

Bloc 1: Resolució de problemes en situacions motrius

Aquest bloc de sabers fa referència a la resolució de problemes en situacions motrius i posa el focus no només en l'execució del moviment, sinó en com l'alumnat pren decisions, s'adapta a diferents situacions i hi dona resposta a través del cos en contextos variats de pràctica motriu.

La pràctica d'activitats físiques ofereix múltiples contextos, tant en l'escola com en l'entorn, en què l'alumnat ha d'afrontar reptes motrius de manera individual i col·lectiva utilitzant diferents espais, materials i formes d'organització. Aquest procés implica anticipar dificultats, prendre decisions, aplicar estratègies, analitzar els resultats i introduir millores, entenent l'error com una oportunitat d'aprenentatge.

Aquest aprenentatge es desenvolupa de manera progressiva al llarg de l'etapa, des de l'exploració i experimentació de solucions motrius en els primers cursos fins a la planificació, l'adaptació i la creació d'estratègies pròpies en els cursos superiors. En aquest procés, pren especial rellevància la capacitat de planificar les accions, gestionar els recursos disponibles i autoregular la pròpia actuació.

El coneixement, la percepció i el control del propi cos esdevenen la base de qualsevol acció motriu i afavoreixen l'autoconeixement corporal, la coordinació, l'ajust postural i la regulació de l'esforç. Aquest procés permet interpretar els senyals corporals i actuar de manera ajustada a les pròpies possibilitats i a les condicions de salut i benestar.

La resolució de situacions motrius es produeix en interacció amb l'entorn i amb les altres persones, en contextos de col·laboració, cooperació, oposició o cooperació-oposició, fet que afavoreix el desenvolupament d'habilitats socials, la coordinació d'accions, la construcció d'estratègies col·lectives i la participació activa de tot l'alumnat.

Aquest bloc pretén que l'alumnat sigui capaç d'actuar de manera eficaç, creativa i ajustada en situacions motrius diverses, de transferir els aprenentatges a nous contextos i de construir una relació positiva amb el propi cos i amb l'activitat física, per contribuir així al seu desenvolupament integral.

Seqüenciació i concreció dels sabers

Bloc de saber: Resolució de problemes en situacions motrius		
 Competència específica 1: Resoldre situacions motrius diverses de forma eficaç i creativa, articulant capacitats i habilitats motrius per donar resposta a projectes i pràctiques d'activitats físiques de la vida quotidiana.		
Criteris d'avaluació		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
1.1 Experimentar diferents maneres de donar resposta a projectes i pràctiques d'activitats físiques variades individuals i col·lectives, valorant-ne la consecució. 1.2 Adoptar decisions eficaces en la pràctica d'activitats físiques individuals i de col·laboració amb l'ús d'estratègies conegudes. 1.3 Emprar capacitats i habilitats motrius pròpies per resoldre situacions motrius millorant progressivament el control corporal.	1.1 Desenvolupar projectes i pràctiques d'activitats físiques variades individuals i col·lectives, establint reptes possibles d'aconseguir, planificant les accions i valorant-ne la consecució tot identificant en què es pot millorar. 1.2 Adoptar decisions eficaces en la pràctica d'activitats físiques individuals, de cooperació, de col·laboració, d'oposició i de col·laboració-oposició amb l'ús d'estratègies conegudes i modificades. 1.3 Emprar capacitats i habilitats motrius pròpies i apreses de manera eficaç per resoldre situacions motrius millorant progressivament el control i el domini corporal.	1.1 Desenvolupar projectes i pràctiques d'activitats físiques variades individuals i col·lectives, establint reptes possibles d'aconseguir, planificant les accions tot introduint canvis durant el procés per assolir-los, si cal. 1.2 Prendre decisions eficaces en la pràctica d'activitats físiques individuals, de cooperació, de col·laboració, d'oposició i de col·laboració-oposició amb l'ús d'estratègies conegudes, modificades i inèdites. 1.3 Emprar capacitats i habilitats motrius pròpies i apreses de manera eficaç i creativa per resoldre situacions motrius millorant progressivament el control i la coordinació corporal.

