

Proposta cursos 5è i 6è de primària

Bloc 1: Resolució de problemes en situacions motrius

Resolució de reptes i projectes motrius

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

- Disseny, organització i participació activa de pràctiques motrius diverses dins de l'escola i a fora gestionades per l'alumnat (adaptació d'un repte motriu, creació d'un circuit d'habilitat, elaboració d'una coreografia, invenció d'un joc preesportiu, preparació d'activitats per a infants petits, dinamització de patis, disseny d'una activitat física al voltant de l'escola en què participi la comunitat, etc.). [ESS]
- Valoració i propostes de millora de les pràctiques motrius dissenyades (anàlisi de la seguretat d'un circuit d'habilitat, proposta de regles més inclusives en un joc, ajust del nivell de dificultat d'un repte, recollida d'opinions de les persones participants, etc.). [ESS]
- Participació en esdeveniments motrius comunitaris (jornades esportives, Dia Mundial de l'Activitat Física, Dia de l'Educació Física al Carrer, etc.).

Planificació de propostes realistes segons els límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.

- Planificació d'activitats físiques ajustades a les pròpies capacitats i a les del grup (adaptació de les dimensions del camp, dels materials utilitzats, modificació de les regles, disseny de circuits d'habilitat amb diferents possibilitats o nivells de dificultat, etc.). [ESS]
- Anticipació de possibles dificultats i de la manera de resoldre-les i de les ajudes que es poden necessitar (identificació de passos complicats en una coreografia, preparació de variants en un joc si no hi participa tothom, etc.). [ESS]
- Presa de decisions sobre el nivell d'intensitat de l'esforç a partir de l'autoconeixement (escollir un rol determinat en un joc, dosificar l'energia, gestionar els canvis, etc.).

Planificació i autoregulació durant el procés i valoració del resultat de projectes d'activitats físiques complexes.

- Planificació i organització amb l'ajuda del docent de tot el que cal per al desenvolupament dels projectes d'activitats físiques (preparar i recollir el material necessari, crear equips mixtos, gestionar la durada de les activitats, resoldre conflictes que puguin sorgir, etc.). [ESS]
- Participació activa en projectes d'activitats físiques que integrin diferents sabers.
- Regulació de la pròpia actuació dins del grup per assegurar el bon funcionament dels projectes d'activitats físiques (implicació, esforç personal, col·laboració amb els altres, aportació d'idees al grup, participació activa, etc.). [ESS]

- Valoració crítica del resultat final i identificació d'aspectes positius i propostes de millora (participació personal i contribució al grup, assoliment dels objectius, què ha funcionat, què cal mantenir, què cal ajustar o canviar, etc.). [ESS]

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

- Previsió amb l'ajuda del docent de les dificultats que poden sorgir abans d'executar activitats motrius relacionades amb l'espai, el temps, les normes, els companys o companyes, el material o les pròpies capacitats en funció del tipus d'activitats motrius (dimensions del terreny de joc, durada de l'activitat, comprensió de les normes, diferents nivells d'habilitat, etc.). [ESS]
- Detecció de punts febles en l'execució individual i col·lectiva d'activitats motrius i elaboració de propostes de millora (repetir un gest o una acció, ajudar un company o companya que li costa, distribuir-se a l'espai de manera diferent, etc.). [ESS]
- Aplicació i revisió de l'efecte de les propostes de millora introduïdes (tinc més precisió a llançar, constato una millora en l'equilibri patinant, participo més activament en l'activitat, el joc és més fluid amb menys interrupcions, etc.). [ESS]

Presca de decisions que afectin la realització d'activitats físiques en funció dels condicionaments fisiològics i biològics propis, si n'hi ha, en la pràctica d'activitats físiques.

- Presca de decisions ajustades en funció dels factors de salut propis abans, durant i després de la pràctica d'activitats físiques (execució d'escalfaments i d'estiraments al final de la sessió, etc.). [ESS]
- Proposta de modificacions en les activitats físiques que afavoreixin una participació segura i satisfactòria (començar abans, proposar materials alternatius, reorganitzar els equips, etc.). [ESS]
- Autoregulació de l'esforç segons els senyals que proporciona el cos durant la pràctica d'activitats físiques (decidir aturar-se per una molèstia, abaixar la intensitat per sensació d'ofec, demanar un canvi de rol per aparició de fatiga, etc.). [ESS]

Regulació de la intensitat i la durada de l'esforç en l'execució d'activitats físiques en funció del seu objectiu i d'un mateix, mantenint un ritme cardíac i respiratori saludable.

- Ajust de la intensitat de l'esforç mantenint un ritme cardíac i respiratori saludable i sostenible en funció de les pròpies capacitats i evitant els sobreesforços (dosificar l'esforç, mantenir un ritme constant, evitar acceleracions innecessàries, etc.). [ESS]
- Ús de la presa de pulsacions manual per monitorar la intensitat de l'esforç (comptar els batecs en 15 segons, registrar les dades en una fitxa personal, localitzar el pols al pit, el coll i el canell, etc.). [ESS]
- Identificació visual de zones d'esforç en activitats d'una intensitat entre moderada i elevada (escala de colors, escala numèrica, semàfor de l'esforç, etc.).

Aplicació de les accions pròpies òptimes 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.

