

Proposta cursos 3r i 4t 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 i a l'entorn.

- Ampliació de pràctiques motrius diverses que aprofitin els recursos materials i l'entorn proper a l'escola (places, parcs, instal·lacions esportives, medi natural, en col·laboració amb consells esportius, etc.). [ESS]
- Aplicació de pràctiques motrius viscudes a l'aula en espais diferents de l'entorn proper a l'escola (un parc de patinatge, una pista d'atletisme, una platja, etc.). [ESS]
- Interès per pràctiques motrius que es fan fora de l'escola (activitats extraescolars i del Pla Català d'Esport a l'Escola, Jocs Esportius Escolars de Catalunya, programes Esport Blanc Escolar o Aventura Blava, activitats en família, curses populars, etc.).

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

- Valoració de les capacitats pròpies i dels altres evitant comparacions negatives (execució d'habilitats motrius, reconeixement de l'esforç personal, respecte pels diferents ritmes d'aprenentatge, etc.). [ESS]
- Adopció d'una actitud positiva davant les dificultats o les errades com a part de l'aprenentatge (insistir en la pràctica, no frustrar-se, demanar ajuda, etc.). [ESS]
- Ajust de l'autoexigència en funció de les condicions físiques pròpies i del moment (estat de salut, nivell de cansament, dificultat de la tasca, etc.).

Planificació i autoregulació durant el procés de projectes d'activitats físiques senzilles.

- Elaboració d'un guió o esquema previ per planificar activitats físiques senzilles (dibuix d'un circuit d'habilitats motrius, llista de materials per a una prova, explicació d'un joc a què jugaven els pares o avis, croquis d'un camp de joc, etc.). [ESS]
- Gestió del temps i dels recursos mentre es desenvolupen les activitats físiques planificades amb l'ajuda del docent (controlar el cronòmetre, repartir el material de manera equitativa, recol·locar el material, indicar els canvis d'espai o de prova, etc.). [ESS]
- Introducció d'ajustos necessaris durant el desenvolupament de les activitats físiques planificades, amb ajuda del docent (canviar una norma que no funciona, repetir una explicació, aclarir una regla confusa, etc.).

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

- Anticipació amb l'ajuda del docent de les dificultats que poden sorgir abans d'executar les activitats motrius (distància d'un salt, altura d'un obstacle, zones de perill, etc.). [ESS]

- Participació en petites pauses durant les activitats per analitzar què passa i com es pot millorar (temps morts, rotllana ràpida, posada en comú, aportació d'idees de millora, etc.). [ESS]
- Valoració de les errades i les dificultats com a part indestruïble de l'aprenentatge i dels encerts propis i dels altres com a model per aprendre (fixar-se en qui ho fa bé, preguntar a un company o companya com ho ha aconseguit, felicitar el company o companya, etc.). [ESS]

Reconeixement de les activitats físiques que es poden completar amb èxit en funció dels condicionaments fisiològics i biològics propis, si n'hi ha, en la pràctica d'activitats físiques.

- Reconeixement d'activitats físiques que es poden dur a terme de manera segura i de quina manera segons els factors de salut propis (durada de les activitats, intensitat de l'esforç, parts del cos que es fan servir per no afectar una lesió, adaptació de materials com ara utilització d'una pilota tova per evitar impactes forts, etc.). [ESS]
- Aplicació de variants en les activitats que faciliten una pràctica segura i satisfactòria (ajustar el temps, reduir la distància, introduir un temps o una zona de descans, canviar el tipus de pilota, utilitzar suports visuals o auditius o d'altra mena, adaptar les normes, etc.). [ESS]
- Selecció de rols o posicions en les activitats que permetin una participació plena i satisfactòria dins de les pròpies possibilitats (triar ser llançador en el joc del pitxi si no es pot córrer gaire, observar els companys o companyes i ajudar-los si no es pot participar activament en l'activitat, estar atent o atenta i prendre nota del que s'aprèn en la sessió, etc.). [ESS]

Consciència de la necessitat de regular la intensitat de l'esforç en l'execució d'activitats físiques, associant el ritme cardíac i respiratori a la intensitat de l'activitat.

- Establiment de relacions entre la intensitat de les activitats físiques i la intensitat cardíaca i respiratòria (vinculació entre la velocitat de cursa i el pols, connexió entre el descans i el ritme cardíac reposat, anàlisi de la fatiga segons el temps de pràctica intensa, etc.). [ESS]
- Identificació amb l'ajuda del docent de moments en què cal moderar la participació, descansar o reprendre una activitat en funció dels senyals corporals (aturar-se per recuperar l'alè, caminar a poc a poc, etc.). [ESS]
- Comprensió de la importància de no aturar-se de cop després d'una activitat física intensa.

Adequació de les accions pròpies a les capacitats i limitacions personals i a l'objectiu, la lògica interna, l'espai, el temps, el material, les normes i els/les participants de les situacions motrius plantejades.

- Identificació de les pròpies capacitats en situacions motrius concretes (agilitat per esquivar qui em persegueix, coordinació per botar la pilota, punteria en el llançament de bitlles, etc.). [ESS]
- Ajust de les accions als objectius de les situacions motrius (marcar un punt, atrapar un company o companya, avançar en el terreny de joc, etc.). [ESS]
- Comprensió de la lògica de les activitats en funció de si es tracta d'activitats individuals, de col·laboració, de cooperació (prendre decisions sense comptar

amb ningú, ajudar un company o companya, repartir-se les tasques, etc.).

