

Bloc 5: Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

Aquest bloc de sabers té un caràcter clarament transversal en el conjunt de l'àrea d'Educació Física i incideix en el desenvolupament personal i social de l'alumnat a través de la pràctica motriu. Integra un doble vessant: una dimensió personal, centrada en l'autoconeixement i l'autoregulació emocional, i una dimensió social, orientada a la convivència, la inclusió i el desenvolupament d'habilitats socials en contextos reals d'interacció.

La pràctica motriu esdevé un context privilegiat per identificar, expressar i gestionar emocions en situacions autèntiques i sovint intenses. Aquest procés evoluciona progressivament des del reconeixement i la verbalització d'emocions bàsiques, cap a la comprensió de les seves causes i conseqüències, fins a arribar a la regulació autònoma i conscient en situacions de joc. En aquest recorregut, l'alumnat desenvolupa de manera progressiva estratègies bàsiques d'autocontrol, reflexió i ajust de la conducta, així com habilitats de resolució de conflictes basades en el diàleg i l'assertivitat.

Al llarg del segon cicle, es promou la comprensió de les emocions dels altres i s'afavoreix l'empatia, l'escolta activa i la comunicació respectuosa. Aquest procés permet construir relacions més positives i gestionar la convivència en contextos motors diversos, per incorporar progressivament estratègies de mediació, cooperació i presa de decisions compartida.

Pel que fa a les habilitats socials, el progrés s'articula per mitjà del respecte i seguiment de normes bàsiques fins a la participació en l'elaboració, anàlisi crítica i millora col·lectiva d'aquestes normes. L'alumnat assumeix responsabilitats individuals i compartides, contribueix activament a la creació d'un clima de joc apte per a tothom i desenvolupa valors de convivència i de respecte en la pràctica motriu més enllà del compliment normatiu.

Aquest bloc també incorpora el treball de la imatge corporal i la identitat, i evoluciona des de l'acceptació del propi cos fins a la construcció d'una autoimatge positiva, crítica i lliure d'estereotips socials. Es fomenta la valoració de la diversitat corporal com a riquesa i es promou una actitud activa de rebuig davant qualsevol forma de discriminació.

Així mateix, la pràctica motriu es planteja com un espai inclusiu que afavoreix la cooperació, l'equitat i el respecte a la diversitat (funcional, de gènere, cultural o de qualsevol altre tipus). L'alumnat aprèn a identificar, qüestionar i rebutjar actituds discriminatòries o violentes, i desenvolupa una mirada crítica tant dins com fora del context escolar.

En conjunt, es pretén que de manera progressiva l'alumnat actuï de manera responsable, empàtica, assertiva i crítica, transfereixi aquests aprenentatges a altres àmbits de la seva vida i contribueixi a una convivència basada en valors com el respecte, la inclusió, l'equitat, la cooperació i la cultura de pau.

Seqüenciació i concreció dels sabers

Bloc de sabers: Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius		
 Competència específica 5: Mostrar comportaments i actituds empàtiques i inclusives en la pràctica d'activitats físiques, emprant habilitats socials i processos d'autoregulació per fomentar la convivència.		
Criteris d'avaluació		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
5.1 Participar en activitats físiques percebent les emocions i els sentiments propis i de les altres persones, controlant les emocions pròpies negatives que hi puguin aparèixer fomentant la convivència. 5.2 Respectar les normes de funcionament de la classe, les regles de les activitats practicades, els espais i els materials emprats en els contextos de pràctica motriu a l'escola. 5.3. Reconèixer que en la pràctica d'activitats físiques tothom és diferent. 5.4. Desenvolupar habilitats socials a través de la participació en contextos de pràctica motriu a l'escola, iniciant-se en la resolució de conflictes.	5.1 Participar en activitats físiques reconeixent les emocions i els sentiments propis i de les altres persones, autoregulant el propi comportament i les emocions negatives que hi puguin aparèixer fomentant la convivència. 5.2. Respectar les normes consensuades de funcionament de la classe, les regles de les activitats practicades, els espais i els materials emprats en els contextos de pràctica motriu a l'escola. 5.3 Valorar les diferències individuals de tothom en la pràctica d'activitats físiques com un enriquiment personal i col·lectiu. 5.4 Desenvolupar habilitats socials a través	5.1. Comprendre les conductes, les emocions i els sentiments propis i de les altres persones, autoregulant el propi comportament i les emocions negatives que hi puguin aparèixer, expressant-les de forma assertiva fomentant la convivència. 5.2 Respectar les normes consensuades de funcionament de la classe, les regles de les activitats practicades, contribuint a la seva creació, modificació i millora, els espais i els materials emprats en els contextos de pràctica motriu a l'escola. 5.3. Valorar les diferències individuals de tothom en la pràctica d'activitats físiques com un enriquiment personal i col·lectiu

