma jugada en el cas d'activitats físiques d'intensitat entre moderada i elevada.

- Participació en activitats lúdiques d'activació corporal abans de moure's intensament (jocs de persecució, desplaçaments variats, etc.). [ESS]
- Vivència de moments de calma i de relaxació després de moure's intensament (estar en silenci, respirar fondo, sentir el cos, etc.). [ESS]

Bloc 2: Vida activa i saludable

Hàbits saludables

Reconeixement dels efectes físics beneficiosos que la pràctica habitual d'activitats físiques i un estil de vida actiu tenen per a la salut en la vida quotidiana.

- Reconeixement del batec del cor i el ritme respiratori (accelerat o pausat). [ESS]
- Sensació de relaxació i de benestar després de fer exercici.
- Identificació d'alternatives actives a les pantalles (jugar al parc, patis actius, descoberta de l'entorn proper). [ESS]

Valoració de la importància de mantenir uns hàbits higiènics en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.

- Rentat de mans i cara després de fer exercici físic. [ESS]
- Ús de samarreta de recanvi després de fer exercici físic. [ESS]
- Ordre i neteja dels estris utilitzats.

Valoració de la necessitat de fer servir un equipament que permeti dur a terme pràctiques d'activitats físiques d'una manera adequada.

- Identificació de l'equipament necessari per fer exercici físic (sabatilles esportives lligades i amb sola adherent, peces elàstiques, etc.).
- Cabells recollits i absència d'elements perillosos (arracades, rellotges, polseres, etc.). [ESS]

Utilització de postures adequades a les necessitats motrius en situacions quotidianes.

- Seure amb l'esquena alineada a la cadira.
- Càrrega de pes: flexió de genolls per aixecar objectes del terra. [ESS]
- Transport de motxilla: ús de totes dues nanses i ajust a l'esquena.

Identificació dels aliments que són saludables i dels que no ho són en la dieta alimentària diària.

- Identificació de grups bàsics (fruites, verdures, proteïnes). [ESS]
- Identificació de productes naturals (fruita, cereals integrals, lactis, etc.) i productes ultraprocessats (brioixeria, sucs, etc.).

Correcta hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.

- Identificació de l'aigua com a única beguda hidratant necessària. [ESS]
- Acompanyament de la hidratació (abans, durant i després de l'activitat). [ESS]
- Reconeixement i verbalització de la sensació de set.

Coneixement de les hores necessàries de descans diari per compensar i recuperar-se de l'esforç físic i mental d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat.

- Coneixement de la importància de tenir un horari regular per dormir (10-11 hores). [ESS]
- Realització d'activitats relaxants abans d'anar al llit (lectura, respiració).
- Descoberta de la importància del repòs després de jocs intensos. [ESS]

Mesures de seguretat i primers auxilis

Respecte vers les mesures bàsiques de seguretat d'un mateix en la pràctica d'activitats físiques.

- Respecte de l'espai personal per evitar xocs i caigudes.
- Importància de les sabatilles ben subjectes per evitar caigudes.
- Identificació de perills: reconeixement visual de materials trencats o superfícies que rellisquen. [ESS]

Utilització amb cura dels espais i materials usats en la pràctica d'activitats físiques.

- Transport de materials petits (pilotes, cons, etc.) sense córrer ni llançar-los. [ESS]
- Ús dels materials només per a la funció per a la qual han estat creats.

Reconeixement de les possibles situacions de risc, accidents o lesions que es poden produir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana.

- Identificació del telèfon 112 com a número d'urgència. [ESS]
- Comunicació immediata i clara de qualsevol accident o dolor (d'un mateix o dels altres). [ESS]
- Manteniment de la calma i no tocar un company que s'ha fet mal. [ESS]
- Coneixement d'on es desa la farmaciola al centre i qui cal avisar.

Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

Joc

Reconeixement del joc com a mitjà de relació amb les altres persones i de divertiment a través de la pràctica de jocs senzills.

- Participació en diferents tipus de jocs com a forma d'expressió personal (jocs simbòlics, d'imitació, de rol i de moviment, etc.). [ESS]
- Participació i exploració en jocs lliures amb iguals (ajudar els infants, compartir materials, col·laborar en jocs, etc.). [ESS]
- Experimentació del gaudi a través de la pràctica de jocs senzills (pica paret, l'aranya, el mocador, etc.).
- Utilització de la comunicació verbal i no verbal durant el joc (ús de paraules i gestos per interactuar en jocs en parelles o petits grups).
- Identificació del joc com una eina per fer relacions amb la resta, compartir experiències positives i conèixer els iguals.