Sabers		
Resolució de reptes i projectes motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Vivència de pràctiques d'activitats físiques múltiples i variades a l'escola. • Exploració de maneres diferents de moure's amb el cos en espais variats a l'escola (desplaçaments, salts, girs, maneig d'objectes, equilibris, etc.). [ESS] • Experimentació de pràctiques motrius diverses amb materials (convencionals, no convencionals, reciclats, construïts, etc.) i en espais diversos de l'escola (pati, pistes poliesportives, gimnàs, etc.). [ESS] • Participació activa en pràctiques motrius diverses dins dels espais escolars (jocs, circuits d'habilitats motrius, estacions, contes motors, activitats rítmiques, ambients d'aprenentatge, espais d'acció i aventura, reptes motrius, etc.). [ESS]	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.).	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.).

Sabers		
Resolució de reptes i projectes motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Identificació dels límits i de les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques. • Reconeixement del que cadascú pot fer amb el seu cos bé o amb facilitat (córrer ràpid, arribar més lluny en un salt, mantenir l'equilibri damunt un banc, etc.). [ESS] • Reconeixement del que a cadascú li costa més, no és capaç de fer o necessita ajuda per fer-ho (fer punteria a un con amb una indiaca, fer una tombarella, relaxar-se al final de la sessió, etc.). [ESS] • Participació en activitats que permetin noves formes de moviment sense por a les errades (inventar maneres de desplaçar-se, provar salts nous, utilitzar diferents objectes en els llançaments, etc.).	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 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.).

Sabers		
Resolució de reptes i projectes motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Planificació de projectes d'activitats físiques senzilles. • Participació en la tria de jocs o activitats físiques segons els interessos del grup (votacions, bústia de jocs, assemblea, etc.). [ESS] • Identificació dels elements bàsics per poder dur a terme els jocs o activitats físiques (delimitació de l'espai, material necessari, nombre de participants, etc.). [ESS] • Acord de normes bàsiques de funcionament (senyals d'inici i final, establiment de torns o d'un ordre de participació, recordatori de zones prohibides, recordatori de normes de seguretat, etc.). [ESS] • Distribució senzilla de rols amb l'ajuda del docent per al bon funcionament dels jocs o activitats físiques (qui explica les normes, qui reparteix els pitrals, qui recull el material, qui col·labora en la preparació i recollida de l'espai, etc.).	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.).	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]

Sabers		
Resolució de reptes i projectes motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Identificació dels encerts i de les errades comeses en l'execució d'activitats motrius. - Reconeixement i verbalització del que es fa bé (com que he corregut ràpid he arribat abans, com que he apuntat abans de llançar l'he encertat, etc.), del que no es fa prou bé (per voler anar massa ràpid no m'ha sortit bé, no he agafat prou embranzida, etc.) i del que es pot millorar a partir de la retroalimentació proporcionada pel docent i els companys o companyes. [ESS] - Reconeixement dels encerts, les errades i els intents de millora (si s'ha tocat la diana amb la pilota, si s'ha fet caure el con, si s'ha arribat a la meta, etc.). [ESS] - Acceptació de l'errada com una part natural de l'aprenentatge (tornar-ho a intentar, demanar una altra oportunitat, no enfadar-se per haver-se equivocat, etc.). [ESS]	Identificació 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]	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]

Sabers		
Resolució de reptes i projectes motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Identificació dels condicionants fisiològics i biològics propis (asma, cardiopaties, lesions...), si n'hi ha, en la pràctica d'activitats físiques. • Identificació de situacions en què cal parar més atenció pels factors de salut propis (esforços llargs, esforços intensos, activitats d'impacte, activitats a l'aire lliure, etc.). [ESS] • Ús correcte i segur amb l'ajuda del docent dels elements de suport personal durant les sessions (cordill per subjectar les ulleres, gorra per al sol en activitats exteriors, l'inhalador a la motxilla, etc.). [ESS] • Identificació i comunicació de senyals d'alerta amb relació a la salut que proporciona el cos abans, durant o després de la pràctica d'activitats físiques (malestar, dolor, fatiga, dificultat, estic cansat, em costa respirar, m'estic marejant, etc.). [ESS]	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 (triatar 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	Presa 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. • Presa 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]