- Selecció de les millors accions possibles en cada moment segons les pròpies capacitats i en funció de les variables que hi intervenen per resoldre una situació motriu (fer una passada d'especial dificultat, triar una forma de desplaçament diferent, atacar, defensar, protegir o ajudar en activitats de cooperació-oposició, etc.). [ESS]
- Anticipació de les accions dels companys o companyes i rivals per prendre decisions avantatjoses (interceptar una passada en anticipar el llançament, col·locar-se en el lloc on es preveu que rebotarà la pilota, moure's cap a l'espai buit per poder rebre una passada, etc.). [ESS]
- Gestió bàsica de l'espai i del temps per assolir l'objectiu del joc (oferir diferents opcions de passada, ocupar els espais lliures o defensius, controlar la durada del joc, etc.). [ESS]
- Aplicació de variants en l'ús del material i de les normes per millorar la participació individual i col·lectiva (proposar una norma que afavoreixi el joc en equip, construir materials atractius, funcionals i segurs, inventar jugades assajades, etc.). [ESS]
- Aplicació d'accions i actituds que integrin les capacitats de tot l'equip i a tots els i les participants independentment del seu nivell d'habilitat o sexe (crear equips equilibrats mixtos, col·laborar amb tothom, ajudar les persones amb dificultats, etc.). [ESS]

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

- Execució d'accions i estratègies col·lectives entre els membres d'un equip per assolir un objectiu comú i superar l'oposició d'altres persones o equips que intenten evitar-ho (progressar cap a un espai, conservar la pilota de futbol flag, impedir que l'altre equip anoti un punt, etc.). [ESS]
- Resolució de conflictes de manera dialogada durant les situacions de cooperació-oposició (animar quan es produeix una errada, encoratjar l'esforç, donar instruccions a l'equip, pactar canvis, respectar les decisions arbitral, etc.). [ESS]
- Pràctica de jocs preesportius (*datchball*, *shootball*, etc.), reduïts (formes modificades d'esports convencionals amb regles modificades), esports adaptats (golbol, bàsquet o eslàlom en cadira de rodes, *boccia*, etc.), i alternatius (corfbol, *twincon*, *goubak*, colpbol, etc.), evitant la pràctica d'esports convencionals sense adaptacions. [ESS]
- Repartiment de rols i tasques senzilles (entrenador o entrenadora, àrbitre, estadista, anotador o anotadora de la puntuació, cronometrador o cronometradora del temps de joc o dels canvis, etc.). [ESS]
- Valoració de les diferències que s'estableixen com a resultat de dur a terme activitats físiques cooperatives o de cooperació-oposició (les activitats físiques cooperatives desenvolupen respecte per les normes i els companys o companyes, contribueixen a la cohesió del grup, fomenten un més bon ambient de treball, etc.).

Elaboració d'estratègies inèdites de resolució de situacions motrius no plantejades o practicades anteriorment.

- Aplicació d'estratègies de resolució de situacions motrius diferents per donar resposta a situacions motrius desconegudes (travessar l'espai del gimnàs sense tocar el terra, superar recorreguts amb els ulls tapats o en cadira de rodes, participar en jocs o esports no coneguts amb material alternatiu, etc.). [ESS]
- Combinació d'habilitats diverses per resoldre situacions motrius noves (execució d'un salt amb gir de 360 graus abans de caure, coordinació d'un llançament en suspensió, etc.). [ESS]
- Anticipació d'estratègies a situacions noves abans de posar-les en pràctica (preveure la manera de superar un repte motriu, imaginar com pot quedar una coreografia rítmica, seleccionar les persones que formaran part de la base en una figura d'acroesport, etc.). [ESS]
- Creació d'estratègies de participació grupals noves per sorprendre els altres (pactar codis secrets de comunicació, acordar maneres originals de repartir-se per l'espai, etc.).

Esquema corporal

Coneixement dels principals músculs, ossos i articulacions del cos que intervenen en els diferents moviments, exercicis o activitats de manera vivenciada.

- Identificació a partir del moviment d'alguns músculs, ossos i articulacions que en combinació fan possibles els moviments (per fer un llançament a una cistella de corfbol s'utilitza l'extensió del canell i del colze, l'empenta de l'húmer i la força del tríceps, etc.). [ESS]
- Comprensió de la funció que tenen els músculs, ossos i articulacions en el moviment (els ossos sostenen el cos i protegeixen els òrgans interns, els músculs es contrauen i es relaxen per moure els ossos i mantenen la postura corporal, les articulacions uneixen els ossos entre si i permeten que l'esquelet es mogui, etc.).
- Ús adequat de la terminologia bàsica per descriure els moviments del cos (flexió, extensió, rotació).

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

- Regulació voluntària del to muscular adequat segons l'acció motriu per controlar el moviment (més tensió per saltar, córrer o sostenir un objecte, menys tensió per descansar o fer moviments suaus o de precisió, etc.). [ESS]
- Aplicació de tècniques de relaxació després d'una activitat intensa (respiració profunda, ioga, consciència corporal, etc.). [ESS]
- Regulació de la respiració segons el tipus i la intensitat de l'esforç (dosificar l'esforç, mantenir l'esforç, recuperar-se de l'esforç, etc.). [ESS]
- Adaptació del control i domini corporal a situacions motrius en entorns canviant o amb materials inestables (mantenir l'equilibri amb patins o sobre una superfície estreta, etc.). [ESS]

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

- Selecció de postures corporals adients amb relació a les situacions motrius (dempeus, estirats, quadrupèdies, a la gatzoneta, etc.). [ESS]
- Aplicació de moviments corporals eficaços per resoldre les situacions motrius (mantenir l'estabilitat, esquivar un llançament, etc.). [ESS]
- Execució de moviments encadenats amb control i continuïtat en l'acció motriu (una recepció equilibrada després d'un salt, una passada i desplaçament posterior en un joc d'equip, etc.).

Execució de la lateralitat amb els segments corporals dominants i no dominants i la seva combinació a través de situacions motrius que impliquin successió o simultaneïtat en l'ús dels dos segments.

- Pràctica d'accions motrius que promoguin la bilateralitat combinant l'ús del costat dominant i del no dominant de manera alternada (botar amb una mà i després amb l'altra, fer malabars senzills, etc.). [ESS]
- Pràctica d'accions motrius que promoguin la bilateralitat a partir de l'ús simultani del costat dominant i del no dominant (botar dues pilotes alhora, coordinar braços i cames per córrer, etc.). [ESS]
- Adaptació de la resposta motriu usant el costat del cos més eficaç independentment del domini lateral (xutar amb el peu esquerre encara que se sigui dretà o dretana, etc.).

Utilització de l'equilibri estàtic i dinàmic aplicat a diferents situacions motrius complexes 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.