Participació en els jocs practicats a l'escola ajustant la pròpia actuació, pel que fa a aspectes motors.

- Participació en jocs orientats a la millora del control global del cos i a desenvolupar habilitats motrius bàsiques (jocs per aprendre a desplaçar-se, saltar, llançar i girar, etc.). [ESS]
- Participació en situacions de joc senzilles adaptant els moviments a l'espai i als companys per afavorir la coordinació i el control corporal (jocs per córrer més a poc a poc per no xocar, mantenir la distància de seguretat, etc.). [ESS]
- Experimentació de jocs senzills amb èmfasi en la dimensió motriu i promovent el moviment i la interacció (jocs d'amagar, jocs d'atrapar i joc simbòlic, etc.).

Participació en el desenvolupament de jocs col·laboratius, mostrant respecte i responsabilitat.

- Participació activa en jocs col·laboratius amb normes senzilles (respectar l'espai de joc i la durada, compartir materials i espais amb els iguals, etc.). [ESS]
- Participació en jocs col·laboratius amb rols diferenciats, amb l'ajuda del docent (jugador o jugadora, ajudant o responsable de materials, etc.). [ESS]
- Assumpció de petites responsabilitats per al bon funcionament del grup (recollir el material utilitzat i tenir cura dels espais.).
- Respecte per les normes i les instruccions establertes en els jocs d'equip (esperar el torn, respectar el senyal d'inici, etc.).
- Ús de paraules amables i gestos de suport durant el joc col·laboratiu (animar els iguals, donar la mà, etc.).

Participació en jocs tradicionals i populars com a element de la realitat social i cultural.

- Introducció a jocs senzills propers a la realitat de l'alumnat (jocs que practiquem al pati o al parc). [ESS]
- Reconeixement dels jocs com a part de la pròpia tradició i cultura (joc de bitlles, bales, xarranca, etc.). [ESS]
- Interès per conèixer jocs d'altres èpoques o que es jugaven abans (jocs amb gomes, cordes, patacons, etc.).
- Experimentació del gaudi en la pràctica de jocs populars i tradicionals.

Respecte vers les normes i les persones que participen en els jocs que es practiquen a l'escola.

- Acceptació de les regles establertes com a condició necessària per poder jugar (sense normes i el seu compliment no es pot jugar).
- Reconeixement de la figura del mestre o mestra o dels companys o companyes que ajuden a fer complir les normes.
- Participació activa en els jocs amb respecte per tothom (treballar l'actitud positiva, la importància de participar per sobre de guanyar o perdre, etc.). [ESS]
- Experimentació de jocs senzills per afavorir la comprensió de les normes i la participació de tothom durant l'activitat física, amb suport del docent (jocs de persecució, joc del mocador, jocs amb consignes, etc.). [ESS]

Coneixement del fet que les pràctiques de les diferents activitats físiques i jocs no estan associades a un gènere determinat a través de la participació en activitats motrius.

- Participació en jocs i activitats motrius sense distinció de gènere (joc simbòlic, jocs de rol senzills, ballar, etc.). [ESS]
- Identificació de prejudicis sobre "jocs de nens" o "jocs de nenes" per desmontar-los a través de la pràctica veient que tothom pot jugar a tot. [ESS]
- Ús de materials i espais de manera equitativa entre tot l'alumnat (ocupar la pista, utilitzar tota mena de material, etc.).

Coneixement de dones esportistes referents en la societat actual.

- Participació en jocs simbòlics amb component motriu, relacionats amb activitats quotidianes i de cura, sense distinció de gènere i afavorint el moviment i l'exploració corporal (joc de cuiners i cuineres portant "ingredients" d'un lloc a un altre, joc de botiguers i botigueres amb circuits per anar a comprar i transportar materials, etc.). [ESS]
- Coneixement de dones esportistes referents en la societat actual i identificar-ne la participació en diferents modalitats esportives. [ESS]
- Reconeixement visual i nominal de dones destacades en diverses disciplines esportives (exposar fotografies, saber-ne els noms i què fan).
- Visualització de vídeos o notícies sobre èxits d'esportistes femenines actuals (exemples en futbol, natació, atletisme o esports d'equip, etc.).

