

Bloc 5: Valors, autoregulació emocional i interacció social

Aquest bloc de sabers fa referència al desenvolupament de la gestió personal i emocional, així com de les habilitats socials i els valors en la pràctica d'activitat física i esportiva, amb l'objectiu de fomentar la convivència, la cohesió social i el creixement personal a través del moviment. Es posa el focus en la vivència de situacions motrius diverses com a espais d'aprenentatge emocional, relacional i ètic.

La pràctica d'activitat física esdevé un context privilegiat per al reconeixement, l'expressió i regulació de les emocions. L'alumnat aprèn a identificar emocions pròpies i alienes, a comprendre els canvis corporals associats i a interpretar els estats emocionals en situacions de joc, competició o expressió corporal. Progressivament, desenvolupa estratègies i tècniques específiques d'autoregulació, d'autocontrol i gestió de la frustració, l'error o la pressió. Aquest procés afavoreix la construcció d'una autoimatge positiva basada en la millora personal, l'esforç i l'automotivació.

Paral·lelament, es promou el desenvolupament d'habilitats socials com l'escolta activa, el diàleg, la cooperació i la resolució de conflictes en contextos de pràctica motriu. L'alumnat aprèn a escoltar activament, a dialogar, a cooperar i a prendre decisions compartides, així com a respectar normes, rols i diferències individuals. A mesura que avança l'etapa, es potencia la participació en l'organització i regulació de les activitats, per assumir responsabilitats i rols diversos que afavoreixen la cohesió del grup i la consolidació del joc net com a valor fonamental.

Aquest bloc també incorpora una mirada crítica sobre les desigualtats, els estereotips i les discriminacions presents en l'àmbit de l'activitat física i l'esport. A través de la vivència i l'anàlisi de situacions motrius, l'alumnat identifica mecanismes d'exclusió vinculats al gènere, l'origen, la competència motriu o altres factors socials, i desenvolupa estratègies per transformar aquestes dinàmiques cap a models més inclusius i equitatius. Progressivament, s'afavoreix el compromís actiu en la construcció d'entorns motors accessibles, respectuosos i lliures de violència.

En els cursos finals, aquest procés evoluciona cap a més autonomia i responsabilitat, amb capacitat per liderar iniciatives, organitzar activitats i intervenir de manera crítica davant situacions injustes o discriminatòries. L'alumnat desenvolupa habilitats de comunicació assertiva, reflexiona sobre la influència social, cultural i econòmica de l'esport i participa en propostes que promouen una pràctica física més ètica, inclusiva i compromesa amb el benestar col·lectiu.

Aquest bloc pretén, doncs, que l'alumnat integri la dimensió emocional, social i ètica de l'activitat física, per desenvolupar una pràctica motriu conscient, respectuosa i orientada tant al benestar personal com a la convivència i la transformació social.

Seqüenciació i concreció dels sabers

Bloc de saber: valors, autoregulació emocional i interacció social	
	Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social
Criteris d'avaluació	
1r i 2n	3r i 4t
5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat. 5.2 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva. 5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat. 5.4 Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.	5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat. 5.2 Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva. 5.3 Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social. 5.4 Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