- Aplicació, manteniment i recuperació de l'equilibri en situacions de més complexitat motriu per adaptar-se a múltiples variacions de les situacions motrius (patinar, anar en bicicleta, caminar per una cinta de *slackline*, falcons, circuits de *parkour* adaptat, etc.). [ESS]
- Experimentació de la relació que s'estableix entre l'equilibri amb la mida de la base de sustentació i la superfície de contacte (patinar amb l'ajuda d'un company o companya, anar en bicicleta amb rodetes, fer servir suports per caminar per una cinta de *slackline*, etc.).
- Experimentació amb el centre de gravetat del cos per millorar l'eficàcia en les activitats (flexionar les cames per patinar amb més seguretat, abaixar el selló de la bicicleta quan se n'aprèn, etc.). [ESS]
- Aplicació de situacions d'equilibri i desequilibri amb altres persones per mantenir l'equilibri compartit en situacions més complexes (fer contrapesos en grup, mantenir figures estables d'acroesport amb més membres, etc.). [ESS]

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

- Estructuració del propi cos en relació amb l'espai i el temps en situacions motrius complexes, ajustant les distàncies, les trajectòries, les velocitats i els ritmes (adaptar la pròpia posició i el desplaçament segons la distància i trajectòria d'una pilota en moviment, sincronitzar els moviments amb altres persones seguint un ritme determinat, etc.). [ESS]

- Adaptació precisa del moviment a espais, distàncies i trajectòries canviants en situacions de cooperació-oposició (obrir el camp, buscar l'esquena del company o companya, interceptar una passada, esquivar un company o companya en moviment, etc.). [ESS]
- Orientació a partir dels punts cardinals (nord, sud, est, oest).

Habilitats motrius

Execució de desplaçaments, salts, girs, maneig i control d'objectes i les seves combinacions adaptats a situacions motrius diverses de manera coordinada, eficaç i creativa.

- Combinació de diferents habilitats motrius en una mateixa acció de manera coordinada (desplaçar-se i rebre, girar i llançar, botar i passar, saltar i córrer, saltar i llançar, etc.). [ESS]
- Aplicació de les habilitats motrius a situacions específiques i a jocs cooperatius i de cooperació-oposició per assolir un objectiu (activitats d'atletisme, fintes, marcatges i desmarcatges, intercepció de passades, passades a l'espai lliure, etc.). [ESS]
- Utilització de respostes motrius variades i eficaces per resoldre situacions noves o canviants (un circuit de *parkour*, un joc alternatiu, etc.). [ESS]
- Ús creatiu de les habilitats motrius (coreografies amb pilotes de bàsquet, etc.). [ESS]
- Pràctica d'exercicis que impliquin moviments coordinats de braços i cames d'un costat del cos (braç dret i cama dreta) o de tots dos costats (braç dret i cama esquerra) i la combinació de manera successiva o simultània (dos peus i dues mans alhora, dues mans i un peu, etc.). [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 la salut i de l'autoconeixement.

- Utilització de les capacitats físiques conscientment en activitats lúdiques i variades orientades al benestar i la salut (física, mental, social). [ESS]
- Regulació de l'esforç segons les pròpies capacitats i l'objectiu de les activitats (gestió del ritme en una cursa llarga, gestió de la fatiga durant la pràctica d'un esport alternatiu, etc.). [ESS]
- Identificació dels beneficis per a la salut de la pràctica habitual d'activitats físiques moderades i intenses (fer pauses actives al llarg del dia, valorar la intensitat de les activitats físiques fetes durant el temps de l'esbarjo, etc.).

Realització d'exercicis d'escalfament i d'estiraments de manera correcta, essent conscient de la seva funció en el cas d'activitats físiques d'intensitat entre moderada i elevada.

- Execució correcta d'exercicis d'escalfament i d'estiraments adequats al tipus d'activitats físiques (postures adequades, evitar rebots, etc.). [ESS]
- Comprensió de la funció dels exercicis d'escalfament i dels estiraments (prevenir lesions, recuperar-se d'un esforç, facilitar la relaxació, etc.). [ESS]
- Incorporació de l'hàbit de fer exercicis d'escalfament i d'estiraments com una

part necessària de qualsevol pràctica d'activitats físiques d'intensitat entre moderada i elevada. [ESS]

- Conducció per part de l'alumnat amb l'ajuda del docent d'exercicis d'escalfament i d'estiraments (mostrar exercicis a la classe, marcar el temps, corregir moviments, etc.).

Bloc 2: Vida activa i saludable

Hàbits saludables

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

- Execució d'exercicis amb diferent intensitat (pulsacions/freqüència cardíaca). [ESS]
- Valoració de l'activitat física com a factor de prevenció de malalties (obesitat, sobrepès, etc.).
- Ús conscient de l'activitat física per a l'autoregulació emocional, l'autoestima i les relacions socials. [ESS]

Aplicació de manera autònoma d'hàbits higiènics de manera regular en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana, entenent els beneficis que comporten per a la salut.

- Responsabilitat plena en la higiene corporal després de fer exercici sense supervisió. [ESS]
- Manteniment de l'ordre i la neteja en vestidors i espais comuns.
- Conscienciació dels canvis corporals (olor, suor...) després de fer activitats físiques.

Explicitació de les raons per les quals s'ha de fer servir un equipament que permeti dur a terme pràctiques d'activitats físiques d'una manera adequada i les característiques que ha de tenir.

- Valoració crítica de l'equipament (amortiment, transpirabilitat) més enllà de les modes o marques.
- Identificació i prevenció de riscos en pràctiques autònomes (escalfament previ, ús de proteccions, etc.). [ESS]

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

- Control postural rigorós en exercicis de força i resistència per evitar lesions. [ESS]
- Higiene digital: Consciència postural de l'esquena i el coll durant l'ús de dispositius tecnològics.

Justificació dels beneficis per a la salut d'una dieta alimentària equilibrada, adequada i variada i dels efectes negatius d'una dieta alimentària no saludable.

- Capacitat de llegir i interpretar la quantitat de sucre i greixos saturats en productes processats.

- Planificació d'un esmorzar o berenar adequat a la intensitat de l'activitat física prevista (diari de l'alimentació personal). [ESS]

Argumentació de la necessitat de mantenir una correcta hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.

