

Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

Aquest bloc de sabers se centra en les activitats motrius amb una dimensió lúdica, cultural i expressiva, entenent el cos com a eina de comunicació, relació i construcció de la identitat personal i social. Es posa el focus en el desenvolupament progressiu de la capacitat expressiva de l'alumnat, des de propostes de desinhibició, exploració i imitació del moviment fins a la creació i representació de produccions artisticoexpressives més elaborades, tant individuals com col·lectives.

La pràctica de jocs i danses populars i tradicionals permet reconèixer el valor cultural i social del moviment com a expressió d'herència col·lectiva, que afavoreix la comprensió de la diversitat cultural i el respecte per les diferents manifestacions lúdiques i festives. A través d'aquestes pràctiques, l'alumnat identifica elements rítmics bàsics, estructures de moviment i formes d'organització grupal, alhora que comprèn l'evolució dels jocs i dels materials i valora la creativitat pròpia de cada cultura.

L'expressió i comunicació corporal es desenvolupen mitjançant l'ús de recursos com el gest, la postura, la mirada, el ritme i l'ús de l'espai, que permeten a l'alumnat expressar emocions, idees i situacions de manera cada vegada més intencional. Progressivament, l'alumnat passa de la reproducció i la improvisació guiada a la creació de missatges propis amb coherència expressiva, i millora la consciència corporal i la qualitat del moviment en contextos amb suport musical o sense.

La creació i representació de composicions artisticoexpressives afavoreixen la capacitat d'improvisar, planificar i organitzar seqüències motrius amb intencionalitat comunicativa. L'alumnat experimenta amb estructures com l'uníson, el cànon o el contrast, així com amb diferents nivells, direccions i qualitats del moviment, i integra elements de dansa, dramatització i percussió corporal. Aquest procés reforça la creativitat, la iniciativa i la responsabilitat compartida en el treball col·lectiu.

S'incorporen també tècniques pròpies del circ i de la dramatització, com els equilibris, els malabars, les acrobàcies o el mim, que amplien el repertori motor i expressiu. Aquestes pràctiques afavoreixen el control corporal, la coordinació, la precisió i l'adaptació a situacions expressives diverses, i evolucionen cap a la seva integració en produccions col·lectives amb més autonomia en l'organització i execució.

Finalment, es promou una mirada crítica sobre la dimensió social i cultural de les activitats motrius expressives en la societat actual que n'analitza tant els aspectes positius, com ara la cohesió social, la inclusió i l'expressió emocional, com els possibles riscos derivats de la pressió estètica, la mercantilització o l'exposició social. Aquesta reflexió contribueix a una participació més conscient, crítica, responsable i significativa en les pràctiques culturals i artístiques.

Aquest bloc pretén, doncs, que l'alumnat desenvolupi la capacitat expressiva i comunicativa, construeixi una identitat corporal pròpia i participi de manera activa, creativa i responsable en manifestacions culturals i artístiques, per integrar-les com a part del seu desenvolupament personal i social.

Seqüenciació i concreció dels sabers

Bloc de saber: activitats motrius lúdiques, culturals i expressives	
 Competència específica 3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.	
Criteris d'avaluació	
1r i 2n	3r i 4t
3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal. 3.2 Representar composicions individuals o col·lectives amb base musical i sense, utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació. 3.3 Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.	3.1 Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal. 3.2 Crear composicions individuals o col·lectives amb i base musical i sense. 3.3 Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.

Sabers			
Jocs i danses populars			
1r	2n	3r	4t
Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures. - Pràctica de jocs lligats a les feines del camp o del mar (per exemple, el llançament de bitlles o jocs de força). - Anàlisi de l'evolució i transformació del material i dels objectes quotidians (pedres, mocadors, cordes, bastons) en instruments de joc i com això reflecteix l'enginy de cada cultura. [ESS] Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures. - Anàlisi de l'evolució i transformació del material i dels objectes quotidians (pedres, mocadors, cordes, bastons) en instruments de joc i com això reflecteix l'enginy de cada	Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures. - Reconeixement de la pulsació i l'accent del ritme binari com a aspectes de l'estructura rítmica bàsica (2/4, com una cercavila) <i>versus</i> ternari (3/4, com un vals o algunes jotes). [ESS] - Identificació del fraseig musical, quan canvia una melodia part A i part B, per canviar el moviment (per exemple, de rotllana a parelles). [ESS] - Pràctica de diferents formacions grupals: - Rotllana (cohesió de grup, sentit de comunitat [sardana]). - Files i columnes: confrontació o diàleg entre gèneres o grups (balls de bastons).		