Sabers		
Resolució de reptes i projectes motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
	activament en l'activitat, estar atent o atenta i prendre nota del que s'aprèn en la sessió, etc.). [ESS]	
Identificació del ritme cardíac i respiratori com a indicador de la intensitat de l'esforç en l'execució d'activitats físiques. • Percepció dels batecs del cor i de la respiració en diferents moments de la sessió (en repòs, després de córrer, en moments de relaxació, etc.). [ESS] • Identificació visual i tàctil d'un ritme cardíac suau i d'un ritme cardíac accelerat (observació del moviment del pit en respirar, contacte del palmell de la mà sobre el pit, etc.). [ESS] • Verbalització dels senyals corporals percebuts que indiquen esforç físic (cansament, calor, suor, dificultat per parlar, etc.).	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.	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.).

Sabers		
Resolució de reptes i projectes motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Adequació de les accions pròpies a les capacitats i limitacions personals i a les condicions de realització de les situacions motrius plantejades. - Identificació amb l'ajuda del docent de les pròpies capacitats i característiques (costa que m'atrapin, no em canso fàcilment, soc alt o alta, etc.). [ESS] - Adaptació dels moviments a les condicions de les situacions motrius (espai, temps, material, consignes, companys o companyes, les pròpies capacitats, etc.). [ESS] - Experimentació de diferents accions (salts, llançaments, colpejos, etc.) utilitzant més o menys força (llançar fluix a prop a una diana, xutar fort si la porteria és lluny, etc.). - Modificació de la pròpia velocitat i trajectòria en funció de la posició dels altres (córrer cap a l'espai buit, canviar de direcció per evitar xocar amb un company o companya, seguir el ritme del grup, etc.). - Elecció de formes de desplaçament diferents segons el terreny o material que es faci servir (caminar amb cura sobre bancs, saltar amb peus junts dins dels cercles, etc.).	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	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]

Sabers		
Resolució de reptes i projectes motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
	(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]	- 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. - Participació en tasques col·lectives en què cal sumar esforços amb altres persones per assolir una meta (ajudar a moure un banc, transportar conjuntament un matalàs, recollir el material, etc.). [ESS] - Realització de moviments simultanis amb altres persones (caminar agafats de la mà, fer una rotllana, saltar tothom alhora, apujar i abaixar el paracaigudes, imitar els moviments	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	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

Sabers		
Resolució de reptes i projectes motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
del primer company o companya, etc.). - Ús de senyals visuals o auditius senzills per coordinar-se amb el grup (mirar el company o companya per saber quan s'ha de començar, sentir l'"ara", seguir un ritme amb aplaudiments o un pandero, etc.). - Manifestació d'actituds d'ajuda espontània envers els altres durant les activitats (donar la mà a qui cau, oferir o compartir un material, ajudar qui té por de fer una activitat, acompanyar un company o companya a buscar gel, etc.).	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.).	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 (<i>datchball</i>, <i>shootball</i>, etc.), reduïts (formes modificades d'esports convencionals amb regles modificades), esports adaptats (golbol, bàsquet o eslàlom en cadira de rodes, <i>boccia</i>, etc.), i alternatius (corfbol, <i>twincon</i>, <i>goubak</i>, 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.).

Sabers		
Resolució de reptes i projectes motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Aplicació d'estratègies de resolució de situacions motrius conegudes plantejades o practicades anteriorment. - Reconeixement i ús de solucions motrius apreses en situacions anteriors que han resultat encertades per participar en jocs o activitats similars (omplir els pulmons d'aire per bufar una pilota de ping-pong, utilitzar la mà dominant per fer rodar un cercol, etc.). [ESS] - Adaptació de les normes bàsiques i recordar com es va jugar el darrer cop (respectar les línies del camp, respectar els torns de participació, seleccionar el material que vagi millor, etc.). [ESS] - Participació amb confiança en situacions motrius gràcies a la familiaritat amb la tasca (sentir-se segur o segura per repetir un repte ja superat, conèixer el funcionament del joc, col·laborar amb els mateixos companys o companyes, etc.).	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.).	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.).