- Gestió autònoma de la hidratació preventiva abans, durant i després de l'activitat física. [ESS]
- Conscienciació dels efectes negatius de les begudes energètiques i ensucrades. [ESS]
- Reconeixement de la fatiga o la falta d'atenció com a símptomes de deshidratació.

Justificació de la necessitat del descans diari per compensar i recuperar-se de l'esforç físic i mental d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat.

- Planificació dels períodes de descans segons la càrrega setmanal d'activitat física i escolar (diari del descans). [ESS]
- Consciència de l'impacte de les pantalles en la qualitat del son i el rendiment diari.

Mesures de seguretat i primers auxilis

Adopció de mesures de seguretat i de prevenció d'accidents vers un mateix i de les altres persones en la pràctica d'activitats físiques amb coneixement dels possibles riscos.

- Avaluació de riscos en espais habituals i no habituals (sortides al medi natural i l'espai urbà).
- Aturada de l'exercici quan hi ha cansament per evitar lesions.
- Reconeixement de la pròpia capacitat motriu per evitar situacions de perill. [ESS]

Contribució responsable a l'organització i manteniment dels espais i materials segurs usats en la pràctica d'activitats físiques.

- Comprovació de l'estat dels materials i dels espais abans de començar la sessió. [ESS]
- Distribució i recollida autònoma seguint criteris de seguretat i eficiència.

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

- Coneixement de la seqüència *protegir* (l'espai) i *avisar* (112, emergències). [ESS]
- Identificació de si una persona accidentada està conscient, té pols i respira (detectar les pulsacions amb els dits, mirar el moviment del pit i acostant-s'hi amb cura per notar l'aire). [ESS]
- Coneixement teòric de la maniobra de posició lateral de seguretat (PLS) i aplicació amb assessorament del 112 o d'un adult. [ESS]
- Identificació dels materials bàsics d'una farmaciola i comprensió del seu ús per atendre petites ferides de manera segura.

Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

Joc

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

- Ús del joc com a espai per enfortir els vincles afectius i la cohesió del grup (prioritzar el gaudi i l'aprenentatge per damunt del resultat, celebrar les aportacions personals i els èxits col·lectius, etc.). [ESS]
- Participació en jocs col·lectius més complexos amb normes consensuades i rols diversos (jocs d'estratègia per equips, jocs de construcció col·lectiva, jocs de resolució de reptes, etc.). [ESS]
- Aplicació d'estratègies de cooperació durant el joc i iniciació a la resolució de conflictes sense intervenció del docent (coordinar-se amb l'equip i prendre decisions per aconseguir un objectiu comú, dialogar per resoldre desacords durant el joc, etc.).
- Consolidació del gaudi en la pràctica de jocs i activitats lúdiques més complexes (esports adaptats, jocs de cooperació-oposició, jocs preesportius, etc.).
- Negociació de normes i adaptació de regles segons les necessitats del grup (acordar canvis en les normes per garantir la participació de tothom, consensuar ajustos en el temps, espai, normes o materials del joc per millorar-ne el desenvolupament, etc.).

Valoració com a valors fonamentals dels jocs practicats a l'escola l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.

- Valoració de l'esforç individual per contribuir al bon funcionament dels jocs practicats (fer-ho el millor possible, no rendir-se davant les dificultats, etc.).
- Priorització del respecte i l'ajuda mútua per sobre de la competitivitat mal entesa (animar a qui s'ha equivocat, reconèixer el mèrit de l'adversari, reconèixer una falta, etc.).
- Participació en jocs orientats al control corporal i la coordinació aplicant habilitats motrius (jocs per córrer amb control del ritme, saltar amb ajust postural i girar amb estabilitat, etc.). [ESS]
- Participació en situacions de joc complexes adaptant la pròpia actuació motriu a l'espai, als iguals i a les normes (jocs per desplaçar-se estratègicament, aturar-se amb control i canviar de direcció amb rapidesa i intencionalitat, etc.). [ESS]
- Pràctica de jocs i activitats amb èmfasi en la dimensió motriu i integrant habilitats específiques i estratègies de joc (jocs d'equip, jocs d'oposició i jocs preesportius, etc.).
- Valoració de les relacions amb els iguals com a elements clau en la pràctica

dels jocs mostrant actituds de respecte, cooperació i implicació (com ajudar la resta, respectar les normes i acceptar els resultats, etc.).

Participació activa en la creació i desenvolupament de jocs col·laboratius i cooperatius mostrant-se respectuosos amb les normes i els companys.

- Creació de jocs amb normes consensuades (acordar en grup les regles abans de començar a jugar, decidir conjuntament l'objectiu del joc i la manera de puntuar, establir normes comunes i assegurar-se que la resta les entén i les accepta, etc.). [ESS]
- Comprensió i aplicació de normes de convivència en jocs col·laboratius i cooperatius (seguir torns, respectar rols i responsabilitats, negociar normes amb la resta i respectar-les, mantenir el respecte durant tot el joc, etc.).
- Participació activa en jocs col·laboratius i cooperatius assumint petites responsabilitats i amb rols diferenciats i mostrant autonomia i iniciativa personal (respectar i fer respectar les normes i decisions del grup, ajudar a resoldre conflictes durant l'activitat, etc.). [ESS]
- Valoració crítica del compliment de les normes mostrant respecte i responsabilitat en la pràctica motriu (reflexionar sobre situacions de joc en què no es respecten les normes i proposar solucions, assumir responsabilitat davant d'accions pròpies o de l'equip durant el joc, etc.).

Participació en jocs tradicionals, populars, d'altres parts del món, jocs preesportius, reduïts i esports adaptats i alternatius enriquint el repertori motor.