Sabers			
Gestió personal i emocional			
1r	2n	3r	4t
Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. - Participació en situacions motrius de pràctica guiada (activació pautaada, esports en situacions reduïdes, etc.). [ESS] - Realització de rols de participació, suport, registre i valoració (jugadora, actor, ballarí, públic responsable de material, àrbitre, etc.). - Actitud d'esforç, gaudi personal i atenció (implicació, desinhibició, concentració, etc.). [ESS] - Flexibilitat mental i exploració creativa (curiositat, acceptació de rols, etc.). - Organització personal i estratègies per a l'aprenentatge (cerca d'ajuda, gestió del temps de treball, etc.). [ESS]	Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. - Participació en situacions motrius que promouen l'aprofundiment i l'autonomia (esports en format competitiu habitual, creació de seqüències expressives, etc.). [ESS] - Aportació de valor en rols de participació, suport, registre i valoració (davantera, públic, dinamitzador de joc, etc.). [ESS] - Persistència, motivació i orientació de l'atenció (esperit de millora, celebració del progrés, etc.). - Adaptació al canvi i creativitat (proactivitat davant els contratemps, diversitat de respostes afrontant reptes, etc.). - Treball autònom i avaluació de l'aprenentatge (ús d'instruments	Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. - Proposta de situacions motrius autogestionades (disseny de sessions d'entrenament, organització de competicions internes, etc.). [ESS] - Desenvolupament de rols de lideratge d'equip i especialització tècnica (entrenadora, preparador físic, coreògraf, psicòloga, periodista esportiu, etc.). [ESS] - Resiliència i guiatge positiu (enteresa en la derrota, contagi d'entusiasme, reforç positiu, etc.). - Disseny original i flexibilitat organitzativa (modificació de regles esportives, creació de variants, etc.).	Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. - Resolució de situacions motrius globals i contextualitzades (organització d'espectacles de caràcter comunitari, disseny de curses d'orientació, etc.). [ESS] - Implicació en rols de direcció de projectes i coordinació general (director artístic, presidenta de club, cap d'expedició, etc.). - Superació i compromís col·lectiu (lideratge motivacional, cohesió d'equips, etc.). [ESS] - Innovació i gestió de la incertesa (creació de propostes, adaptació de la pràctica a l'entorn comunitari, etc.). [ESS] - Gestió integral d'activitats i esdeveniments (planificació de fases d'un projecte, direcció

Sabers			
Gestió personal i emocional			
1r	2n	3r	4t
- Seguretat, seguiment de normes i ús de recursos d'aula (calçat i vestimenta, ordre i transport del material, etc.). Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius. - Connexió de la pràctica física amb la salut mental i emocional (tests de millora de la concentració, del benestar emocional, etc.). - Reconeixement dels canvis corporals vinculats a l'emoció en situacions de joc (ritme cardíac, tensió muscular, etc.). [ESS] - Registre d'emocions bàsiques en situacions jugades (termòmetres emocionals:	d'observació, utilització de les aportacions rebudes, etc.). [ESS] - Responsabilitat personal i prevenció de riscos (valoració de l'entorn de pràctica, atenció en activitats de risc, etc.). Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius. - Activitat física per a la millora de l'estat mental i emocional (condició física per a la millora de la concentració, ball com a estratègia d'alliberament de l'angoixa, etc.). [ESS] - Comprensió de les causes, efectes i utilitat de les emocions en l'activitat física (la ràbia per	- Planificació de tasques i regulació de l'aprenentatge (proposta d'objectius, elaboració de guions, fer aportacions, etc.). [ESS] - Anticipació de riscos i disseny segur de pràctiques físiques (identificació de perills en el disseny d'activitats, revisió preventiva de la instal·lació i el material, etc.). [ESS] Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius. - Beneficis de la pràctica física en la salut emocional i mental (aprenentatge, neuroprotecció, afrontament d'emocions negatives, etc.).	logística de recursos humans i materials, etc.). - Gestió integral de riscos en projectes i esdeveniments (redacció de normatives i protocols d'actuació, disseny de zones segures de pràctica i públic en un torneig, etc.). Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius. - Planificació d'activitat física com a eina de salut mental i emocional (pràctiques motrius més interessants, millors moments per fer-ne, espais idonis, etc.). [ESS] - Autoavaluació autònoma de l'estat emocional (diaris de