Bloc de sabers: Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius



Competència específica 5:

Mostrar comportaments i actituds empàtiques i inclusives en la pràctica d'activitats físiques, emprant habilitats socials i processos d'autoregulació per fomentar la convivència.

Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
5.5. Mostrar una actitud de rebuig vers actuacions contràries a la convivència en la pràctica d'activitats físiques.	de la participació en contextos de pràctica motriu a l'escola, utilitzant estratègies de resolució de conflictes. 5.5. Rebutjar qualsevol tipus d'actuacions contràries a la convivència en la pràctica d'activitats físiques.	mostrant una actitud crítica amb els estereotips dels models corporals en els mitjans de comunicació i la publicitat. 5.4 Mostrar habilitats socials en la resolució de conflictes de manera assertiva i respecte per la diversitat de tot tipus en contextos de pràctica motriu a l'escola i en la societat. 5.5. Rebutjar críticament qualsevol tipus d'actuacions contràries a la convivència en la pràctica d'activitats físiques i a la societat.

Sabers		
Gestió emocional		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Identificació de la pràctica d'activitats físiques com una manera saludable de conèixer-se a un mateix. • Reconeixement d'emocions bàsiques que apareixen en situacions de joc (alegria en guanyar o encertar, frustració en perdre o no sortir, nervis davant d'un repte). [ESS] • Vinculació del moviment amb el benestar personal (expressar que ens sentim millor després de jugar, córrer o ballar). [ESS] • Expressió de les preferències i dificultats personals en el moviment (identificar què m'agrada més fer, què em resulta més fàcil o en què vull millorar). • Comunicació de les vivències motrius a la resta del grup (explicar com m'he sentit en una activitat, compartir la satisfacció d'haver-ho intentat). [ESS]	Identificació de la pràctica d'activitats físiques com una manera saludable de conèixer-se a un mateix i a les altres persones. • Identificació i expressió de les emocions pròpies davant l'èxit i el fracàs (alegria, ràbia, decepció, orgull). [ESS] • Reconeixement de les reaccions emocionals dels altres en situacions de joc (saber si un company està trist o enfadat perquè ha perdut o si està content o alegre perquè ha guanyat). [ESS] • Acceptació de les possibilitats i limitacions motrius pròpies i alienes (respectar els diferents ritmes de desplaçaments o nivells d'habilitat). • Valoració de l'esforç i la superació personal per sobre del resultat final (valorar haver après un moviment nou per damunt del resultat). • Respecte per la diversitat en la pràctica motriu (jugar amb tothom independentment del gènere, origen o capacitats). [ESS]	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]

Sabers		
Gestió emocional		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Percepció de conductes, sentiments i emocions pròpies i de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques controlant les pròpies emocions. • Observació de les reaccions pròpies en situacions de joc (notar si ens enfadem quan ens toquen o si ens posem contents quan s'aconsegueix un objectiu). [ESS] • Reconeixement de les emocions dels altres durant la classe (veure si un company o companya està trist, cansat o alegre). [ESS] • Control dels impulsos en moments de tensió (esperar el torn sense empenyar, acceptar que ens han eliminat sense protestar, esperar el torn de paraula, celebrar respectant la resta). [ESS] • Identificació de conductes positives que ajuden el grup (donar la mà, somriure, felicitar, compartir el material). [ESS] • Iniciació a la calma després de l'activitat intensa (fer silencis, relaxar el cos, respirar lentament).	Reconeixement de sentiments i emocions pròpies i de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques autoregulant el propi comportament. • Identificació de l'origen de les emocions en el joc (saber per què ens sentim frustrats, alegres o nerviosos en un moment concret). [ESS] • Aplicació d'estratègies bàsiques d'aturada i reflexió davant de conflictes o moments de tensió (saber parar, respirar i pensar abans d'actuar). [ESS] • Ajust de la conducta personal a les necessitats de la situació (moderar l'energia en jocs de precisió o augmentar l'esforç en reptes col·lectius). • Respecte per les reaccions emocionals dels altres (no riure si algú s'equivoca, oferir suport quan algú està desanimat, actituds pròpies de respecte envers el resultat). [ESS] • Cerca de solucions positives davant les dificultats del joc (demanar ajuda, canviar l'estratègia o acceptar el resultat amb esportivitat). [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]