- Participació en jocs tradicionals, populars i d'altres cultures, prioritzant els aportats pels companys o companyes de l'escola (jocs de diferents continents), activament i respectant les normes i els iguals durant la pràctica. [ESS]
- Pràctica de jocs tradicionals, populars i d'altres cultures i analitzar-ne les normes, objectius i estratègies (comparar regles bàsiques entre jocs tradicionals de diferents països, analitzar objectius comuns com cooperar o competir en jocs diversos, etc.). [ESS]
- Valoració de les diferències culturals i reflexió sobre el joc com a eina de connexió cultural i convivència (respectar les normes de jocs de totes les cultures, reconèixer el joc com una manera de compartir i relacionar-se amb persones de diferents orígens, etc.).
- Pràctica de jocs i noves modalitats esportives poc conegudes per ampliar el bagatge motor (*pickleball*, hoquei pista, etc.).

Acceptació i respecte vers les normes, mostrant capacitat de modificar-les i crear-ne de noves, i les persones que participen en els jocs que es practiquen a l'escola independentment del resultat.

- Participació en la creació i modificació de normes consensuades pel grup (establir regles pròpies). [ESS]
- Pràctica i experimentació de jocs per consolidar la comprensió i el respecte de les normes i afavorir la inclusió i la cooperació. [ESS]
- Manteniment d'una actitud respectuosa pel que fa al resultat dels jocs (saber guanyar i saber perdre).
- Valoració de la figura del docent o dels iguals que fan d'àrbitre o jutge o

jutgessa com un facilitador del joc que cal respectar (acceptar les seves decisions, col·laborar amb l'arbitratge, etc.).

Comprensió 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 promovent la igualtat, el respecte i la inclusió en totes les situacions de pràctica motriu i esportiva (*datchball*, corfbol, colpbol, etc.). [ESS]
- Creació i adaptació de normes de jocs i esports de manera autònoma o amb orientació puntual del docent, per garantir la participació equitativa i inclusiva de tot l'alumnat sense distinció de gènere i promoure la igualtat en la pràctica motriu (variar el sistema de puntuació, canvis d'equip en puntuar, etc.). [ESS]
- Anàlisi crítica dels rols de gènere en els esports convencionals i la seva superació (debatre per què hi ha esports segregats, provar modalitats mixtes i convertir els esports segregats en mixtos, etc.).
- Foment de lideratges compartits i diversos en l'organització d'equips i realització de tasques (alternar qui capitaneja, qui organitza el material, etc.).

Coneixement de dones esportistes referents en la societat actual i del passat, comprenent els mecanismes socials que han originat la seva poca visibilitat i valorant la necessitat de reparar aquesta circumstància.

- Participació en activitats esportives en què les dones esportistes han estat referents en la societat actual i del passat, en diferents modalitats esportives (natació sincronitzada, bàsquet i patinatge artístic, etc.), reflexió sobre els mèrits i la trajectòria de dones referents i valoració de la seva contribució a la visibilització de l'esport femení i a la igualtat en l'àmbit esportiu. [ESS]
- Reconeixement de dones esportistes referents en la societat actual i del passat, i reflexió sobre els seus mèrits esportius i la seva contribució a la igualtat en l'esport. [ESS]
- Investigació i presentació de dones esportistes referents de diferents èpoques i disciplines (creació de petits projectes i exposicions sobre dones esportistes, creació i participació en un joc d'escapada, etc.).
- Identificació de les barreres històriques i socials que han dificultat l'accés de les dones a l'esport (manca de patrocinis, menys espai als mitjans, prohibicions de participació, etc.).
- Proposta d'accions per donar valor a l'esport femení des de l'escola (convidar esportistes locals a l'aula, etc.).

Participació en tot tipus de jocs i activitats d'expressió i comunicació corporal identificant i rebutjant comportaments discriminatoris i estereotips de gènere tot evitant-ne la reproducció.

- Participació i creació de seqüències d'expressió corporal i comunicació de vivències que afavoreixin la reflexió crítica, la identificació i el rebuig de comportaments discriminatoris (dramatitzacions amb contingut social, jocs de rol amb resolució de conflictes i debats estructurats sobre situacions de convivència en el joc, etc.). [ESS]

- Valoració de la contribució de tots els iguals independentment del gènere o capacitats (respecte i inclusió) i reflexió sobre el paper de l'expressió i la comunicació corporal en la igualtat i la convivència. [ESS]
- Detecció i correcció immediata de comentaris masclistes o discriminatoris durant la pràctica motriu (bromes sexistes, menysvaloració de la participació de les noies, etc.).
- Anàlisi de com la publicitat, el cinema i els mitjans de comunicació associen la pràctica de l'expressió i comunicació corporal a un gènere (mirada crítica a les xarxes socials, anuncis, etc.).

Expressió i comunicació corporal

Aprofitament dels recursos i possibilitats que ofereix el llenguatge corporal com a instruments d'expressió i comunicació en situacions motrius variades.

- Experimentació de tècniques d'expressió corporal en situacions més complexes integrant el cos en situacions col·laboratives amb més autonomia i precisió (crear coreografies en grup amb sincronització i expressivitat, interpretar escenes teatrals amb mim i gest corporal, etc.). [ESS]
- Ús conscient i creatiu de les possibilitats expressives del cos per comunicar idees, emocions i situacions en contextos motrius diversos (crear i representar una seqüència expressiva, adaptar els moviments corporals a un ritme o música determinada, improvisar moviments per expressar emocions o situacions, etc.). [ESS]
- Aplicació i creació de moviments en diferents espais i ritmes, integrant coordinació, expressivitat i ajust temporal en situacions motrius més complexes (crear i interpretar una coreografia, sincronitzar els moviments amb els iguals seguint estructures rítmiques diverses, etc.). [ESS]
- Aplicació expressiva i intencionada del llenguatge corporal per comunicar idees, emocions i situacions de manera creativa (representar escenes breus amb inici i final només amb llenguatge corporal, transmetre missatges més elaborats com opinions o situacions socials sense utilitzar paraules, etc.).

Utilització d'objectes i materials per expressar-se i en la realització de representacions i dramatitzacions.