Participació en tota mena de jocs i activitats d'expressió i comunicació corporal

indistintament del gènere de les persones participants.

- Participació en jocs i activitats d'expressió corporal senzilles (jocs de gestos, mímica, danses senzilles, etc.). [ESS]
- Reconeixement d'estereotips senzills i expressió d'idees alternatives mitjançant activitats d'expressió positiva d'emocions i situacions quotidianes (representacions de rols, jocs de mim i activitats d'expressió corporal d'emocions, etc.). [ESS]
- Participació acceptada en tota mena de jocs i activitats d'expressió i comunicació corporal amb parelles o grups mixtos.

Expressió i comunicació corporal

Exploració de les possibilitats expressives del cos i el moviment en situacions motrius variades.

- Ús de les parts del cos per fer gestos amb significat (dir adeu amb la mà, posar cara de sorpresa, arronsar les espatlles, etc.).
- Experimentació de tècniques d'expressió corporal senzilles (gestos amb la cara, amb parts del cos, moviments al ritme de la música, etc.). [ESS]
- Exploració de les possibilitats expressives del cos en situacions motrius variades (reproduir moviments senzills i seqüències apreses, imitar gestos d'animals, personatges o objectes, etc.). [ESS]
- Experimentació de moviments en diferents espais i ritmes (reproduir accions imitant sons, música o iguals, com seguir una coreografia senzilla, simular que som arbres, rius o vent, etc.). [ESS]
- Experimentació de gestos, postures i expressions facials per comunicar missatges simples (representar emocions bàsiques com alegria o tristesa, imitar accions quotidianes com menjar o dormir; expressar missatges senzills com "vine aquí" o "tinc fred", etc.).

Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials en situacions motrius variades.

- Experimentació amb materials diversos per expressar idees i emocions a partir de dramatitzacions, joc simbòlic i ús expressiu dels materials (fer servir una tela com a capa o mar, transformar una corda en una serp o una pilota en un objecte imaginari, etc.). [ESS]
- Utilització creativa d'objectes i materials per expressar i representar idees i històries senzilles (interpretar personatges o escenes fent un ús concret del material, etc.). [ESS]
- Reconeixement de la relació entre objectes, moviment i significat (ús simbòlic bàsic dels materials: utilitzar una pilota com si fos un animal, fer servir una tela per amagar-se, etc.).
- Transformació simbòlica de l'espai mitjançant la distribució de materials (crear una casa amb piques i robes, un riu amb cordes, etc.).

Comunicació d'emocions, idees, personatges o situacions a través del cos, el gest i el moviment de manera espontània en situacions motrius variades.

- Experimentació amb el cos i els gestos per representar emocions bàsiques

(alegria, tristesa, ràbia i sorpresa, fent cares i postures per mostrar emocions, imitar com se sent un personatge, etc.). [ESS]

- Participació en jocs d'expressió corporal i petites dramatitzacions senzilles de manera espontània, desinhibida i creativa.
- Comunicació d'emocions i idees senzilles amb gestos i moviments (imitar animals o personatges amb el cos, representar accions quotidianes com dormir, representar contes coneguts amb gestos simples, etc.). [ESS]
- Improvisació de moviments lliures a partir d'estímuls externs com imatges, paraules, sons, etc. (moure's com si fóssim una flama, un riu, etc.). [ESS]

Adequació del moviment i l'expressió a pulsacions i estructures rítmiques i musicals senzilles o estímuls visuals, plàstics, verbals o d'altre tipus en situacions motrius variades.

- Exploració de moviments i gestos a partir d'estímuls visuals o plàstics (moure's segons colors o imatges proposades, crear gestos inspirats en formes o objectes, expressar-se corporalment a partir d'estímuls visuals, etc.). [ESS]
- Experimentació de moviments corporals coordinats amb ritmes senzills (picar de mans seguint una pulsació, caminar al ritme de la música, repetir seqüències curtes de moviments, etc.). [ESS]
- Participació en activitats senzilles que combinen moviment, música i gestos (seguir una cançó amb gestos, imitar moviments bàsics al ritme de la música, fer jocs de moviment amb palmades i desplaçaments, etc.). [ESS]
- Iniciació a la valoració de l'efecte de les pròpies accions expressives (observar i comentar com se senten amb una activitat, identificar si un gest expressa alegria o tristesa, etc.).
- Ajust del moviment al ritme de la música o d'un instrument (caminar al ritme d'un pandero, aturar-se quan la música para, etc.).
- Seguiment de pulsacions rítmiques amb diferents parts del cos (picar de mans, amb els peus o amb els dits, etc.).