Sabers			
Gestió personal i emocional			
1r	2n	3r	4t
d'energia, sensacions i emocions, entre d'altres). [ESS] - Identificació d'emocions bàsiques en els iguals (observació d'energia, sensacions, gestos, expressions durant el joc, entre d'altres). [ESS] - Reconeixement del propi nivell d'expressió emocional (vergonya en activitats d'expressió corporal, verbalitzacions en activitats esportives, etc.). - Adquisició d'estratègies d'expressió emocional (desinhibició, ús del gest, etc.). [ESS] - Acceptació de la pròpia realitat motriu (resultats obtinguts, nivell de condició física, capacitat expressiva, etc.). - Reconeixement de la relació	defensar-se de les injustícies, la tristesa de la derrota per reflexió de millora, etc.). - Interpretació d'estats d'ànim en els iguals per adaptar la pròpia conducta (tensió en el rival, desmotivació en un company, etc.). [ESS] - Autocontrol en situacions motrius d'interacció o adversitat (ús d'energia en activitats de lluita, defensa assertiva en situacions competitives, etc.). [ESS] - Ús d'estratègies bàsiques de relaxació davant el desbordament emocional (mantra mental en perdre un punt, respiracions diafragmàtiques, etc.). - Desenvolupament d'una autoimatge positiva (orientació cap a la millora, defugir cànons	- Classificació d'estats emocionals (emocions secundàries, diferència d'emoció, sentiment, estat d'ànim i tret de caràcter, etc.). - Lectura del clima emocional creat en una activitat física o situació motriu (estrès col·lectiu, excés d'eufòria, etc.). [ESS] - Generació d'expressions emocionals positives vers un mateix (celebració d'èxits, adopció de postures corporals de confiança, etc.). [ESS] - Aplicació autònoma de tècniques d'afrontament per retornar a l'equilibri emocional (ús de protocols, estratègies de regulació adaptades a la tipologia de pràctica física, etc.). [ESS] - Construcció de l'autoconfiança assumint l'error en públic (intent d'una acció complexa després	seguiment emocional associats a una rutina d'entrenament físic o esportiu, entre d'altres). [ESS] - Detecció d'emocions ocultes i anticipació de reaccions sota pressió (lectura de senyals corporals per preveure un desbordament abans que succeeixi, entre d'altres). - Domini de l'expressió positiva en situacions de pressió competitiva (manteniment d'un llenguatge corporal positiu en la derrota, manteniment del rol escènic en una actuació tot i equivocar-se, etc.). - Autoregulació anticipada en situacions motrius que poden comportar estrès emocional (diàleg positiu durant l'activació, visualització abans d'un tir lliure, etc.). - Consolidació d'una autoestima corporal i motriu (presa de

Sabers			
Gestió personal i emocional			
1r	2n	3r	4t
entre l'esforç aplicat i el resultat obtingut (resistència i talent físic, sort i aplicació tècnica, etc.).	estètics, etc.). [ESS] Assumpció de responsabilitat en els resultats (anàlisi crítica sobre el propi rendiment tàctic, reconeixement del propi estat de forma física, etc.).	d'haver fallat, entre d'altres). Manteniment de la perseverança davant l'absència de resultats immediats (sosteniment de l'adherència a un programa d'activitat física, creació d'hàbits, etc.).	decisions de manera independent, lideratge d'una coreografia resistint pressions externes, etc.). [ESS] Resiliència davant imprevistos o en situacions d'estrès competitiu (modificació de coreografies si falta un membre del grup, entre d'altres).

Sabers			
Habilitats socials i valors			
1r	2n	3r	4t
Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives. - Pràctica de l'escolta activa i consideració de perspectives en situacions motrius (opinions dels iguals, propostes de millora, etc.). - Acceptació de la normativa i defensa assertiva de les pròpies postures (respecte a les decisions arbitrals, comunicació respectuosa d'un desacord en pràctiques esportives, etc.). - Respecte per la diversitat d'habilitats motrius (contenció de crítiques davant l'errada d'un igual, tracte equitatiu sense jutjar el nivell de condició física, etc.). [ESS]	Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives. - Ús del diàleg per a la construcció d'acords en la pràctica física (planificació de temps morts per a l'intercanvi d'idees i l'acord tàctic, entre d'altres). [ESS] - Cerca de l'entesa i el pacte en entorns de joc i moviment (pacte en l'elecció de músiques o rols en dansa, redacció de normatives bàsiques de funcionament o competició, etc.). [ESS] - Desenvolupament de l'empatia en situacions motrius d'interacció (ajust del propi joc per adaptar-se al nivell dels iguals, suport emocional davant	Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions. - Aportació constructiva per a la millora motriu (suggeriments en la millora d'una activació, propostes d'estructures en una seqüència rítmica, etc.). - Aplicació de la mediació en conflictes derivats de la pràctica motriu (protocols per: l'arbitratge esportiu, els desacords creatius, etc.). [ESS] - Foment de la cohesió i la confiança col·lectiva en reptes físics (reforç verbal, encaixar les mans, rotllanes de cohesió, crits d'equip, etc.). - Disseny de propostes i entorns motors participatius (reptes en què la puntuació depengui de l'esforç col·lectiu, circuits de	Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions. - Domini de la comunicació en el lideratge d'equips en la pràctica d'activitat física (vocabulari tècnic, claredat en les instruccions, to motivador, etc.). - Resolució autònoma de dinàmiques negatives de grup i tensions en l'activitat física (mediació en un ambient de tensió entre dos equips, reversió d'un clima de retrets generalitzats dins d'un equip després de diverses derrotes, etc.). [ESS] - Compromís actiu per a la convivència del grup classe (acollida d'alumnes nous a classe, integració d'una companya o company aïllat durant la pràctica motriu, etc.). [ESS]