[ESS]

- Ocupació de l'espai segons les característiques pròpies i de la situació motriu plantejada (ús d'espais lliures, coneixement de les dimensions, límits, etc.). [ESS]
- Adaptació del temps per ajustar l'acció motriu (durada de l'activitat, anticipar-se a una acció, reaccionar ràpid, etc.). [ESS]
- Utilització adequada de material divers en situacions motrius (mida, pes, forma, textura, etc.). [ESS]
- Adaptació de les pròpies accions a les regles específiques i els rols dels i les participants (actuar com a perseguidor o perseguidora, fer de porter o portera, fer de defensa o d'atacant, etc.). [ESS]

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

- Coordinació d'accions entre tots els membres del grup en què cadascú es responsabilitza d'alguna de les accions que en conjunt condueixen a l'assoliment de l'objectiu comú (superar un repte físic cooperatiu, assolir una puntuació, etc.). [ESS]
- Acord i repartiment de rols, funcions i tasques senzilles dins del grup per assolir objectius comuns (decidir qui dona les instruccions, qui procura que es faci bé, qui valora el bon funcionament del grup, etc.). [ESS]
- Utilització del diàleg i l'escolta entre els membres del grup per ajustar les accions motrius (resolució dialogada de conflictes, establiment d'acords, confiança en els companys o companyes, comprensió de consignes, etc.). [ESS]
- Valoració de la cooperació i de l'ajuda entre iguals com a estratègies per resoldre reptes motrius (promou valors com el respecte, la solidaritat i el joc net, etc.).

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

- Aplicació d'estratègies de resolució de situacions motrius combinades o modificades (alternar diferents ritmes i córrer en diferents direccions en un joc de persecució, passar per un altre costat perquè no em vegin, esperar el moment oportú per provar de travessar una zona de perill, etc.). [ESS]
- Adaptació de la resposta motriu en funció del que fan els altres companys o companyes o equips (fer una finta quan estan a punt d'atrapar-me, buscar un company o companya que ha canviat de lloc, etc.). [ESS]
- Comparació entre diferents maneres de resoldre una mateixa situació motriu (em va millor colpejar la pilota amb la mà dreta o esquerra; em surt millor fer un salt de tisora impulsant-me amb la cama dreta o esquerra; per fer un salt de llargada i arribar més lluny és millor si ho faig amb els peus junts o amb un peu, etc.).

Esquema corporal

Coneixement dels principals músculs, ossos i articulacions del cos de manera vivenciada.

- Localització dels principals músculs, ossos i articulacions que formen l'aparell locomotor en repòs i en moviment. [ESS]
 - Identificació dels grans grups musculars que produeixen el moviment (bíceps, pectorals, abdominals, deltoides, quàdriceps, trapezi, tríceps, dorsal, glutis, bessons).
 - Reconeixement de la funció de suport i protecció dels principals ossos del cos (crani, maxil·lar, columna vertebral, vèrtebres, clavícula, omòplat, húmer, cúbit, radi, costelles, estèrnum, pelvis, fèmur, ròtula, tibia, peroné).
 - Localització de les principals articulacions que uneixen els ossos i donen mobilitat a l'esquelet i la seva amplitud de moviment (coll, espatlla, colze, canell, maluc, genoll, turmell).
- Reconeixement d'alguns músculs, ossos o articulacions que intervenen en diferents moviments (músculs abdominals per mantenir una postura d'equilibri, articulació del genoll per xutar una pilota, etc.). [ESS]

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

- Ajust del to muscular necessari segons l'acció motriu (aguantar una pica, aturar una pilota, llançar una bala, etc.). [ESS]
- Control del cos en postures i moviments que requereixen una postura adequada (genolls flexionats en la recepció d'un salt, etc.). [ESS]
- Ús de tècniques de respiració conscient per afavorir la tornada a la calma (inspiració profunda pel nas, expiració lenta per la boca, etc.). [ESS]

Adequació de les postures i moviments corporals a les diferents necessitats de les situacions motrius plantejades.

- Ajust de la posició del cos al tipus de situació motriu (impulsar-se en un salt, equilibrar-se per no caure, preparar-se per rebre una pilota, etc.). [ESS]
- Manteniment d'una bona postura en la realització de moviments senzills (mantenir l'esquena recta en aixecar un pes petit, en seure a terra, etc.). [ESS]
- Selecció del moviment més adequat segons l'objectiu de la situació motriu (fer una gambada llarga per anar més ràpid, etc.). [ESS]

Consolidació de la lateralitat predominant en un mateix, introducció dels segments corporals no dominants a través de tasques que impliquin la utilització del segment corporal dominant i no dominant i projecció de la lateralitat referida a les altres persones, els objectes i l'espai.

- Reforç del costat dominant en el propi cos a través d'activitats que impliquin la coordinació ull-mà i ull-peu (llançar fent punteria a una diana, colpejar una pilota amb una raqueta, jugar a la xarranca, etc.). [ESS]
- Pràctica d'habilitats motrius amb el costat no dominant per millorar-ne la destresa (llançar amb la mà esquerra si soc dretà o dretana, xutar amb el peu "menys bo", etc.). [ESS]

- Identificació de la dreta i l'esquerra en els altres en situacions de mirall (tocar la mà dreta del company o companya que tinc al davant, col·locar-se a la dreta de, a l'esquerra de, etc.). [ESS]
- Orientació del propi cos i d'objectes en l'espai utilitzant referències laterals dels materials (passar per la dreta del con, llançar la pilota cap a l'esquerra de la pica, etc.). [ESS]

Utilització de l'equilibri estàtic i dinàmic en diverses situacions motrius senzilles que impliquin variacions en els diferents elements que hi intervenen: base de sustentació, superfície de contacte, centre de gravetat del cos, receptors sensorials implicats, control d'objectes i combinació amb altres persones.