Sabers			
Jocs i danses populars			
1r	2n	3r	4t
cultura. • Valoració de les singularitats de cada joc i dansa popular com a font de riquesa humana arreu del món. [ESS] • Identificació dels trets culturals derivats d'una dansa o d'un joc d'un territori concret (per exemple, una dansa africana que demana a Déu que ploqui). Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures. • Pràctica de jocs lligats a les feines del camp o del mar (per exemple, el llançament de bitlles o jocs de força). • Pràctica de jocs populars i tradicionals vinculats a altres generacions o cultures (jocs populars dels avis i àvies o de diferents països, etc.). [ESS]	- Parelles intercanviables: socialització i pèrdua de la timidesa (<i>polca de l'ours</i>). - Sentit del gir: diferenciar el gir horari (de sol) i antihorari, i la seva simbologia en les danses rurals. • Contacte i nanses (diferents maneres d'agafar-se: mans amunt, braços creuats, agafada de canell i com això influeix en la força del grup). • Comunicació amb objectes (ús de bastons, mocadors o castanyoles per al treball de la coordinació oculomanual i el ritme de percussió). • Pràctica del punteig i el desplaçament: diferenciació del pas curt (més estàtic, de precisió) del pas llarg (de desplaçament i energia). • Diferenciació entre danses de		

Sabers			
Jocs i danses populars			
1r	2n	3r	4t
- Diferenciació entre danses de celebració (festa major), danses rituals (de guerra o religioses) i danses de festeig. - Adaptació del moviment a diferents pulsacions i ritmes de l'estructura rítmica. [EESS] - Reconeixement i execució de patrons rítmics simples que formen l'estructura rítmica bàsica.	celebració (festa major), danses rituals (de guerra o religioses) i danses de festeig. Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures. - Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món i valoració de l'herència cultural pròpia i d'altres cultures. [ESS] - Pràctica de jocs i danses tradicionals com a base per a la interacció amb altres cultures. Per exemple <i>otedama</i>, al Japó, joc de malabars amb saquets de roba que requereix destresa manual i ritme; <i>haka</i>, a Nova Zelanda, dansa de celebració i guerra; <i>capoeira</i>, al Brasil; danses polinèsies, narració d'històries mitjançant el moviment).		

Sabers			
Expressió i comunicació corporal			
1r	2n	3r	4t
Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. - Desinhibició individual en activitats fetes en grup (presentar-se en moviment en petits grups, jocs de desinhibició tots alhora evitant exposicions individuals davant del grup, etc.). [ESS] - Improvisació i espontaneïtat (activitats breus inicialment amb company i material de suport: piques, mocadors, pilota, etc.). Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes. - Tècniques d'imitació (de situacions de la vida quotidiana, esports, personatges de ficció o reals, etc.). - Aportació d'elements de qualitat en l'expressivitat i el moviment: el	Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. - Desinhibició individual en activitats expressives fetes en gran grup (exposicions individuals o grupals davant del grup classe, etc.). [ESS] - Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes. Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa. - Pràctica d'exercicis per al treball de l'aïllament corporal (moure parts del cos de forma independent, només espatlles, només canells), per entendre com cada part comunica alguna cosa diferent. - Pràctica d'estructures de composició: l'uníson (tots igual),	Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. - La comunicació no verbal mitjançant la gestualitat (compartir missatges amb la mà, dits, cap, ulls, etc.). - Elaboració de missatges mitjançant els tipus de comunicació: assertiva, neutra i agressiva. - Simulacions de situacions de la vida quotidiana o esportiva en què han d'oferir un missatge de forma neutra, assertiva o agressiva. [ESS] - Identificació de l'espai simbòlic (nivells i direccions amb significat). - Ús d'<i>attrezzo</i> (material) i il·luminació per a les escenificacions (ús d'elements:	Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. - Disseny de seqüències per al treball del ritme emocional (en què el ritme sigui arrítmic o sincopat per transmetre angoixa, o constant i pesat per transmetre rutina o opressió). - Execucions de polirítmia grupal (diferents subgrups porten ritmes diferents que conflueixen i escenifiquen la complexitat de les relacions humanes o el caos de la societat actual). - Escenificació de nivells de poder i jerarquies, l'ús del nivell alt per part d'un alumne mentre que la resta està en nivell baix transmet dominació o aïllament. [ESS] - Direccions de fuga i confrontació (ús de les diagonals per a moments de tensió màxima o