- Creació de dramatitzacions, escenificacions i coreografies amb materials (dissenyar escenes amb materials per reforçar el significat narratiu, integrar objectes en coreografies amb intencionalitat expressiva, transformar materials en elements simbòlics més complexos dins d'una representació, etc.). [ESS]
- Integració d'objectes i materials per expressar-se i en representacions i dramatitzacions (usar objectes i materials diversos per dramatitzar escenes, crear coreografies amb missatge, ombres xineses o gags amb intenció expressiva, etc.). [ESS]
- Reflexió sobre el valor dels objectes com a suport de la comunicació i la imaginació (analitzar com un objecte pot representar diferents idees segons el context, justificar l'ús d'objectes en una representació, valorar com els materials reforcen el missatge d'una escena, etc.).

- Transformació creativa de materials quotidians en elements escenogràfics simbòlics (utilitzar una cadira com si fos un tron o un vehicle, etc.).
- Adaptació del vestuari o elements de caracterització per reforçar la identitat dels personatges que es representin (utilitzar un vestuari propi, mocadors, barrets, màscares, etc.).

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

- Expressió i regulació d'emocions (frustració, orgull, gelosia, empatia, entusiasme) mitjançant el cos i els gestos en situacions de joc i representació (crear seqüències motrius per expressar emocions més complexes, representar conflictes i resolucions a través del cos, ajustar la intensitat i qualitat del moviment segons l'emoció, etc.). [ESS]
- Creació i representació d'històries, personatges i emocions amb el cos (crear dramatitzacions en grup amb estructura narrativa, interpretar personatges amb trets definits, combinar moviment, veu, gest i expressió per transmetre emocions i missatges, etc.). [ESS]
- Comunicació d'emocions, idees i personatges amb gestos i moviments intencionats i expressius (crear i representar històries amb diferents rols i seqüències, combinar moviment i dramatització per transmetre missatges, elaborar coreografies amb intencionalitat, etc.). [ESS]
- Valoració del treball col·lectiu i de la creativitat com a eina de comunicació i reflexió sobre la intenció i l'efecte de l'expressió pròpia i dels altres (avaluar en grup una representació i proposar millores, argumentar què es volia transmetre amb una actuació, analitzar com el públic interpreta els missatges expressius, etc.).

Composició individual i col·lectiva de moviments expressius a partir d'estímul rítmics i musicals o estímul visual, plàstics, verbals o d'altre tipus en situacions motrius variades.

- Realització de seqüències i coreografies sincronitzades amb música i ritmes bàsics (coordinació simple: executar coreografies seguint el ritme musical de manera coordinada, sincronitzar moviments amb el grup, repetir seqüències de moviments ajustades a la música, etc.). [ESS]
- Experimentació amb canvis de velocitat, intensitat i direcció per expressar idees o emocions i integració del ritme en activitats cooperatives i dramatitzacions (representar emocions amb moviments variats, crear peces rítmiques en grup amb canvis dinàmics, coordinar-se en petites dramatitzacions amb música, etc.).
- Participació en activitats que combinen moviment, música i gestos amb intencionalitat expressiva i creativa (creació de coreografies en grup, dramatitzacions amb suport musical, composicions motrius per expressar emocions o idees, etc.). [ESS]
- Interpretació motriu de textos literaris, còmics, poemes o obres d'art (ballar un quadre, representar corporalment un poema, etc.).

Participació en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que es proposen a l'escola en coordinació amb les persones del grup de manera creativa.

- Interpretació de seqüències motrius complexes, dramatització d'històries, realització de mims, teatre, ombres xineses i gags amb intenció expressiva, planificació i representació de contes i escenes col·lectives amb narrativa i ritme (crear una petita representació teatral, representar una història amb ombres xineses combinant llum i gestos, improvisar una escena amb diferents emocions i objectes imaginaris, crear uns gags amb els iguals en què cadascú aporta accions coordinades per expressar una idea o història, etc.). [ESS]
- Participació en activitats col·lectives complexes, com coreografies, dramatitzacions i representacions (participar en coreografies grupals més elaborades, intervenir en dramatitzacions amb expressió corporal i emocional, representar històries o idees mitjançant moviment coordinat en grup, etc.). [ESS]
- Coordinació precisa amb el grup en seqüències harmonitzades i expressives (sincronització avançada) i en representacions de producció col·lectiva (sincronitzar moviments de manera precisa en coreografies complexes, crear i assajar representacions en grup, coordinar expressió i moviment en produccions col·lectives, etc.). [ESS]
- Reflexió sobre la cooperació i la contribució individual al grup (consciència col·lectiva) i valoració de la creativitat i expressivitat pròpia i dels iguals (analitzar el funcionament del grup després d'una representació, valorar aportacions individuals i col·lectives, donar i rebre retroalimentació sobre les creacions, etc.).

Creació de balls, danses i coreografies senzilles actuals o inspirades en d'altres de l'entorn proper o d'altres llocs del món.

- Creació de balls i coreografies complexes inspirades en tradicions i altres cultures (crear coreografies en grup combinant passos de diferents danses tradicionals, dissenyar seqüències de moviment amb canvis de ritme i espai, representar una dansa pròpia inspirada en cultures diverses, etc.). [ESS]
- Experimentació amb ritmes, espais i gestos per expressar idees o emocions (experimentar amb diferents ritmes i intensitats de moviment, crear seqüències expressives utilitzant gestos i desplaçaments, representar idees o emocions mitjançant coreografies pròpies, etc.). [ESS]
- Coordinació i planificació col·lectiva de coreografies (organització en grup) i combinació d'estils i influències culturals expressives diverses (organitzar i distribuir rols dins del grup per crear una coreografia, combinar moviments de diferents estils com *hip-hop* o danses tradicionals, crear coreografies integrant ritmes i gestos de diverses cultures, etc.). [ESS]
- Disseny de coreografies originals barrejant diferents estils de ball (combinar dansa contemporània amb ritmes urbans o tradicionals, etc.).
- Incorporació d'elements de balls d'actualitat propers a l'interès de l'alumnat (adaptar moviments de videoclips o xarxes socials amb sentit educatiu, etc.).

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

Temps de lleure saludable

Participació en la planificació i el desenvolupament de les pràctiques d'activitats físiques programades que es realitzen fora de l'escola, posant en pràctica els aprenentatges adquirits prèviament en la seva preparació.