- Ajust de l'equilibri modificant la base de sustentació (un peu en contacte amb el terra quan es manté l'equilibri a peu coix, un triangle format per les mans i el cap quan es fa el pi, etc.) o la superfície de contacte sobre la qual es recolza el cos (un banc, un matalàs, unes xanques, etc.). [ESS]
- Manteniment de l'estabilitat sobre superfícies inestables o amb diferents textures (matalassos tous, superfícies que llisquen, etc.). [ESS]
- Ajust de l'equilibri modificant el centre de gravetat del cos (flexionar les cames per acostar a terra el centre de gravetat del cos situat a la zona abdominal-lumbar i aconseguir una postura més estable, plans inclinats, posicions invertides, etc.). [ESS]
- Pràctica de l'equilibri amb reducció d'informació sensorial (tancar els ulls, fer tasques amb soroll ambiental, etc.). [ESS]
- Control d'objectes mentre es manté una postura d'equilibri (transportar un saquet damunt el cap, rebre o botar una pilota des de damunt un banc, etc.). [ESS]
- Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri amb altres persones per mantenir l'equilibri compartit de manera coordinada (fer contrapesos amb una parella, construir figures bàsiques d'acroesport, etc.). [ESS]

Estructuració del propi cos en relació amb l'espai i el temps en situacions motrius senzilles.

- Ocupació dels espais de joc (respectar els límits i zones, compartir un espai de joc, dispersar-se o agrupar-se, etc.). [ESS]
- Orientació del cos a l'espai amb relació a materials i companys o companyes utilitzant-los com a punts de referència (posar-se al costat d'un con, col·locar-se entre dues persones, situar-se darrere de la tanca, etc.). [ESS]
- Càlcul de distàncies i trajectòries en situacions de llançaments i recepcions (passar amb la força justa per arribar a un company o companya, preveure on caurà una javelina, fer un llançament que passi per damunt de la xarxa, etc.). [ESS]
- Ajust de la velocitat del mateix desplaçament per coincidir amb un objecte o persona (arribar a temps per recollir una pilota, seguir el ritme d'una dansa, colpejar una pilota amb un bat, etc.). [ESS]

Habilitats motrius

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

- Pràctica de desplaçaments variant les condicions de les situacions motrius (velocitat, direcció, distància, etc.). [ESS]
- Execució de salts buscant la distància (vertical o horitzontal) o l'estètica de manera coordinada (caiguda estable, impuls i batuda amb un peu, saltar tanques, etc.). [ESS]
- Execució de girs sobre diferents eixos amb control postural durant la realització (tombarella endavant, tombarella endarrere, tombarella acabant dret o dreta, gir sobre l'eix sagital, etc.). [ESS]
- Maneig i control d'objectes en moviment amb diferents parts del cos (passades amb precisió, conduccions amb el peu, llançaments dirigits a un objecte, etc.). [ESS]
- Pràctica d'exercicis que impliquin una relació del camp visual amb la motricitat per a la millora de la coordinació segmentària oculomaneu (passades, recepcions, colpejos, llançaments, etc.), oculopèdica (xuts, aturades, controls, etc.) i oculocefàlica (controls i aturades). [ESS]

Utilització de les capacitats físiques de forma genèrica i jugada a través d'activitats d'intensitat entre moderada i elevada orientades a la millora de l'autoconeixement.

- Utilització de les capacitats físiques en activitats lúdiques i variades per conèixer millor el propi cos (quanta força tinc, quant de temps puc córrer sense parar, com soc de flexible, etc.). [ESS]
- Ajust de l'esforç en funció de les sensacions i la resposta del propi cos (dosificar l'energia per arribar al final, mantenir el ritme, etc.). [ESS]

Realització d'alguns exercicis d'escalfament i d'estiraments adequats segons una pauta donada en el cas d'activitats físiques d'intensitat entre moderada i elevada.

- Realització d'exercicis bàsics d'escalfament i d'estiraments adequats a les activitats d'intensitat entre moderada i elevada que es facin (indicacions verbals del docent, un pòster penjat al gimnàs, una fitxa visual dels exercicis, etc.). [ESS]
- Reconeixement de la utilitat de l'escalfament i de la tornada a la calma com a part de la pràctica motriu d'intensitat entre moderada i elevada. [ESS]

Bloc 2: Vida activa i saludable

Hàbits saludables

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

- Percepció i verbalització dels beneficis de l'exercici en la concentració i l'estat d'ànim (reducció de l'estrès).
- Realització d'exercicis vinculats a les capacitats físiques de manera integral. [ESS]

- Reconeixement de la quantitat d'activitat física que es fa cada dia (diari d'activitat física personal: caminar, esport, escales...). [ESS]

Aplicació d'hàbits higiènics de manera regular en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.

- Aplicació sistemàtica i independent del rentat o dutxa després de l'activitat. [ESS]
- Responsabilitat en la cura i l'ús de la pròpia bossa d'esport.

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

- Identificació i selecció de roba i calçat segons la superfície (pati/gimnàs), la climatologia (fred/calor) i la pràctica esportiva.
- Ús correcte de proteccions segons l'activitat (cascs, genolleres, etc.). [ESS]

Utilització de postures adequades en accions motrius habituals i en situacions quotidianes.

- Aplicació de postures protectores en accions motrius complexes (salts, llançaments, girs). [ESS]
- Aplicació de bons hàbits posturals en l'estudi, el transport de càrregues i l'ús de dispositius digitals.