Participació en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que es proposen a l'escola.

- Reproducció d'accions i emocions amb el cos, gestos i expressions facials, participar en petits mims, representació de contes curts, joc amb ombres xineses, improvisació de personatges i objectes amb el cos (imitar animals, representar un arbre movent els braços com branques, jugar amb gestos, fer ombres xineses amb el cos per explicar una història curta, etc.). [ESS]
- Utilització del cos i dels gestos per comunicar idees i emocions dins del grup (expressar emocions bàsiques amb gestos i moviments, imitar accions i sentiments en petits grups, comunicar idees senzilles amb el cos en jocs expressius, etc.). [ESS]
- Experimentació creativa amb moviments individuals i de postures corporals bàsiques (explorar diferents postures corporals bàsiques, crear moviments lliures amb el cos, imitar formes i posicions proposades, etc.).
- Iniciació a la cooperació i valoració de les aportacions pròpies i dels altres (participar en activitats en petit grup respectant torns, reconèixer i imitar

aportacions dels companys, expressar de manera senzilla què els ha agradat dels altres, etc.). [ESS]

- Col·laboració en la creació de figures o imatges conjuntes amb companys o companyes (fer una rotllana, representar una lletra o una paraula, etc.).

Reproducció de balls, danses i coreografies senzilles de l'entorn proper.

- Participació en balls i danses tradicionals senzilles de l'entorn (aprendre passos bàsics de la sardana, participar en balls de rotllana com el ball de la civada, seguir coreografies senzilles amb música tradicional, etc.). [ESS]
- Reproducció de passos bàsics de manera seqüencial i rítmica (seguir seqüències de passos senzills amb música, imitar moviments rítmics guiats pel docent, repetir coreografies curtes amb suport visual o musical, etc.). [ESS]
- Observació i imitació de coreografies simples (imitar danses senzilles de festes populars, seguir coreografies curtes observant el docent, reproduir moviments bàsics de balls tradicionals, etc.).
- Memorització de seqüències curtes de moviments lligades a un ball o dansa (moure's lliurement seguint la música, participar en jocs dansats senzills, expressar emocions bàsiques amb el cos, etc.).

Bloc 4: Interacció amb l'entorn en el temps de lleure

Temps de lleure saludable

Valoració de les pràctiques d'activitats físiques programades que es realitzen fora de l'escola.

- Identificació de les activitats físiques que es fan fora de l'escola (quines activitats han fet: natació, sortida a la muntanya, el Dia de l'Educació Física al carrer, jornada atlètica, etc.). [ESS]
- Expressió de sensacions i gustos personals en la realització d'activitats físiques programades (dir què és el que més agrada de la jornada atlètica o com ens sentim després de fer una excursió a la muntanya, etc.).

Enumeració de les activitats físiques que l'alumnat faci durant el temps de lleure amb la intenció que tothom en conegui de noves.

- Identificació d'activitats físiques practicades fora de l'escola (compartir una llista a la classe dels jocs que fem a la plaça, al parc o a les activitats extraescolars, etc.). [ESS]
- Reconeixement de la diversitat d'activitats físiques possibles (descobrir que hi ha qui fa dansa, qui fa natació o qui surt a córrer amb la família, etc.).
- Pràctica a l'aula d'activitats proposades per l'alumnat (provar de jugar a un joc que un nen o nena ha portat de "fora" per valorar si ens agrada).

Identificació d'alguna entitat de l'entorn més proper que fa pràctiques d'activitats físiques saludables.

- Reconeixement d'entitats de l'entorn proper que ofereixen activitat física (club esportiu del barri, activitats extraescolars de l'escola, grups que fan esport al parc, etc.).

- Identificació d'activitats físiques que es poden practicar a les entitats de l'entorn (futbol, dansa, gimnàstica, bicicleta, atletisme, etc.). [ESS]
- Descoberta d'espais propers on es fan aquestes activitats (pati de l'escola, parc del barri, pista poliesportiva, piscina, etc.).
- Descripció de les característiques que defineixen el temps de lleure saludable, satisfactori i respectuós amb l'entorn.
- Explicació de les activitats físiques pròpies del temps de lleure saludable (jugar al parc, anar en bicicleta, córrer, saltar, ballar, etc.).
- Reconeixement de pràctiques motrius que procuren benestar i diversió (jocs actius, moviment lliure, activitats amb els iguals, etc.).
- Identificació d'accions de respecte per l'entorn durant l'activitat física (no embrutar el parc, respectar plantes i espais, tenir cura del material, etc.). [ESS]

Coneixement d'algunes pràctiques d'activitats físiques que es poden dur a terme al barri, al poble o a la ciutat o al medi natural.