Sabers		
Esquema corporal		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Coneixement de les principals parts del cos de manera vivenciada. - Identificació de les principals parts del cos en repòs i en moviment (cap, tronc, extremitats). [ESS] - Parts del cap (ulls, parpelles, pestanyes, celles, nas, boca, llengua, dents, llavis, orelles, cabells, coll, clatell). - Parts del tronc (pit, esquena, panxa, melic, espatlles). - Parts de les extremitats superiors (braç, colze, canell, mà, dits, polze, índex, cor, anular, petit, ungles). - Parts de les extremitats inferiors (cama, genoll, turmell, peu, talons, dits, ungles). - Reconeixement de les parts del cos que intervenen en diferents moviments (les cames i els peus per fer un salt, els braços i les cames per reptar, etc.). [ESS] - Relació de les parts del cos amb els sentits (ulls i vista, nas i olfacte, llengua i gust, orella i oïda, mà o pell i tacte).	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).	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).

Sabers		
Esquema corporal		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
	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]	
Consciència del to muscular, la relaxació i la respiració del propi cos en situacions de repòs i en moviment millorant progressivament el control i domini corporal. - Experimentació de la tensió i la relaxació a través de postures i jocs de contrast (posar el braç dur com una pedra, deixar les cames toves com espaguetis, etc.). [ESS] - Utilització de la relaxació en moments de calma o per recuperar-se després d'activitats intenses. [ESS] - Identificació dels canvis de ritme en la respiració segons l'activitat feta (respiració tranquil·la en repòs o agitada després de córrer, respiració profunda en moments de relaxació, etc.). [ESS]	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]	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]

Sabers		
Esquema corporal		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Exploració de la respiració abdominal i toràcica de manera senzilla (notar com s'infla la panxa o el pit com un globus, etc.).		Adaptació del control i domini corporal a situacions motrius en entorns canviants o amb materials inestables (mantenir l'equilibri amb patins o sobre una superfície estreta, etc.). [ESS]
Experimentació de postures i moviments corporals diferents en situacions motrius variades. - Exploració de diferents formes de situar el cos a l'espai (drets, ajupits, estirats, de genolls, de puntetes, etc.). [ESS] - Experimentació de moviments corporals variats poc habituals amb diferents parts del cos (imitar el moviment d'una serp, caminar com un cranc, etc.). [ESS] - Exploració de diferents maneres de moure's segons les situacions motrius (passar per sota d'una tanca, esquivar un con, lliscar amb una plataforma amb rodes, etc.). [ESS]	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]	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.).

Sabers		
Esquema corporal		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Afirmació de la lateralitat predominant en un mateix a través de tasques centrades fonamentalment en els segments corporals dominants. - Ús espontani del costat dominant en el propi cos (llançar un saquet, mantenir-se dempeus sobre una cama, etc.). [ESS] - Identificació del costat dominant en el propi cos (fer llançaments de punteria, botar amb una mà, etc.). [ESS] - Distinció de la dreta i l'esquerra en el propi cos (aixecar la mà dreta, saltar amb el peu esquerre, pintar-se la mà dreta d'un color i l'esquerra d'un altre, etc.). [ESS] - Presència de consciència de la simetria corporal mitjançant jocs de mirall i imitació (fer el mateix que el company o companya, etc.).	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]	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.).