Sabers			
Expressió i comunicació corporal			
1r	2n	3r	4t
gest, la mirada i la postura (jocs de representació d'accions quotidianes en què l'expressivitat i el moviment tenen màxima importància). - Pràctica del gest (simulacions de gestos pesants, feixucs i lents, <i>versus</i> gestos lleugers, aeris i ràpids; gestos robòtics i tallats <i>versus</i> gestos globals i continus). - Focalització de la mirada com un factor imprescindible d'expressivitat (mirada a un punt fix, mirada cap endins com reflexionant, mirada buida en què els ulls no enfoquen res concret). - Execució de diferents postures corporals (la postura determina el missatge: dreta, encongida, trist, alegria, por, etc.). [ESS] - Relació entre columna vertebral i postura (columna oberta (extensió) per a emocions positives <i>versus</i> columna tancada	el cànon (repetició en cadena), el mirall (simetria) i el contrast (ràpid - lent). [ESS] - Pràctica del fraseig i musicalitat (dividir la cançó en blocs, estrofa, tornada i pont, i assignar moviments a cada part segons la intensitat). - Sincronització i desincronització (saber quan anar amb la música i quan anar en contra per crear tensió). [ESS] - Percussió corporal complexa (ús del propi cos com a instrument rítmic dins de la composició combinat amb el desplaçament). - L'ús del silenci motor (una pausa rítmica pot ser tan poderosa com un moviment explosiu). - Pràctica del sentit de l'energia en el moviment (per expressar contrast), moviments fluids i lents per a escenes de calma o	banc, cadires, teles), que es transformin segons el nivell d'ús. Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa. - Pràctica de seqüències rítmiques complexes. - Creació de propostes ritmicomusicals i composicions coreogràfiques (coreografies atenent a la coordinació del moviment amb la pulsació, el compàs i estructura musical). [ESS] Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artístic i expressiu. - Pràctica de l'espai de proximitat (proxèmica, treball amb el contacte físic, les càrregues, els suports i el "pes compartit"). - Pràctica de figures rítmiques en grup (cercle, línia, estrella,	desplaçaments lineals i mecànics per representar la falta de llibertat). - Pràctica de l'espai buit <i>versus</i> espai ple (la proximitat entre cossos crea intimitat o conflicte). - Selecció d'<i>attrezzo</i> (material) i il·luminació adequades a les escenificacions (ús d'elements: banc, cadires, teles, que es transformin segons el nivell d'ús). Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa. - L'estandardització del cos (la pressió per seguir cànons estètics irreals, especialment a Instagram i TikTok, pot provocar frustració i dismòrfia). [ESS] - Mercantilització (sovint, l'expressió artística perd el seu valor social per convertir-se en un producte de "consum ràpid").

Sabers			
Expressió i comunicació corporal			
1r	2n	3r	4t
(cifosi/protecció) per a pors o tancament). Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa. - Respecte i interès per les diferents formes d'expressió corporal i per les activitats ritmicomusicals. - Participació en les activitats ritmicomusicals de forma respectuosa. [ESS] Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb base musical i sense. - El ritme intern i extern. - El pols i la frase motriu. - Pràctica dels diferents nivells de l'espai: alt, mitjà, baix. - Execució de direccions: front i diagonals.	somni; moviments secs i ràpids (canvis de direcció bruscos) per a escenes de tensió o energia. - L'ús de l'espai com a narrativa (ocupar tot l'espai, expansió, <i>versus</i> quedar-se en un racó, introversió). Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb base musical i sense. - Representació de coreografies en grup, amb música o sense, compatible amb un concurs de <i>dance fitness</i> (<i>batuka</i>, <i>zumba</i>, etc.). [ESS] - Creació col·lectiva de composicions que integrin els diferents tipus de nivells de l'espai, ritme, pols, etc. (percussió corporal en grup amb ús de material diferent; ecorítmic en desplaçament; història en vuit temps).	espiral, quadrat; estàtues que cobren vida si les toquen, etc.). [ESS] - Ús conscient dels diferents nivells i plans de l'espai (plans horitzontals (desplaçaments) i verticals (saltos <i>versus</i> terra) per crear profunditat). Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal. - Pràctica de simulacions de combats escènics (coreografies de lluita). - Pràctica amb objectes simbòlics o imaginaris (ús d'un objecte, màscares, una pilota, una corda, una tela, que canviï de funció segons el nivell o el ritme de l'escena). - Escenificacions amb material divers (un banc, unes cadires, teles, etc.) que es transformi	- L'exposició pública (la por al "què diran" o al ciberassetjament pot bloquejar la creativitat dels alumnes més tímids). Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artístic i expressiu. - Execució de teatre d'ombres. - Elaboració de curts metratges muts. - Disseny i elaboració de produccions artístiques o espectacles davant d'un públic (<i>flashmob</i>, videoclips en "lapse de temps" o <i>stop-motion</i> humana). [ESS] - Adaptació de les creacions a les característiques d'un escenari i del públic (representacions per a infants petits, joves, persones d'edat avançada, etc.).