Coneixement dels beneficis per a la salut d'una dieta alimentària equilibrada, adequada i variada.

- Comprensió de les proporcions dels grups d'aliments en una dieta variada (plat saludable). [ESS]
- Identificació dels aliments que aporten energia de llarga durada (cereals integrals, fruita sencera, proteïnes...) davant l'energia immediata (dolços, cereals refinats, suc, etc.).

Coneixement dels beneficis d'una correcta hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.

- Hidratació preventiva per compensar la pèrdua per suor. [ESS]
- Conscienciació del moment de la hidratació (abans, durant i després de l'activitat). [ESS]
- Descoberta dels símptomes principals de la deshidratació.

Valoració de la importància 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.

- Valoració del son com a procés necessari per a la reparació física i la gestió emocional. [ESS]
- Identificació de factors que milloren el descans (rutines, temperatura, foscor).

Mesures de seguretat i primers auxilis

Respecte vers les mesures bàsiques de seguretat d'un mateix i de les altres persones, anticipant els possibles riscos en la pràctica d'activitats físiques.

- Anticipació de trajectòries d'objectes o companys.
- Ús de la mobilitat articular com a mesura de protecció muscular (escalfament previ).
- Sol·licitud d'ajuda o suport en exercicis en els quals trobin dificultats. [ESS]

Col·laboració en l'organització i manteniment dels espais i materials segurs usats en la pràctica d'activitats físiques.

- Ajuda en la col·locació de materials voluminosos i assegurar que no hi hagi buits perillosos. [ESS]
- Distribució del material al pati per no obstruir les zones de desplaçament i moviment.

Aplicació de protocols d'actuació bàsics en cas d'accidents o lesions simulats o reals en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana.

- Identificació del telèfon 112 i informació bàsica que cal donar. [ESS]
- Valoració del perill en un accident per minimitzar els riscos, actuar amb prudència i protegir la pròpia seguretat i la dels altres. [ESS]
- Reconeixement dels materials bàsics que ha de tenir una farmaciola (com tiretes, gases, benes, desinfectant o tisores).
- Aplicació correcta de gel o *cold pack* davant d'inflamacions o cops. [ESS]
- Protocol de rentat amb aigua i sabó en esgarrapades lleus. [ESS]

Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

Joc

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

- Participació en jocs col·lectius (jocs de relleus, jocs de persecució, jocs amb pilota, etc.) i cooperatius (circuit cooperatiu, gimcanes, jocs de transport d'objectes, jocs d'equilibri en grup, etc.) amb regles estructurades i rols diferenciats. [ESS]
- Participació en la presa de decisions del grup per resoldre els conflictes que puguin aparèixer durant el joc (arribar a acords, demanar torn de paraula, acceptar decisions, opinar i contribuir a l'organització o desenvolupament del joc, etc.). [ESS]
- Descoberta i pràctica del gaudi a través de la participació activa en jocs (jocs cooperatius, jocs tradicionals més estructurats, etc.).
- Ús de la comunicació assertiva i respecte dels torns i opinions dels iguals (expressar desacords de manera respectuosa durant el joc o les activitats, escoltar activament les propostes dels companys o companyes abans de prendre decisions en grup, respectar els torns de paraula i evitar interrompre quan parla la resta, etc.).

- Reconeixement del joc com un espai de convivència i cohesió del grup (fer pinya, sentir-se part d'un equip, etc.).

Participació en els jocs practicats a l'escola ajustant la pròpia actuació pel que fa a aspectes motors i de relació amb els companys.

- Participació en jocs orientats a la millora del control i la coordinació global del cos, i a consolidar habilitats motrius bàsiques i combinades (joc per aprendre a córrer amb canvis de ritme, per saltar amb precisió i girar amb control, etc.).
[ESS] Participació en situacions de joc de complexitat mitjana adaptant els moviments a l'espai, als companys i a les normes per afavorir l'eficiència motriu (jocs per desplaçar-se amb control, aturar-se de manera equilibrada i canviar de direcció amb rapidesa, etc.). [ESS] Pràctica de jocs variats amb èmfasi en la part motriu, incorporant accions més coordinades i diverses (jocs de persecució amb estratègia, jocs de cooperació, jocs amb pilota, etc.) i mostrant actituds de respecte i cooperació (ajudar els companys, respectar les normes i acceptar els resultats, etc.).

Participació en el desenvolupament de jocs col·laboratius i cooperatius, mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.

- Participació activa en jocs col·laboratius i cooperatius amb normes més elaborades (com es puntua, quantes passades es poden fer, respectar torns i normes en jocs reglats, etc.) i mostrant una actitud d'acceptació vers els iguals.
[ESS]
- Participació en jocs col·laboratius i cooperatius amb rols diferenciats i objectius comuns (jugador o jugadora, ajudant, responsable d'organització o materials, etc.).
- Adaptació de jocs amb normes clares, introduint petites modificacions en les regles i en els materials per ajustar-los a diferents situacions de joc i afavorir la participació i la comprensió (canviar les regles de jocs senzills, utilitzar diferents tipus de materials o adaptar el nombre de participants, etc.). [ESS]
- Acceptació de les diferents capacitats i nivells d'habilitat dels iguals durant la participació en els jocs (iguals amb vergonya, amb més o menys habilitat, etc.).

Participació en jocs tradicionals, populars i d'altres parts del món com a activitat de reconeixement a les diferents cultures.