Sabers			
Habilitats socials i valors			
1r	2n	3r	4t
- Acceptació de companys i participació motriu no discriminatòria (participació amb l'equip assignat pel docent sense mostrar rebuig, disposició a col·laborar independentment de les amistats prèvies, etc.). [ESS] Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motors diversos. - Assumpció de l'objectiu compartit en reptes motors (jocs en què "tots guanyen o tots perden", priorització de la participació per sobre del fet de guanyar, etc.). - Acceptació de l'agrupació i construcció d'identitat d'equip (diferents tipologies d'agrupació, estratègies diverses per fer equips, etc.).	la fatiga en activitats de condició física, etc.). - Adaptació de normes per a la igualtat d'oportunitats en l'activitat física (adequació d'exercicis de salut per garantir l'èxit de tothom o simplificació de passos de dansa, etc.). Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motors diversos. - Fixació de metes a curt termini i contribució col·lectiva (aportació d'esforç per a la resolució d'un marcador col·lectiu de condició física, establiment d'objectius estratègics abans d'iniciar un partit, etc.). [ESS] - Participació equitativa en grups motors heterogenis estables i sentiment de pertinença (distribució del temps de joc o	salut amb diferents graus d'intensitat, etc.). [ESS] Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motors diversos. - Interdependència positiva en situacions motrius (creació de regles en què la participació de tots els membres sigui obligatòria per puntuar, entre d'altres). [ESS] - Formació pactada d'equips estables homogenis i heterogenis per a la pràctica motriu (utilització de criteris de diversitat i equilibri motor en lloc de basar-se exclusivament en l'amistat o el rendiment, treball en grups d'experts, etc.). - Especialització de rols per a la millora del rendiment i la gestió interna de l'equip (funcions de	- Assumpció de compromís social i transferència de l'activitat física a l'entorn (organització d'un torneig solidari, disseny de curses populars per a la promoció de l'oci actiu al barri, etc.). Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos. - Definició d'objectius estratègics i direcció d'entorns cooperatius: lliga autogestionada, creació d'una "gimcana cooperativa" a la natura, etc. [ESS] - Gestió d'equips altament cohesionats (rotllana inicial prèvia a una coreografia, entre d'altres). [ESS] - Gestió estratègica per liderar projectes esportius i adaptar els rols a les diferents situacions

Sabers			
Habilitats socials i valors			
1r	2n	3r	4t
- Assumpció de rols bàsics per al funcionament de l'equip en situacions motrius (funcions de joc, logístiques, etc.). [ESS] - Responsabilitat individual i compliment de la tasca (seguiment del jugador assignat, anotació de registres de marques com a secretari o secretària, etc.). [ESS] - Valoració guiada de l'equip i consens durant la pràctica (escolta i respecte a les diferents perspectives, acords per escollir posicions o rols, etc.). Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats. - Reconeixement de l'adversari com a part important del joc i acceptació del resultat (celebració positiva de la	descans, creació d'elements simbòlics d'equip, etc.). [ESS] - Assignació i rotació autònoma per als diferents rols que requereix la pràctica física (dins el joc: base, aler, defensa, etc.; organitzatives: medidora, secretari, portaveu, etc.). - Corresponsabilitat i ajuda pràctica al company o companya (espais de joc en esports de raquetes, definició de marcatges, etc.). - Diàleg reflexiu i presa de decisions conjuntes en situacions motrius (assemblees d'equip per decidir una estratègia abans de jugar, identificació col·lectiva de celebracions i oportunitats de creixement, etc.). [ESS] Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de	l'escena assignades pel mateix grup, posició en el sistema de joc segons les característiques i habilitats de cada persona, etc.). - Suport tècnic mitjançant la coavaluació i comunicació assertiva (correcció de la postura d'un company en un exercici de força, indicació de millores tècniques, etc.). [ESS] - Anàlisi estratègica i disseny col·laboratiu en reptes motors (pissarres tàctiques, llibres de jugades, escaletes teatrals, etc.; ús d'instrument d'avaluació: llistes de control, rúbriques, etc.). Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal. - Defensa activa de l'esportivitat i lideratge ètic (mediació en moments de màxima tensió competitiva, modelatge del joc	motrius (disseny de sistemes de joc en funció de les persones de l'equip, tria de rols escènics per potenciar l'expressivitat de cada persona, etc.). - Mentoria motriu i lideratge per a l'èxit col·lectiu basat en el respecte (modelatge positiu, respecte davant la fatiga, normalització de l'error com a via d'aprenentatge, etc.). [ESS] - Auditoria d'equip, avaluació de projectes motors i debats autònoms basats en el respecte (DAFO, contractes d'equip, videoanàlisi, informes, diaris d'aprenentatge, etc.). Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal. - L'esportivitat com a eina de creixement i crítica social (dopatge, violència, disseny de decàlegs ètics per a