Sabers			
Expressió i comunicació corporal			
1r	2n	3r	4t
- El contratemps o les pauses actives (silenci motor). - La representació col·lectiva (percussió corporal o percussió amb material, per exemple pilotes). - Representació de creacions artístiques, amb música o sense, compatible amb un concurs de talents artístics (acroesport en grup, representació de diferents moviments gimnàstics coreografiats, etc.). [ESS] Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius. - Gènere i moviment (invertir rols en danses de parella o contacte, trencar estereotips de “moviments masculins” <i>versus</i> “femenins”). [ESS]	Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius. - Dansa i cultura urbana (<i>hip-hop</i>, <i>breakdance</i>, <i>popping</i>, etc.). - Anàlisi de com la roba i el moviment defineixen grups socials.	segons el nivell d'ús (una cadira pot ser un refugi al nivell baix o un podi al nivell alt). - Identificació de l'espai escènic: l'entrada i la sortida de l'escenificació i les proporcions de l'escenari (fer representacions amb inici, final i que l'escena es faci al centre de l'escenari o espai per fer la representació, etc.). [ESS] Aplicació de les tècniques de circ amb material i sense (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions. - Pràctica de diferents tècniques de mim: el punt fix, la contraforça i l'aïllament (la marioneta de fils, el mirall en parelles, la caixa invisible, l'escultor i el fang). - Punt fix: mantenir una part del cos, normalment la mà, totalment immòbil a l'espai mentre la resta del cos es mou.	- Ús creatiu de l'espai escènic (formacions canviants, espai fraccionat, espai relacional, etc.). Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal. - Cohesió social i pertinença (les activitats artístiques com el <i>breaking</i> o les danses tradicionals) creen comunitats en què l'alumne se sent acceptat. - Democratització de l'art (avui dia, qualsevol pot aprendre una coreografia a través de les xarxes socials i trenca la barrera de l'acadèmia d'elit). - Canalització emocional (serveixen com a vàlvula d'escapament per a l'estrès i l'ansietat juvenil, transformant emocions en moviment). [ESS] - Multiculturalitat (el contacte amb danses d'altres cultures fomenta la tolerància i l'empatia).

Sabers			
Expressió i comunicació corporal			
1r	2n	3r	4t
		- La contraforça (per simular que empenys alguna cosa pesada, el cos ha de moure's en direcció oposada a la força que apliques). - L'aïllament, moure només una part del cos (per exemple, el coll o el canell) sense que la resta s'immuti. [ESS]	Aplicació de les tècniques de circ amb material i sense (acrobàcies, equilibris, malabars, <i>clowns</i>...) en espectacles i representacions. - Pràctica de diferents tipus de malabars (llançaments i recepcions amb pilotes, maces, mocadors, i l'ús de material no convencional). - Equilibris dinàmics sobre objectes (xanques, monocicle) o sobre el propi cos (equilibris invertits). - Elaboració d'acrobàcies, d'exercicis aeris (adaptacions en espatlles, acroescalada) i construccions d'acroesport en moviment (figures grupals, preses, seguretat en els suports i piràmides humanes). [ESS] - Pràctica de transicions (connectar un exercici de malabars amb una tombarella o un equilibri de forma fluida).

Sabers			
Expressió i comunicació corporal			
1r	2n	3r	4t
			Pràctica dels diferents personatges de circ (el <i>clown</i>, el mim, l'acròbata elegant, el personatge misteriós, etc.).