Sabers		
Gestió emocional		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Verbalització d'emocions derivades de la interacció social en situacions motrius col·lectives. • Expressió de sentiments bàsics després del joc (dir si estic content, trist o enfadat per com hem jugat en grup). [ESS] • Identificació de situacions d'ajuda entre els iguals (explicar quan algú m'ha ajudat o quan un mateix ha ajudat algú). • Ús de paraules amables durant l'activitat (animar els altres, donar les gràcies o demanar les coses si us plau). [ESS] • Iniciació a l'escolta activa quan un company o companya parla (mirar qui parla i esperar que acabi la frase).	Ús de l'escolta activa i d'estratègies de resolució de conflictes en situacions motrius col·lectives. • Descripció de les sensacions compartides en el grup (explicar com ens hem sentit com a equip durant una activitat de col·laboració o de cooperació). [ESS] • Pràctica de l'escolta activa en les rotlles o debats (entendre què sent la resta encara que no hi estiguem d'acord). [ESS] • Manifestació de les pròpies necessitats de manera clara (saber demanar un canvi de rol o una pausa si ens sentim aclaparats). • Reconeixement públic de les bones actituds dels altres (valorar davant del grup un gest motor o una bona jugada col·lectiva). [ESS]	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).

Sabers		
Habilitat socials		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Participació en l'elaboració de les normes de funcionament del grup en la pràctica d'activitats físiques i compromís d'aplicar-les. • Comprensió de la necessitat de les normes per poder jugar (entendre que sense regles no hi ha joc o ens podem fer mal). [ESS] • Aportació d'idees senzilles per millorar el funcionament de la classe (proposar com fer les files, com recollir el material o com demanar el torn de paraula). [ESS] • Acceptació i seguiment de les regles establertes (respectar els límits del camp, les indicacions del docent o dels iguals i les condicions del joc). [ESS] • Treball inicial del compromís personal amb el grup (complir el que s'ha pactat encara que ens costi o en situacions desfavorables). • Identificació de conductes que trenquen el joc (identificar quan algú fa trampes o no mostra respecte i com això afecta la resta).	Elaboració de les normes de funcionament del grup en la pràctica d'activitats físiques i compromís d'aplicar-les. • Creació guiada de manera col·lectiva de les normes bàsiques de convivència (decidir com ens organitzarem per començar la classe o com farem els grups). [ESS] • Proposta de variants o regles noves en els jocs (modificar una norma per fer el joc més divertit, segur o inclusiu). • Acceptació del consens en la presa de decisions (assumir el que ha triat la majoria encara que no hagi estat una decisió pròpia). [ESS] • Manteniment del joc net de manera autònoma (respectar les regles sense necessitat de supervisió constant). • Reconeixement de la infracció i acceptació de la correcció (admetre quan s'ha comès un error o s'ha incomplert una norma de grup). [ESS]	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 honestat, 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]

Sabers		
Habilitat socials		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Respecte per les normes dels jocs col·lectius en què es participa. • Comprensió de les regles bàsiques (saber què es pot fer i què no en cada joc proposat). [ESS] • Acceptació de les decisions externes (respectar quan el docent o un company o companya assenyalen una irregularitat). [ESS] • Manteniment del joc net (evitar accions perilloses o trampes per treure'n profit). [ESS] • Valoració de la participació per sobre del resultat (gaudir del joc independentment de si s'ha guanyat o perdut).	Respecte per les normes dels jocs col·lectius en què es participa, contribuint a la seva elaboració. • Aplicació guiada de la normativa (jugar respectant les normes bàsiques sense necessitat de recordatoris constants). [ESS] • Proposta consensuada de modificacions per a la inclusió (suggerir canvis en les normes perquè tothom hi pugui participar activament segons les seves capacitats). [ESS] • Assumpció de rols de responsabilitat (rols cooperatius: capitania, secretaria, material...). • Col·laboració en la resolució de dubtes sobre la normativa (ajudar a aclarir les normes a infants que no les entenen).	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]
Acceptació de la pròpia imatge corporal, valorant i apreciament el propi cos. • Reconeixement de les possibilitats del propi cos (adonar-se de tot el que podem fer: córrer,	Acceptació de la pròpia imatge corporal i de la realitat corporal de les altres persones. • Respecte per la diversitat corporal del grup (acceptar que tothom té un cos diferent i que	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