- Participació en jocs tradicionals i populars de Catalunya (pràctica de jocs propis de l'entorn com xapes, gomes, xarranca, saltar a corda, curses de sacs, fet i amagar, bales, jocs de persecució tradicionals, etc.). [ESS]
- Pràctica i coneixement de jocs originaris d'altres països o cultures per entendre la diversitat cultural de l'escola (jocs de curs de diferents continents). [ESS]
- Reflexió sobre la diversitat cultural i el respecte per tradicions diferents (comentar les diferències entre jocs d'aquí i d'altres països amb actitud de respecte, participar en jocs tradicionals d'altres cultures mostrant interès i curiositat, expressar opinions positives sobre formes de joc diferents de les pròpies, etc.).
- Reconeixement de les diferències i similituds entre jocs de diferents llocs del món.

Comprensió i respecte vers les normes i valoració de les persones que participen en els jocs que es practiquen a l'escola.

- Participació activa en la modificació de normes de jocs amb consens del grup (acordar canvis, reconèixer els companys independentment dels resultats i el nivell d'habilitat, acceptar la victòria i derrota, etc.). [ESS]
- Experimentació de jocs per afavorir la comprensió i el respecte de les normes, així com la participació de tothom. [ESS]
- Comprensió de la funció de les normes per garantir el funcionament dels jocs (participació de tothom, prevenció d'accidents, etc.).
- Valoració de la tasca del docent o dels iguals que arbitren o medien en els conflictes durant el joc (respectar les decisions, facilitar la seva tasca, etc.).

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

- Participació en activitats físiques, jocs i esports sense distinció de gènere i afavorint la inclusió, la cooperació i la igualtat (activitats amb música i moviment, colpbol, corfbol, etc.). [ESS]
- Adaptació de normes de jocs i esports, amb l'ajut del docent, perquè tothom pugui jugar sense distinció de gènere (canvis en els mòbils, en la mida dels grups, en l'espai de joc o norma de "tots toquen"). [ESS]
- Participació activa en jocs associats a esports tradicionalment vinculats al gènere masculí o femení des d'una perspectiva coeducadora (futbol, dansa, rugbi, gimnàstica rítmica, etc.).
- Participació acceptada en grups que no estiguin basats en la segregació per gènere, sinó que estiguin fets en funció d'altres criteris.

Coneixement de dones esportistes referents en la societat actual i del passat valorant els mèrits que les han convertit en referent.

- Participació en activitats esportives en què les dones esportistes han estat referents en la societat actual i del passat (bàdminton, tennis, gimnàstica artística, etc.) i reflexió sobre els mèrits de dones referents, etc. [ESS]
- Coneixement de dones esportistes referents en la societat actual i del passat, identificar-ne la participació en diferents modalitats esportives i valorar-ne els mèrits. [ESS]
- Recerca sobre pioneres de l'esport que van trencar barreres en el passat (saber quines dones van ser les primeres a córrer maratons o participar en olimpíades, participació en un joc d'escapada, etc.).
- Valoració dels èxits actuals de les esportistes en competicions d'elit (analitzar rècords, medalles, repercussió en els mitjans de comunicació, etc.).

Participació en tot tipus de jocs i activitats d'expressió i comunicació corporal identificant i rebutjant comportaments discriminatoris.

- Participació en activitats d'expressió corporal i comunicació de vivències, que permetin identificar i rebutjar comportaments discriminatoris (petites dramatitzacions, jocs de rol guiats i debats senzills sobre situacions de joc, etc.). [ESS]

- Identificació de comentaris o actituds que exclouen algú per l'aspecte, habilitat, gènere, etc., en els jocs i en les activitats d'expressió i comunicació corporal (burles per haver guanyat o durant un ball o una representació, etc.). [ESS]
- Rebuig crític de qualsevol conducta discriminatòria a través del diàleg i l'assertivitat (saber dir "això no està bé", "tothom té dret a participar-hi", etc.).

Expressió i comunicació corporal

Utilització del cos i el moviment com a instruments d'expressió i comunicació en situacions motrius variades.

- Experimentació de tècniques d'expressió corporal integrant el cos en situacions col·laboratives (participar en danses en grup amb coordinació bàsica, representar accions o personatges amb mim, crear seqüències senzilles de moviment amb companys, etc.). [ESS]
- Exploració i ampliació de les possibilitats expressives del cos en situacions motrius variades, combinant moviments i seqüències amb intencionalitat comunicativa (representar accions o emocions mitjançant seqüències de moviments encadenats, imitar personatges o situacions, crear petites coreografies, etc.). [ESS]
- Experimentació i adaptació de moviments en diferents espais i ritmes, ajustant el cos a estímuls sonors, visuals i musicals i a la interacció amb els iguals (representar elements de la natura amb moviments variats i coordinats, imitar seqüències de moviments d'un igual amb precisió, etc.). [ESS]
- Experimentació i ús conscient de gestos, postures i expressions per comunicar missatges i emocions de manera més precisa (representar emocions com nerviosisme o orgull, escenificar situacions quotidianes com demanar ajuda o mostrar desacord, comunicar missatges senzills amb intencionalitat com "no hi estic d'acord" o "necessito ajuda", etc.).

Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació en situacions motrius variades.

- Participació en dramatitzacions i representacions amb materials diversos per crear seqüències o escenificacions utilitzant objectes com a elements simbòlics (usar robes per representar escenaris o personatges, fer servir piques com a elements simbòlics dins d'una història, crear petites escenes en grup amb materials diversos, etc.). [ESS]
- Integració d'objectes i materials per expressar-se i en representacions i dramatitzacions en grup (integrar materials variats per dramatitzar contes, improvisar escenes, crear ombres xineses o gags amb els iguals, etc.). [ESS]
- Valoració del paper dels materials en la comunicació i expressió corporal (representar una història fent servir objectes amb significat simbòlic, transformar materials en elements d'un relat, utilitzar objectes per caracteritzar personatges, etc.).
- Ús de materials per representar idees o conceptes associant-los a una finalitat diferent de la finalitat per a la qual estan pensats (robes que representen el mar, un con que representa un megàfon, una indiaca que representa un micròfon, etc.).