Sabers			
Habilitats socials i valors			
1r	2n	3r	4t
victòria, priorització de la participació per sobre del resultat, etc.). • Pacte de normes i respecte a les decisions arbitrals (acord consensuat abans de començar a jugar, compliment sense fer trampes, etc.). [ESS] • Salutació respectuosa i reconeixement de l'esforç aliè (encaixada de mans, aplaudiment d'accions d'esportivitat, etc.). [ESS] • Participació reflexiva en la rotllana final (escolta activa, baixada de pulsacions, etc.). • Públic cívic i animació positiva (observació respectuosa, aplaudiment de bones jugades, etc.). [ESS]	resultats. • Priorització del joc net davant l'avantatge competitiu (assumpció de la falta pròpia encara que l'àrbitre no l'hagi vista, correcció d'un punt a favor si s'ha aconseguit trencant les regles, etc.). [ESS] • Tutor o tutora de joc i funció pedagògica del reglament (comprensió de les normes com a eina per garantir l'equitat i el gaudi). • Institucionalització del reconeixement (files de salutacions, repartiment de "targetes verdes" en finalitzar el partit per destacar explícitament accions de gran esportivitat, companyonia o joc net, etc.). • Dinamització del "tercer temps" de valors esportius (dinàmiques de celebració, atorgar MVP de	net en competicions esportives, etc.). • Consens de reglaments propis i autoregulació del joc. [ESS] • Aplicació de sistemes de recompensa en valors (gestió autònoma de "targetes verdes" entre equips, que se sumen com a punts reals al marcador de lligues internes per decidir el guanyador general, entre d'altres). • Gestió autònoma del tancament, la reflexió i la celebració ("rodes de premsa" per justificar decisions, cercles de reflexió per resoldre tensions de pista, etc.). • Autogestió de competicions i coavaluació de valors (tria d'actes de joc, valoració autònoma entre equips a través dels entrenadors o capitans,	esdeveniments, etc.). • Gestió de codis de conducta i tribunals esportius (disseny de codis ètics, creació de tribunals esportius, etc.). • Disseny de models de reconeixement i transferència (creació de sistemes propis de puntuació d'esportivitat per aplicar-los en l'organització de tornejos de centre o jornades per a primària, entre d'altres). [ESS] • Avaluació conjunta d'actituds i clima ("gala de valors" final com a cloenda d'una lliga escolar, gravació d'un pòdcast o manifest públic valorant l'actitud esportiva, etc.). • Disseny de models competitiu amb sistemes propis de valors en què participen tots els agents (lliga en què tutors, jugadores i

Sabers			
Habilitats socials i valors			
1r	2n	3r	4t
	valors, etc.). [ESS] • Competicions en què els valors puntuen en la classificació (actes de joc que incloguin criteris de valors, entre d'altres). [ESS] • Introducció al "tutor de grada" i empatia amb companys, adversaris i tutor de joc.	etc.). [ESS] • Autogestió del públic i avaluació des de la grada (llistes de control per puntuar el nivell de joc net dels equips a la pista, entre d'altres).	el mateix públic avaluen simultàniament l'esportivitat). [ESS] • Lideratge ètic de l'afició i campanyes de sensibilització (disseny de la campanya "Grada Verda" per a tornejos escolars, entre d'altres).