Sabers		
Habilitat socials		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
saltar, enfil·lar-se, mantenir l'equilibri). [ESS] - Identificació acompanyada de les característiques físiques personals (alçada, pes o habilitat sense comparar-se). - Iniciació a les mesures de cura i respecte pel propi cos (hàbits d'higiene i alimentació com a mostra d'estimació personal). [ESS]	tots són vàlids per a l'activitat física). [ESS] - Identificació de fortaleeses personals (saber en quines habilitats destaca un mateix i sentir-se'n orgullós). - Rebuig de comentaris negatius sobre el físic (refusar crítiques o burles relacionades amb l'aspecte de les persones). - Acceptació de les característiques físiques personals (sentir-se bé amb la pròpia alçada, pes o habilitat sense comparar-se). [ESS]	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]

Sabers		
Habilitat socials		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Col·laboració amb tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses, mostrant respecte per tothom amb independència de les seves característiques personals. • Acceptació del grup assignat (jugar amb qualsevol company o companya amb actitud positiva, sense mostrar preferències per amistat, gènere o habilitat). [ESS] • Naturalització de la diversitat visible i invisible (respectar tant les ajudes físiques, com ulleres i cadires, com les diferents maneres de comunicar-se o processar el joc). [ESS] • Repartiment del protagonisme en el joc (deixar que tothom toqui la pilota o participi en el joc, independentment que les capacitats físiques monopolitzin l'activitat). • Ús de noms propis i paraules amables (adreçar-se a tothom amb respecte i evitar etiquetes sobre el cos, l'origen o la destresa motriu).	Col·laboració amb tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses, mostrant empatia per tothom amb independència de les seves característiques personals. • Adaptació col·lectiva del joc (modificar petites normes de manera guiada perquè un company o companya, per motius de salut, origen cultural o diversitat, hi pugui participar i progressar amb èxit). [ESS] • Rebuig actiu de l'exclusió (identificar i aturar comentaris que vinculin l'habilitat amb el gènere, amb l'origen, amb les capacitats...). [ESS] • Valoració de les capacitats variades (valorar que un equip és millor quan combina persones amb diferents capacitats físiques). • Acompanyament en la dificultat (oferir ajuda activa a qui se sent aclaparat, sigui per la dificultat física o per la càrrega sensorial/emocional del moment). [ESS]	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]

Sabers		
Habilitat socials		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Desenvolupament inicial d'habilitats socials d'acollida, inclusió, ajuda, cooperació i estratègies de resolució de conflictes a través de la participació en activitats físiques. - Habilitats d'acollida (salutació i integració de qualsevol company o companya en el joc, especialment si és nou o té dificultats per iniciar la interacció). [ESS] - Actitud d'ajuda (prestar atenció a qui necessita un cop de mà, per cordar-se les sabates, entendre una norma o aixecar-se sense que el docent ho demani). [ESS] - Iniciació a la inclusió (acceptar les diferents maneres de jugar, ritmes més lents, necessitats de silenci o moviments diversos, com a dinàmica del grup-classe). - Aturada davant del conflicte (saber parar el joc i buscar l'adult quan hi ha una situació de desacord o malestar que no sabem resoldre sols). [ESS]	Col·laboració amb tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses, mostrant empatia per tothom amb independència de les seves característiques personals. - Reconeixement de la situació de l'altre (identificar quan un company o companya pateix una barrera, com ara pols massa ràpid, sobrecàrrega sensorial, por de fallar o sentiment d'exclusió, i actuar en conseqüència). [ESS] - Col·laboració des de la comprensió (adaptar el joc segons les capacitats individuals dels participants). [ESS] - Escolta empàtica en el grup amb acompanyament (donar valor a les opinions de tothom, especialment d'aquells que hi solen participar menys). - Suport en la gestió de l'error (mostrar solidaritat quan algú s'equivoca, evitant el judici i oferint ànims per mantenir la cohesió del grup). [ESS] - Identificació de prejudicis propis (començar a adonar-se de quan deixem de col·laborar amb	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 fortaleeses 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