- Coneixement de pràctiques d'activitat física en l'entorn proper (jocs al parc, anar en bicicleta pel barri, córrer a la pista, etc.).
- Identificació de diferents espais per moure's (plaça, parc, pista, camins, entorns naturals propers, etc.).
- Reconeixement de maneres de moure's segons l'espai (córrer en espais amplis, grimpar en jocs, caminar per camins, etc.). [ESS]

Construcció de materials senzills i segurs que puguin ser utilitzats en la pràctica d'activitats físiques.

- Construcció de materials senzills per a la pràctica d'activitat física (pilotes amb paper, saquets amb arròs, cercols amb corda, etc.).
- Utilització dels materials construïts en jocs i activitats motrius (llançar, rebre, transportar, fer equilibris, etc.).
- Reconeixement de condicions bàsiques de seguretat en l'ús dels materials durant l'activitat física (que no pesin massa, que no facin mal en tocar, que estiguin ben tancats, que no punxin o que no tallin, etc.). [ESS]

Bloc 5: Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

Gestió emocional

Identificació de la pràctica d'activitats físiques com una manera saludable de conèixer-se a un mateix.

- Reconeixement d'emocions bàsiques que apareixen en situacions de joc (alegria en guanyar o encertar, frustració en perdre o no sortir, nervis davant d'un repte). [ESS]
- Vinculació del moviment amb el benestar personal (expressar que ens sentim millor després de jugar, córrer o ballar). [ESS]

- Expressió de les preferències i dificultats personals en el moviment (identificar què m'agrada més fer, què em resulta més fàcil o en què vull millorar).
- Comunicació de les vivències motrius a la resta del grup (explicar com m'he sentit en una activitat, compartir la satisfacció d'haver-ho intentat). [ESS]

Percepció de conductes, sentiments i emocions pròpies i de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques controlant les pròpies emocions.

- Observació de les reaccions pròpies en situacions de joc (notar si ens enfadem quan ens toquen o si ens posem contents quan s'aconsegueix un objectiu). [ESS]
- Reconeixement de les emocions dels altres durant la classe (veure si un company o companya està trist, cansat o alegre). [ESS]
- Control dels impulsos en moments de tensió (esperar el torn sense empenyar, acceptar que ens han eliminat sense protestar, esperar el torn de paraula, celebrar respectant la resta). [ESS]
- Identificació de conductes positives que ajuden el grup (donar la mà, somriure, felicitar, compartir el material). [ESS]
- Iniciació a la calma després de l'activitat intensa (fer silencis, relaxar el cos, respirar lentament).

Verbalització d'emocions derivades de la interacció social en situacions motrius col·lectives.

- Expressió de sentiments bàsics després del joc (dir si estic content, trist o enfadat per com hem jugat en grup). [ESS]
- Identificació de situacions d'ajuda entre els iguals (explicar quan algú m'ha ajudat o quan un mateix ha ajudat algú).
- Ús de paraules amables durant l'activitat (animar els altres, donar les gràcies o demanar les coses si us plau). [ESS]
- Iniciació a l'escolta activa quan un company o companya parla (mirar qui parla i esperar que acabi la frase).

Habilitat socials

Participació en l'elaboració de les normes de funcionament del grup en la pràctica d'activitats físiques i compromís d'aplicar-les.

- Comprensió de la necessitat de les normes per poder jugar (entendre que sense regles no hi ha joc o ens podem fer mal). [ESS]
- Aportació d'idees senzilles per millorar el funcionament de la classe (proposar com fer les files, com recollir el material o com demanar el torn de paraula). [ESS]
- Acceptació i seguiment de les regles establertes (respectar els límits del camp, les indicacions del docent o dels iguals i les condicions del joc). [ESS]
- Treball inicial del compromís personal amb el grup (complir el que s'ha pactat encara que ens costi o en situacions desfavorables).
- Identificació de conductes que trenquen el joc (identificar quan algú fa trampes

o no mostra respecte i com això afecta la resta).