Sabers			
Activitat física, gènere i discriminació			
1r	2n	3r	4t
Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva. - Vivència motriu de la limitació i el privilegi espacial (jocs esportius en què els camps són de mides diferents, cursa del "relleu dels privilegis" en què les línies de sortida depenen d'etiquetes fictícies, etc.). - Experimentació motriu dels conceptes d'exclusió, segregació, integració i inclusió (jocs i esports amb regles modificades, separació de persones a partir de criteris aleatoris com el color d'ulls, etc.). [ESS] - Presa de consciència sobre el poder de l'espectador i la visibilització de la diversitat	Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva. - Ocupació col·lectiva de l'espai i construcció d'alternatives materials (redisseny de les línies de joc que trenqui la geometria tradicional de la pista, fabricació i ús d'equipament inclusiu, etc.). - Transició pràctica de la integració a la inclusió (pràctica d'esports alternatius: corfbol, <i>tchoukball</i> o <i>goubak</i>, etc.). [ESS] - Valoració de la diversitat social i cultural mitjançant l'experimentació motriu (pràctica de jocs tradicionals multiculturals i danses per valorar altres cultures i realitats socials, pràctica d'esports minoritaris, etc.). [ESS]	Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica, difusió en mitjans i reconeixement de referents. - Experimentació pràctica de les barreres arquitectòniques i socioeconòmiques (jocs amb limitacions d'acció determinades per rols: dona, immigrant, diversitat motriu o persona del col·lectiu LGTBI, entre d'altres). [ESS] - Disseny de situacions motrius que afavoreixin la inclusió real (creació de jocs i esports inclusius; proposta de fórmules d'agrupació per fer equips heterogenis i equitatius, etc.). [ESS] - Anàlisi crítica sobre la invisibilització de la diversitat en els referents esportius mediàtics (anàlisi de mitjans esportius o	Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica, difusió en mitjans i reconeixement de referents. - Disseny d'espais motors inclusius (espais esportius del centre amb noms de dones esportistes, gestió de l'ocupació del pati perquè sigui actiu i inclusiu, etc.). - Oposició activa envers l'exclusió i lideratge cap a conductes inclusives (disseny de campionats amb reglaments inclusius, etc.). [ESS] - Retransmissió i creació d'espectacles esportius inclusius (creació de campanyes a partir de l'expressió corporal per visualitzar referents esportius diversos, espectacles de temps mort o mitja part per a l'animació

Sabers			
Activitat física, gènere i discriminació			
1r	2n	3r	4t
(grades que només animen un equip, reflexions finals d'activitat per part del docent que només parlen d'una tipologia de jugadors o participants, etc.). - Vivència dels biaixos de gènere, socials i d'habilitat motriu en el joc (esports de nois, de noies, de persones racialitzades, etc.). [ESS] - Identificació d'actituds discriminatòries i reconeixement dels mecanismes mitjançant els quals es reproduïxen a la pràctica física (auditoria d'expressions de joc, observació del monopoli de la pilota, etc.). Valoració d'aspectes positius i negatius de l'esport i l'activitat física en l'actualitat: competició respecte de cooperació, principis d'igualtat i solidaritat, aportació individual envers l'equip.	- Ús del cos i la pràctica motriu com a eina de denúncia dels estereotips socials i de gènere (creació de missatges expressius, <i>haka</i>, balls o escenes amb la representació de biaixos i per reivindicar la igualtat d'oportunitats, entre d'altres). [ESS] - Ús d'estratègies de relació no discriminatòria en situacions motrius (aplicació de sistemes d'agrupació heterogènia per trencar la tria per habilitat/gènere, canvi de rols i lideratges en activitats, ús de frases de suport, etc.). Valoració d'aspectes positius i negatius de l'esport i l'activitat física en l'actualitat: competició respecte de cooperació, principis d'igualtat i solidaritat, aportació individual envers l'equip. - Investigació i intercanvi autònom	xarxes socials, ús de referents esportius per anomenar els equips, visita de referents esportius, etc.). Responsabilitat i compromís actiu davant d'estereotips, actuacions discriminatòries de gènere, ètniques, socioeconòmiques, de competència motriu i qualsevol tipus de violència que es pugui donar. - Superació d'expectatives socials i de gènere en la competència esportiva (esports per a persones amb discapacitat, assumpte de rols i lideratges, etc.). - Responsabilitat activa i intervenció davant violències esportives (dinàmiques de mediació quan sorgeix un conflicte per l'ús del llenguatge, campanyes antiviolència en l'esport, etc.). [ESS]	no sexualitzats, etc.). Responsabilitat i compromís actiu davant d'estereotips, actuacions discriminatòries de gènere, ètniques, socioeconòmiques, de competència motriu i qualsevol tipus de violència que es pugui donar. - Lideratge en la promoció d'una pràctica física lliure de cànons. [ESS] - Creació i gestió d'estructures institucionals per garantir la convivència (creació a l'escola o en esdeveniments organitzats punts o espais de suport davant fets discriminatoris o de violència esportiva, redacció de protocols d'actuació, etc.). Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius. - Lideratge en la creació de xarxes esportives comunitàries