- Selecció d'espais propers a l'escola per a la pràctica d'activitats físiques (platja, muntanya, parc, plaça de la Vila, etc.).
- Proposta d'activitats viable per fer en l'entorn proper i dinamització amb l'ajuda del docent (disseny i proposta de rutes, tria de jocs que es faran, selecció dels materials i previsió del temps, etc.). [ESS]
- Gestió de la seguretat a la pràctica (revisar l'estat del material, preveure zones de descans, acompanyament a infants més petits i aplicar protocols de grup durant el trajecte, etc.).

Explicació de les activitats físiques que l'alumnat faci durant el temps de lleure, i documentant-les, amb la intenció que tothom en conegui de noves.

- Enregistrament i documentació de models motors de l'entorn (crear un "banc de reptes" en vídeo o fitxes d'acció o un mapa digital amb els llocs i activitats que fan al poble o ciutat).
- Promoció i difusió de la pràctica física en el temps de lleure entre els iguals (crear una guia o un "receptari" de jocs de lleure actiu per animar els altres a no ser sedentaris i conèixer les possibilitats de l'entorn proper i del pati de l'escola).
- Dinamització en les activitats (ensenyar la normativa bàsica o l'estratègia d'una activitat que dominem per tal que el grup la pugui practicar amb èxit). [ESS]

Interès en 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.

- Interès per participar en entitats de l'entorn que promouen activitat física saludable (apuntar-se a un club, participar en activitats físiques promogudes per entitats del barri o del municipi, etc.).
- Valoració crítica de les pràctiques promogudes per les entitats segons el joc net i el respecte (detectar conductes inadequades com fer trampes, faltar al respecte o embrutar espais, etc.). [ESS]
- Implicació en la difusió d'activitats físiques de l'entorn (explicar activitats als companys i companyes, recomanar opcions, participar en iniciatives del centre o del barri, etc.).

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

- Gestió del propi temps de lleure incorporant activitats físiques saludables amb suport (organitzar el temps per fer activitat física o sortir a moure's amb regularitat).
- Selecció d'activitats motrius adequades als interessos i necessitats personals (esports, activitats a l'aire lliure, pràctiques amb els iguals, etc.).

- Presa de decisions i regulació de la pròpia pràctica motriu en l'entorn de manera responsable (escollir espais adequats, adaptar el comportament per no molestar, evitar situacions de risc o d'impacte ambiental). [ESS]

Planificació de diferents pràctiques d'activitats físiques que es poden dur a terme al barri, el poble o la ciutat o el medi natural i de les mesures que es poden prendre per no malmetre l'entorn.

- Planificació de pràctiques d'activitat física en entorns diversos (organitzar una sortida, preparar una ruta, proposar activitats a l'aire lliure, etc.).
- Selecció d'activitats motrius segons les condicions (de l'entorn: tipus d'espai, dificultat del recorregut, condicions del medi, etc. Climàtiques: tenir present la previsió meteorològica i l'època de l'any). [ESS]
- Previsió de condicions per a una pràctica segura i sostenible (climatologia, respectar i adequar l'activitat a l'entorn, etc.).

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

- Construcció de materials atractius i funcionals per a activitats físiques (pilotes per a jocs de punteria, material pels jocs de pati, etc.).
- Disseny i selecció de materials segons l'objectiu de l'activitat motriu (precisió, força, coordinació, joc col·lectiu, etc.).
- Valoració i millora dels materials construïts a partir del seu ús durant la pràctica (analitzar si faciliten el joc, si són segurs i si responen a la funció prevista, 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 i de relacionar-se.

- Conscienciació i anàlisi de la influència de l'activitat física en l'estat emocional propi i en la relació amb el grup (benestar, motivació, convivència, cooperació). [ESS]
- Interpretació d'emocions pròpies i alienes en situacions motrius compartides (competició, cooperació, expressió). [ESS]
- Vinculació de les emocions amb la convivència i la manera de relacionar-se amb els altres (ajuda, respecte, gestió de conflictes).
- Comunicació assertiva de les vivències emocionals viscudes durant el joc (escolta activa, respecte, empatia). [ESS]

Gestió assertiva de conductes, sentiments i emocions pròpies comprenent les de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques.

- Gestió de les emocions davant la pressió del resultat o del grup (mantenir la calma en moments decisius del joc, no deixar-se portar per l'eufòria o el desànim col·lectiu). [ESS]

- Comunicació assertiva de sentiments i opinions (expressar desacords o necessitats de manera respectuosa, sense cridar ni culpar ningú). [ESS]
- Autoregulació del comportament en situacions de conflicte (aturar el joc si hi ha un problema, proposar solucions dialogades i acceptar acords intermedis). [ESS]
- Responsabilitat en les pròpies reaccions i la seva influència en el clima de la sessió (ser conscient de com l'estat d'ànim pot afectar el benestar del grup).
- Pràctica de l'autoescolta i l'honestedat en el joc (admetre una infracció pròpia, reconèixer quan s'ha actuat per impuls i rectificar la conducta). [ESS]

Ús d'estratègies de treball en equip per a la resolució constructiva de conflictes en situacions motrius col·lectives.

- Ús del diàleg com a eina principal per resoldre desacords (dialogar amb respecte i utilitzar un to de veu adequat en lloc del gest brusc o la protesta). [ESS]
- Aplicació d'estratègies de mediació senzilles (escoltar totes dues parts d'un conflicte i arribar a un acord). [ESS]
- Expressió assertiva de crítiques constructives (saber dir que no ha funcionat en el grup sense ofendre ningú). [ESS]
- Compromís amb els acords presos en grup (respectar les decisions preses després d'un debat o una negociació).