- Creació de seqüències rítmiques utilitzant objectes o el cos com a instruments de percussió (coreografies amb pilotes de bàsquet, percussió corporal, etc.).

Comunicació d'emocions, idees, personatges, situacions, històries reals o imaginàries utilitzant el cos, el gest i el moviment de manera contextualitzada en situacions motrius variades.

- Ús del cos i dels gestos per representar i diferenciar emocions pròpies i dels altres (alegria, tristesa, ràbia, por, vergonya) en situacions de joc (expressar emocions en petites dramatitzacions, identificar i imitar emocions de la resta, adaptar el moviment segons l'emoció que es vol transmetre, etc.). [ESS]
- Participació desinhibida i creativa en dramatitzacions i jocs d'expressió corporal (escenificar petites històries amb inici i final, representar rols diferents dins d'un grup, improvisar situacions a partir d'una consigna o imatge, etc.). [ESS]
- Comunicació d'emocions, idees i personatges amb gestos i moviments intencionats d'expressió significativa, i creació de petites històries o escenes amb el cos com a instrument narratiu (representar petites escenes en grup amb inici i final, crear personatges amb moviments característics, expressar una història curta a partir d'una música o imatge, etc.). [ESS]
- Representació d'escenes quotidianes o fantàstiques mitjançant tècniques de mímica i pantomima (fer veure que viatgem en autobús, representar una lluita contra un drac, etc.).
- Creació de personatges amb característiques físiques definides a través del cos, el gest i el moviment (persona gran que camina lentament amb dificultat, esportista jove i alegre, etc.).
- Valoració de la creativitat com a eina de comunicació i inici de la reflexió sobre la intenció i l'efecte de l'expressió pròpia i dels altres (col·laborar en la creació d'una escena en grup, opinar sobre què transmet una representació, etc.).

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

- Coordinació del moviment amb ritmes i pulsacions més complexes (adaptar els moviments a diferents velocitats musicals, seguir ritmes marcats amb canvis de *tempo*, coordinar passos amb pulsacions variades, etc.). [ESS]
- Creació de seqüències motrius rítmiques individuals i en grup a partir d'estímuls visuals, verbals o plàstics (respondre amb moviments a imatges o paraules, crear petites coreografies en grup, seguir patrons rítmics amb el cos, etc.). [ESS]
- Participació en activitats que integren moviment, música i gestos amb certa coordinació i intencionalitat expressiva (coreografies senzilles, jocs rítmics en grup, representació de petites seqüències amb música, etc.). [ESS]
- Coordinació de moviments senzills amb la pròpia veu o percussió (cantar i ballar a la vegada, seguir el ritme que un mateix marca, etc.).

Participació en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que es proposen a l'escola coordinant-se amb les persones del grup.

- Reproducció de seqüències més complexes, expressió d'emocions, situacions

o històries, participació en mims col·lectius, dramatitzacions curtes, ombres xineses per explicar històries, i interpretació de gags amb els iguals (crear un petit sketch d'un conte conegut amb gestos, representar emocions com alegria o por amb tot el cos, improvisar una escena amb els iguals sense paraules, fer una història d'ombres xineses amb diverses figures, representar accions de la natura amb el cos, vent, pluja, animals, etc.). [ESS]

- Participació activa en dramatitzacions, danses i activitats de moviment en grup (participar en petites dramatitzacions amb moviment, coordinar-se amb el grup en danses senzilles, representar situacions utilitzant expressió corporal i gestual, etc.). [ESS]
- Coordinació de moviments amb els companys per crear seqüències col·lectives (sincronització) i de coreografies o escenes amb aportacions del grup (coordinar moviments amb el grup seguint un ritme comú, crear petites seqüències en grup aportant idees, participar en coreografies col·laboratives, etc.). [ESS]
- Reflexió bàsica sobre la cooperació i la contribució individual al grup i valoració de la creativitat pròpia i dels altres (comentar en grup com s'han organitzat en una coreografia, identificar aportacions pròpies i dels iguals, valorar de manera guiada les creacions del grup, etc.).
- Aportació d'idees pròpies per a la creació de coreografies de grup respectant les idees dels altres companys o companyes (proposar un pas, acceptar el canvi d'un company o companya, etc.).

Elaboració de balls, danses i coreografies senzilles de l'entorn proper o d'altres llocs del món.

- Reproducció de balls i coreografies tradicionals amb seqüències més complexes (reproduir coreografies de danses catalanes amb canvis de ritme i direcció, enllaçar diferents passos tradicionals en una mateixa dansa, coordinar moviments en grup seguint una estructura més llarga, etc.). [ESS]
- Coordinació amb ritme i iguals mantenint postura i espai (control corporal) i expressió de ritme i emocions a través del moviment (coordinar moviments amb els companys seguint el ritme musical, ajustar la postura i l'espai en coreografies en grup, expressar emocions bàsiques a través del moviment corporal, etc.). [ESS]
- Adaptació de coreografies grupals segons pautes musicals i espacials (adaptar els moviments al ritme i a l'espai disponible, modificar coreografies segons les indicacions del grup, ajustar desplaçaments i formacions en danses col·lectives, etc.). [ESS]

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

Temps de lleure saludable

Participació en la planificació de les pràctiques d'activitats físiques programades que es realitzen fora de l'escola.