Sabers		
Esquema corporal		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Experimentació de situacions motrius d'equilibri i desequilibri estàtic i dinàmic en diferents situacions motrius senzilles. • Exploració de posicions d'equilibri i de pèrdua d'equilibri en repòs i en moviment (mantenir l'equilibri amb una postura de ioga, damunt una planxa d'equilibri o una plataforma de rodes, etc.). [ESS] • Descoberta de posicions corporals que ajuden a mantenir-se estable o a recuperar l'equilibri (obrir els braços, separar les cames, quedar-se quiet o quieta, etc.). [ESS] • Pràctica de desplaçaments sobre superfícies estretes, elevades o inestables (caminar sobre una línia pintada, un banc, cordes a terra, etc.). [ESS] • Percepció de si el cos està en una posició estable o inestable (seure a terra o damunt una pilota gegant, caminar amb els peus en contacte amb el terra o fer servir unes xanques, etc.).	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]	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 <i>slackline</i>, falcons, circuits de <i>parkour</i> 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 <i>slackline</i>, 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]

Sabers		
Esquema corporal		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
	- 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]	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]
Interacció del propi cos amb l'espai i el temps a partir de vivències sensorials i motrius. - Exploració de les nocions d'orientació bàsiques a través de desplaçaments (davant/darrere, a dalt/a baix, dins/fora, aquí/allà, dreta/esquerra, en fila, en rotllana, etc.). [ESS] - Percepció de distàncies aproximades utilitzant el propi cos com a unitat de mesura (passes, peus, pams, a prop/lluny, etc.). [ESS]	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]	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]

Sabers		
Esquema corporal		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
- Adaptació del moviment a trajectòries senzilles d'objectes o companys (anar a buscar una pilota que roda, seguir un company que corre, desplaçar-se a la mateixa velocitat que un cercol que roda, etc.). [ESS] - Percepció de direccions a partir d'indicacions verbals en referència al propi cos ("vine cap aquí", "col·loca't cap allà", etc.). [ESS] - Experimentació de diferents velocitats i ritmes de manera jugada (anar molt ràpid com un avió, anar a poc a poc com una tortuga, seguir el ritme d'un tambor, etc.). [ESS]	- 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]	- 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).

Sabers		
Habilitats motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Execució de desplaçaments, salts, girs, maneig i control d'objectes en situacions motrius diverses millorant progressivament el control corporal. • Exploració dels diferents tipus de desplaçaments habituals (caminar i córrer) i poc habituals (desplaçar-se en quadrupèdia, reptar, grimpar, lliscar, transportar, nedar, etc.). [ESS] • Exploració de diferents tipus de salts (verticals, horitzontals, amb un peu, des d'una altura, amb impuls, salts combinats, etc.). [ESS] • Experimentació de diferents girs bàsics sobre els diferents eixos del cos (eix longitudinal i eix transversal). [ESS] • Maneig d'objectes de diferents mides, pesos, formes, textures, etc., amb diferents parts del cos per descobrir noves possibilitats (llançar, rebre, passar, botar, colpejar, conduir, agafar, aturar, etc.). [ESS] • Pràctica d'exercicis per al desenvolupament de la coordinació dinàmica general (activitats rítmiques, desplaçaments poc habituals, etc.). [ESS]	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,	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, interceptió 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 <i>parkour</i>, 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

Sabers		
Habilitats motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
	llançaments, etc.), oculopèdica (xuts, aturades, controls, etc.) i oculocefàlica (controls i aturades). [ESS]	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. - Experimentació de les capacitats físiques de manera lúdica (saltar a la corda, curses a diferents velocitats, figures de ioga, etc.). [ESS] - Reconeixement de diferents nivells d'esforç durant les activitats motrius (distingir entre una activitat suau, una de moderada o una d'intensa).	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]	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.).

Sabers		
Habilitats motrius		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Realització d'activitats d'activació corporal i de relaxació de forma jugada en el cas d'activitats físiques d'intensitat entre moderada i elevada. • Participació en activitats lúdiques d'activació corporal abans de moure's intensament (jocs de persecució, desplaçaments variats, etc.). [ESS] • Vivència de moments de calma i de relaxació després de moure's intensament (estar en silenci, respirar fondo, sentir el cos, etc.). [ESS]	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]	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.).