Habilitat socials

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

- Disseny democràtic del funcionament de les sessions (establir drets i deures del grup per garantir un clima positiu). [ESS]
- Avaluació de la utilitat de les normes establertes (analitzar si una regla funciona o si cal modificar-la perquè el joc sigui més just, més segur o més inclusiu).
- Responsabilitat compartida en el compliment de les normes (vetllar perquè tothom respecti els acords i recordar-los de manera assertiva quan calgui). [ESS]
- Compromís amb els valors ètics del joc per sobre de les normes pactades (actuar amb honestedat, respecte i solidaritat en qualsevol situació).
- Resolució negociada de discrepàncies sobre les normes (dialogar quan hi ha diferents interpretacions d'una norma durant el joc o activitat i arribar a un acord). [ESS]

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

- Anàlisi de l'esperit de la norma (entendre per què existeix una regla i com aquesta garanteix la igualtat d'oportunitats). [ESS]
- Adaptació creativa de la normativa (proposar millores en les normes per fer el joc més fluid, tàctic o cooperatiu i inclusiu). [ESS]
- Defensa de l'ètica esportiva (mantenir una actitud honesta davant de situacions d'incompliment o mala gestió).

- Reflexió sobre la inclusió en el joc (debatre si les normes actuals afavoreixen a tothom o si calen canvis per millorar la convivència i la participació). [ESS]

Elaboració d'una autoimatge positiva i acceptació de la realitat corporal de les altres persones amb actitud crítica dels estereotips dels models corporals en els mitjans de comunicació i la publicitat.

- Construcció d'una autoimatge positiva (sentir-se segur d'un mateix en moure's, centrant-se en les capacitats i no en els complexos). [ESS]
- Apreciació de la realitat corporal aliena (valorar l'esforç i les capacitats dels altres independentment de la seva constitució). [ESS]
- Anàlisi crítica amb acompanyament dels models corporals (començar a dubtar dels cànons de bellesa irreal que apareixen a la publicitat o xarxes socials).
- Rebuig actiu de conductes discriminatòries a classe (intervenir o denunciar si hi ha actituds de menyspreu per motius de físic, gènere o origen). [ESS]
- Valoració de la diversitat com a riquesa col·lectiva (reflexionar de manera guiada que un grup amb característiques físiques i capacitats diferents és més complet i capaç). [ESS]

Contribució a la creació d'un clima afectiu de grup afavorint la integració de tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses amb independència de les seves característiques personals.

- Disseny universal de situacions motrius (proposar jocs en què les característiques físiques, sensorials o cognitives no siguin una barrera per a l'èxit col·lectiu). [ESS]
- Compromís amb l'equitat de gènere i diversitat (vetllar perquè els espais i rols de lideratge siguin ocupats de manera diversa, trencant amb els rols tradicionals de l'esport). [ESS]
- Conscienciació de la defensa dels drets i la dignitat amb acompanyament (comunicar a la persona referent i actuar davant de qualsevol mostra de racisme, masclisme, grassofòbia o capacitisme, entenent l'impacte que tenen en el benestar dels altres).
- Foment de la cohesió social (utilitzar l'activitat física per crear vincles entre persones de realitats socioculturals diferents, fomentant el sentiment de pertinença al grup-classe). [ESS]

Aplicació d'habilitats socials d'acollida, inclusió, ajuda, cooperació i estratègies de resolució de conflictes de manera assertiva i actituds de respecte per la diversitat de tot tipus, fomentant la convivència a través de la participació en activitats físiques.

- Acollida i mentoria natural amb suport (aplicar estratègies per integrar els iguals que se senten desubicats, ja sigui per una nova incorporació al centre o per crisis de bloqueig, especialment en alumnat neurodivergent).
- Cooperació planificada i equitativa (crear activitats en què l'èxit depengui de les relacions, per assegurar que les fortaleces de la diversitat siguin valorades i aprofitades). [ESS]
- Resolució assertiva de conflictes (utilitzar la comunicació, com ara expressar com em sento amb respecte, per resoldre disputes de joc o actituds discriminatòries de manera directa i calmada). [ESS]

- Activisme per la convivència (detectar i frenar col·lectivament situacions d'exclusió, intervenint per protegir la dignitat de qualsevol membre del grup). [ESS]
- Respecte a la diversitat corporal amb guiatge (fomentar un clima en què es rebutgi la pressió estètica i es valori el cos per la seva funcionalitat i benestar).

Resolució de conflictes que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques per mitjà del diàleg acceptant les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones i expressant les pròpies de manera assertiva.

- Iniciació a la mediació en el joc (utilitzar el diàleg per resoldre disputes sobre el reglament o el marcador sense necessitat que el docent hi intervingui constantment). [ESS]
- Comunicació assertiva (tècnica del “jo”) (expressar el malestar sense atacar l'altre (per exemple, “em sento ignorat quan no em passeu la pilota” en lloc de “sou uns egoistes”).
- Escolta activa sota pressió (ser capaç d'escoltar el punt de vista de l'altre i validar els seus sentiments fins i tot en moments competitiu). [ESS]
- Cerca de solucions “guanya-guanya” (proposar sortides guiades als conflictes en què totes les parts se sentin respectades, especialment important per incloure necessitats de tot l'alumnat).
- Regulació de la impulsivitat (aturar les reaccions agressives o de bloqueig davant d'una injustícia percebuda, per transformar la ràbia en una explicació clara de la pròpia opinió). [ESS]

Rebuig crític de qualsevol tipus d'estereotip, actuació discriminatòria o violenta presents en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la societat.

- Anàlisi del model esportiu social (detectar i qüestionar conductes violentes o de gènere que veuen a la tele o viuen a l'escola i en l'entorn).
- Desmuntatge d'estereotips amb acompanyament (identificar prejudicis sobre la neurodivergència, com pensar que una persona amb autisme no pot jugar en equip, o el capacitisme i rebatre'ls amb fets i experiències viscudes). [ESS]
- Activisme contra la discriminació (proposar campanyes o accions dins de l'escola per fomentar el respecte a la diversitat corporal, de gènere i d'origen, actuant com a agents de canvi).
- Reflexió sobre la violència simbòlica (identificar formes de violència que no són cops, com el llenguatge discriminatori, la pressió estètica o el menyspreu per l'habilitat motriu). [ESS]
- Compromís ciutadà (entendre que el respecte que apliquem al joc és el mateix que s'ha d'aplicar al carrer). [ESS]