- Identificació d'espais propers a l'escola per a la pràctica d'activitats físiques (on és el carril bici, les rutes de senderisme properes, els parcs o els parcs de patinatge, etc.).

- Selecció del material necessari per a una sortida a l'entorn proper (fer una llista de què cal portar a la motxilla: calçat adequat, aigua, gorra o material de joc específic, etc.). [ESS]
- Proposta d'activitats físiques per fer en espais compartits (jocs de persecució, curses, circuits, senderisme, gimcanes, orientació, etc.)

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

- Presentació de les activitats físiques que duen a terme en el temps de lleure (explicar quina activitat fan, quines normatives tenen, quin material necessiten o on es practiquen, etc.).
- Diferenciació entre tipologies d'activitats de lleure (físiques o esportives: caminar, nedar, fer atletisme. A l'aire lliure: excursions, ciclisme. En espais tancats: gimnàs. Organitzades: cursos, activitats dirigides. No organitzades o lliures: activitats espontànies, sense planificació).
- Experimentació de les activitats descrites pels companys (organitzar una sessió en què cada grup ensenya i dirigeix la seva activitat física de lleure als altres). [ESS]

Identificació d'algunes de les entitats de l'entorn més proper que fan pràctiques d'activitats físiques saludables en què predomina el joc net i el respecte per l'entorn.

- Identificació d'entitats de l'entorn proper que promouen activitat física saludable (clubs esportius, escoles esportives municipals, activitats del barri, etc.).
- Reconeixement de pràctiques basades en el joc net promogudes per entitats de l'entorn proper (respectar les normes, no fer trampes, acceptar guanyar i perdre, respectar companys i companyes i rivals, etc.). [ESS]
- Valoració del respecte per l'entorn en la pràctica d'activitat física per entitats properes (club que promou una cursa amb zero residus, no embrutar la muntanya quan es fa escalada, respectar els espais comuns com parcs o pistes, etc.).

Identificació del temps de lleure com a espai per a la pràctica d'activitats físiques saludables i satisfactòries i respectuoses i responsables amb l'entorn.

- Identificació del temps de lleure com a espai per a la pràctica d'activitat física (jocs al carrer, activitats esportives, ús d'espais del barri, etc.).
- Valoració d'activitats físiques saludables i satisfactòries en el temps de lleure (escollir activitats actives en comptes de sedentàries, combinar joc i moviment, etc.). [ESS]
- Aplicació d'actituds de respecte i responsabilitat en la pràctica motriu en l'entorn (respectar normes d'ús dels espais, compartir zones de joc, cuidar l'entorn, etc.).

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 i de les mesures que es poden prendre per no malmetre l'entorn.

- Coneixement de pràctiques d'activitat física en entorns diversos (urbà i medi natural: rutes, jocs a l'aire lliure, activitats esportives, etc.).

- Identificació de com adaptar l'acció motriu a l'entorn (ritme en una caminada, control en bicicleta, desplaçament per terrenys diferents, etc.).
- Reconeixement per a una pràctica motriu sostenible (respectar les vies pedalables, respectar el mobiliari urbà, no generar residus a l'entorn natural, etc.). [ESS]

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

- Construcció de materials funcionals i sostenibles per a la pràctica motriu (materials que permeten botar, llançar amb precisió o colpejar, etc.).
- Adaptació dels materials segons l'activitat (mida, pes, forma per facilitar el joc o l'execució motriu, etc.).
- Comprovació del funcionament i la seguretat dels materials construïts durant la pràctica (provar-los, ajustar-los, detectar si es trenquen o no funcionen bé, 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 i a les altres persones.

- Identificació i expressió de les emocions pròpies davant l'èxit i el fracàs (alegria, ràbia, decepció, orgull). [ESS]
- Reconeixement de les reaccions emocionals dels altres en situacions de joc (saber si un company està trist o enfadat perquè ha perdut o si està content o alegre perquè ha guanyat). [ESS]
- Acceptació de les possibilitats i limitacions motrius pròpies i alienes (respectar els diferents ritmes de desplaçaments o nivells d'habilitat).
- Valoració de l'esforç i la superació personal per sobre del resultat final (valorar haver après un moviment nou per damunt del resultat).
- Respecte per la diversitat en la pràctica motriu (jugar amb tothom independentment del gènere, origen o capacitats). [ESS]

Reconeixement de sentiments i emocions pròpies i de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques autoregulant el propi comportament.

- Identificació de l'origen de les emocions en el joc (saber per què ens sentim frustrats, alegres o nerviosos en un moment concret). [ESS]
- Aplicació d'estratègies bàsiques d'aturada i reflexió davant de conflictes o moments de tensió (saber parar, respirar i pensar abans d'actuar). [ESS]
- Ajust de la conducta personal a les necessitats de la situació (moderar l'energia en jocs de precisió o augmentar l'esforç en reptes col·lectius).
- Respecte per les reaccions emocionals dels altres (no riure si algú s'equivoca, oferir suport quan algú està desanimat, actituds pròpies de respecte envers el resultat). [ESS]

- Cerca de solucions positives davant les dificultats del joc (demandar ajuda, canviar l'estratègia o acceptar el resultat amb esportivitat). [ESS]

Ús de l'escolta activa i d'estratègies de resolució de conflictes en situacions motrius col·lectives.