Respecte per les normes dels jocs col·lectius en què es participa.

- Comprensió de les regles bàsiques (saber què es pot fer i què no en cada joc proposat). [ESS]
- Acceptació de les decisions externes (respectar quan el docent o un company o companya assenyalen una irregularitat). [ESS]
- Manteniment del joc net (evitar accions perilloses o trames per treure'n profit). [ESS]
- Valoració de la participació per sobre del resultat (gaudir del joc independentment de si s'ha guanyat o perdut).

Acceptació de la pròpia imatge corporal, valorant i apreciant el propi cos.

- Reconeixement de les possibilitats del propi cos (adonar-se de tot el que podem fer: córrer, saltar, enfilar-se, mantenir l'equilibri). [ESS]
- Identificació acompanyada de les característiques físiques personals (alçada, pes o habilitat sense comparar-se).
- Iniciació a les mesures de cura i respecte pel propi cos (hàbits d'higiene i alimentació com a mostra d'estimació personal). [ESS]

Col·laboració amb tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses, mostrant respecte per tothom amb independència de les seves característiques personals.

- Acceptació del grup assignat (jugar amb qualsevol company o companya amb actitud positiva, sense mostrar preferències per amistat, gènere o habilitat). [ESS]
- Naturalització de la diversitat visible i invisible (respectar tant les ajudes físiques, com ulleres i cadires, com les diferents maneres de comunicar-se o processar el joc). [ESS]
- Repartiment del protagonisme en el joc (deixar que tothom toqui la pilota o participi en el joc, independentment que les capacitats físiques monopolitzin l'activitat).
- Ús de noms propis i paraules amables (adreçar-se a tothom amb respecte i evitar etiquetes sobre el cos, l'origen o la destresa motriu).

Desenvolupament inicial d'habilitats socials d'acollida, inclusió, ajuda, cooperació i estratègies de resolució de conflictes a través de la participació en activitats físiques.

- Habilitats d'acollida (salutació i integració de qualsevol company o companya en el joc, especialment si és nou o té dificultats per iniciar la interacció). [ESS]
- Actitud d'ajuda (prestar atenció a qui necessita un cop de mà, per cordar-se les sabates, entendre una norma o aixecar-se sense que el docent ho demani). [ESS]
- Iniciació a la inclusió (acceptar les diferents maneres de jugar, ritmes més lents, necessitats de silenci o moviments diversos, com a dinàmica del grup-classe).
- Aturada davant del conflicte (saber parar el joc i buscar l'adult quan hi ha una situació de desacord o malestar que no sabem resoldre sols). [ESS]

Acceptació de les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones que

puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques.

- Escolta de propostes (fer silenci i prestar atenció quan un company o companya proposa una manera nova de jugar o una variant del joc). [ESS]
- Respecte per les reaccions emocionals (entendre i no riure si algú se sent trist, enfadat o té por durant una activitat). [ESS]
- Validació dels sentiments de l'altre (reconèixer que l'altre pot estar cansat o aclaparat pel soroll o el moviment, encara que la resta es diverteixi).
- Acceptació del desacord (entendre que no tothom vol jugar al mateix o de la mateixa manera, i buscar un consens). [ESS]
- Iniciació a l'escolta a la diversitat d'opinions (adonar-se que un equip pot tenir moltes idees diferents per resoldre un repte).

Identificació d'actuacions discriminatòries i de violència en la pràctica d'activitats físiques a l'escola.

- Detecció de l'exclusió directa (adonar-se de quan algú diu "tu no jugues" per motius de gènere, origen o perquè és "més lent" o "més desmanegat"). [ESS]
- Identificació de la violència física i verbal (reconèixer que empènyer, insultar o burlar-se de com es mou un company o companya, especialment si té alguna dificultat motriu o neurodivergència, és violència). [ESS]
- Visibilització del "fer el buit" (identificar com una forma de discriminació el fet de no passar mai la pilota a algú o ignorar-lo durant el joc).
- Identificació de situacions de burla estètica (reconèixer que riure del cos d'un altre o de les seves ajudes tècniques (ulleres, audíofons...) pot fer mal i trenca el joc). [ESS]
- Cerca d'ajuda davant la injustícia (entendre que explicar al docent una situació de violència o discriminació no és ser un bocamoll, sinó protegir la convivència).