Sabers		
Habilitat socials		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
	algú per un prejudici com ara l'aspecte, l'habilitat o el gènere i canviar l'actitud envers l'acostament).	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).
Acceptació de les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques. - Escolta de propostes (fer silenci i prestar atenció quan un company o companya proposa una manera nova de jugar o una variant del joc). [ESS] - Respecte per les reaccions emocionals (entendre i no riure si algú se sent trist, enfadat o té por durant una activitat). [ESS] - Validació dels sentiments de l'altre (reconèixer que l'altre pot estar cansat o aclaparat pel soroll o el moviment, encara que la resta es diverteixi). - Acceptació del desacord (entendre que no tothom vol jugar al mateix o de la mateixa	Acceptació de les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques i expressió de les pròpies. - Expressió assertiva del malestar (saber dir "això no m'agrada" o "em sento aclaparat" sense cridar ni agredir, utilitzant el llenguatge verbal). [ESS] - Validació d'opinions divergents (acceptar que un company o companya pot tenir una estratègia diferent per guanyar un joc i estar disposat a provar-la). [ESS] - Gestió de la frustració compartida (expressar la decepció quan es perd un joc de manera constructiva, respectant com se senten els altres; potser uns estan tristos i altres enfadats).	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

Sabers		
Habilitat socials		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
manera, i buscar un consens). [ESS] • Iniciació a l'escolta a la diversitat d'opinions (adonar-se que un equip pot tenir moltes idees diferents per resoldre un repte).	• Escolta i torn de paraula (respectar els moments de debat en grup, assegurar que totes les opinions tinguin el mateix pes). [ESS] • Empatia davant la diversitat (entendre que el que per a mi és "fàcil" o "divertit", per a un altre pot ser un repte difícil o estressant, per por, per soroll o per dificultat física). [ESS]	competitius). [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]
Identificació d'actuacions discriminatòries i de violència en la pràctica d'activitats físiques a l'escola. • Detecció de l'exclusió directa (adonar-se de quan algú diu "tu no jugues" per motius de gènere, origen o perquè és "més lent" o "més desmanegat"). [ESS] • Identificació de la violència física i verbal (reconèixer que empènyer, insultar o burlar-se de com es mou un company o companya, especialment si té alguna dificultat motriu o	Rebuig a qualsevol tipus d'actuacions discriminatòries i de violència en la pràctica d'activitats físiques a l'escola. • Posicionament davant l'exclusió (manifestar el desacord quan un grup intenta deixar fora algú per les seves capacitats, gènere o origen, i proposar-ne la integració immediata). [ESS] • Aturada d'actituds violentes (no participar ni riure les gràcies en situacions de burla o agressió (física o verbal), actuant amb coherència amb els valors del grup). [ESS]	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

Sabers		
Habilitat socials		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
neurodivergència, és violència). [ESS] • Visibilització del “fer el buit” (identificar com una forma de discriminació el fet de no passar mai la pilota a algú o ignorar-lo durant el joc). • Identificació de situacions de burla estètica (reconèixer que riure del cos d'un altre o de les seves ajudes tècniques (ulleres, audiòfons...) pot fer mal i trenca el joc). [ESS] • Cerca d'ajuda davant la injustícia (entendre que explicar al docent una situació de violència o discriminació no és ser un bocamoll, sinó protegir la convivència).	• Protecció de la neurodiversitat (rebutjar comentaris que estigmatitzin conductes derivades de la neurodivergència, com necessitar més temps, reaccions sensorials o maneres diferents de comunicar-se). • Denúncia per discriminació de gènere (identificar i rebutjar frases o rols que limitin la participació en certs jocs o que qüestionin la capacitat pel gènere). [ESS] • Compromís amb el joc net (entendre que guanyar a través de la discriminació o la violència no té valor i prioritzar el respecte per sobre del resultat).	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]