- Descripció de les sensacions compartides en el grup (explicar com ens hem sentit com a equip durant una activitat de col·laboració o de cooperació). [ESS]
- Pràctica de l'escolta activa en les rotllanes o debats (entendre què sent la resta encara que no hi estiguem d'acord). [ESS]
- Manifestació de les pròpies necessitats de manera clara (saber demandar un canvi de rol o una pausa si ens sentim aclaparats).
- Reconeixement públic de les bones actituds dels altres (valorar davant del grup un gest motor o una bona jugada col·lectiva). [ESS]

Habilitat socials

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

- Creació guiada de manera col·lectiva de les normes bàsiques de convivència (decidir com ens organitzarem per començar la classe o com farem els grups). [ESS]
- Proposta de variants o regles noves en els jocs (modificar una norma per fer el joc més divertit, segur o inclusiu).
- Acceptació del consens en la presa de decisions (assumir el que ha triat la majoria encara que no hagi estat una decisió pròpia). [ESS]
- Manteniment del joc net de manera autònoma (respectar les regles sense necessitat de supervisió constant).
- Reconeixement de la infracció i acceptació de la correcció (admetre quan s'ha comès un error o s'ha incomplert una norma de grup). [ESS]

Respecte per les normes dels jocs col·lectius en què es participa, contribuint a la seva elaboració.

- Aplicació guiada de la normativa (jugar respectant les normes bàsiques sense necessitat de recordatoris constants). [ESS]
- Proposta consensuada de modificacions per a la inclusió (suggerir canvis en les normes perquè tothom hi pugui participar activament segons les seves capacitats). [ESS]
- Assumpció de rols de responsabilitat (rols cooperatius: capitania, secretaria, material...).
- Col·laboració en la resolució de dubtes sobre la normativa (ajudar a aclarir les normes a infants que no les entenen).

Acceptació de la pròpia imatge corporal i de la realitat corporal de les altres persones.

- Respecte per la diversitat corporal del grup (acceptar que tothom té un cos diferent i que tots són vàlids per a l'activitat física). [ESS]
- Identificació de fortaleces personals (saber en quines habilitats destaca un mateix i sentir-se'n orgullós).

- Rebuig de comentaris negatius sobre el físic (refusar crítiques o burles relacionades amb l'aspecte de les persones).
- Acceptació de les característiques físiques personals (sentir-se bé amb la pròpia alçada, pes o habilitat sense comparar-se). [ESS]

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

- Adaptació col·lectiva del joc (modificar petites normes de manera guiada perquè un company o companya, per motius de salut, origen cultural o diversitat, hi pugui participar i progressar amb èxit). [ESS]
- Rebuig actiu de l'exclusió (identificar i aturar comentaris que vinculin l'habilitat amb el gènere, amb l'origen, amb les capacitats...). [ESS]
- Valoració de les capacitats variades (valorar que un equip és millor quan combina persones amb diferents capacitats físiques).
- Acompanyament en la dificultat (oferir ajuda activa a qui se sent aclaparat, sigui per la dificultat física o per la càrrega sensorial/emocional del moment). [ESS]

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

- Reconeixement de la situació de l'altre (identificar quan un company o companya pateix una barrera, com ara pols massa ràpid, sobrecàrrega sensorial, por de fallar o sentiment d'exclusió, i actuar en conseqüència). [ESS]
- Col·laboració des de la comprensió (adaptar el joc segons les capacitats individuals dels participants). [ESS]
- Escolta empàtica en el grup amb acompanyament (donar valor a les opinions de tothom, especialment d'aquells que hi solen participar menys).
- Suport en la gestió de l'error (mostrar solidaritat quan algú s'equivoca, evitant el judici i oferint ànims per mantenir la cohesió del grup). [ESS]
- Identificació de prejudicis propis (començar a adonar-se de quan deixem de col·laborar amb algú per un prejudici com ara l'aspecte, l'habilitat o el gènere i canviar l'actitud envers l'acostament).

Acceptació de les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques i expressió de les pròpies.

- Expressió assertiva del malestar (saber dir "això no m'agrada" o "em sento aclaparat" sense cridar ni agredir, utilitzant el llenguatge verbal). [ESS]
- Validació d'opinions divergents (acceptar que un company o companya pot tenir una estratègia diferent per guanyar un joc i estar disposat a provar-la). [ESS]
- Gestió de la frustració compartida (expressar la decepció quan es perd un joc de manera constructiva, respectant com se senten els altres; potser uns estan tristos i altres enfadats).
- Escolta i torn de paraula (respectar els moments de debat en grup, assegurar que totes les opinions tinguin el mateix pes). [ESS]
- Empatia davant la diversitat (entendre que el que per a mi és "fàcil" o "divertit", per a un altre pot ser un repte difícil o estressant, per por, per soroll o per dificultat física). [ESS]

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

- Posicionament davant l'exclusió (manifestar el desacord quan un grup intenta deixar fora algú per les seves capacitats, gènere o origen, i proposar-ne la integració immediata). [ESS]
- Aturada d'actituds violentes (no participar ni riure les gràcies en situacions de burla o agressió (física o verbal), actuant amb coherència amb els valors del grup). [ESS]
- Protecció de la neurodiversitat (rebutjar comentaris que estigmatitzin conductes derivades de la neurodivergència, com necessitar més temps, reaccions sensorials o maneres diferents de comunicar-se).
- Denúncia per discriminació de gènere (identificar i rebutjar frases o rols que limitin la participació en certs jocs o que qüestionin la capacitat pel gènere). [ESS]
- Compromís amb el joc net (entendre que guanyar a través de la discriminació o la violència no té valor i prioritzar el respecte per sobre del resultat).