Sabers			
Activitat física, gènere i discriminació			
1r	2n	3r	4t
- Participació guiada en pràctiques lúdiques i cooperatives, reconeixent el seu valor com a eina de cohesió (aportació individual envers l'equip, entre d'altres). - Pràctica d'activitat física en què l'esforç compartit esdevé una eina de suport i ajuda mútua. - Experimentació pràctica del patrimoni lúdic i esportiu autòcton per descobrir-lo com a manifestació cultural propera. [ESS] - Identificació de la diversitat motriu i sensorial present a la pròpia aula i reconeixement de les capacitats i ritmes de cada company o companya. [ESS] - Presa de consciència dels hàbits sedentaris personals i introducció de rutines de moviment diari per a la salut	de jocs i activitats motrius procedents de l'entorn sociocultural i familiar proper (avis, pares). [ESS] - Identificació i promoció de valors socials positius en la pràctica física, fonamentats en els principis d'igualtat i solidaritat. [ESS] - Anàlisi comparativa de l'origen sociocultural i la diversitat de normes entre diferents pràctiques lúdiques globals i tradicionals. - Experimentació empàtica de pràctiques físiques adaptades i oficials i valoració crítica de les barreres de l'entorn (esport paralímpic). [ESS] - Valoració de les dinàmiques lúdiques de grup com a eina de socialització alternativa a l'aïllament digital (patis actius, esport escolar, etc.).	Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius. - Vivència de l'esport com a llenguatge universal que trenca barreres socioculturals. [ESS] - Valoració del poder mediàtic dels atletes per promoure causes justes (gest de genoll a terra de Kaepernick, lluita salarial de Rapinoe, etc.). - Valoració de l'esport i el joc com a element fonamental de la identitat i cultura pròpies (jocs tradicionals autòctons: bitlles catalanes, pilota valenciana o danses tradicionals, etc.). [ESS] - Anàlisi crítica de la desigualtat mediàtica i l'impacte sociocultural dels grans esdeveniments ("auditoria olímpica" comparant portades de premsa o minuts de televisió	(organització i lideratge d'una "diada esportiva intergeneracional, entre d'altres). - Lideratge d'accions solidàries a través de l'activitat física (organització integral d'un musical a l'institut vinculant la temàtica a una donació o visibilitat per a una ONG local). [ESS] - Promoció i conservació del patrimoni lúdic i esportiu (projecte d'"apadrinament motor" de l'alumnat de primària o infantil de l'escola, entre d'altres). - Lideratge en la promoció de l'olimpisme inclusiu (organització i difusió d'uns "jocs paralímpics escolars", entre d'altres). - Creació d'alternatives d'oci actiu i per a la prevenció d'addiccions

Sabers			
Activitat física, gènere i discriminació			
1r	2n	3r	4t
(temps de pantalla, passes diàries, etc.). - Assumpció estricta de les normes i valors de l'esport, mostrar respecte a l'adversari i acatar les decisions de l'arbitratge extern. [ESS] - Rebuig immediat i actiu de conductes d'exclusió o faltes de respecte en el si de la classe durant la pràctica de l'educació física. [ESS] - Compliment de les normes cíviques bàsiques i de conservació ("no deixar rastre") durant les primeres sortides motrius a l'entorn proper. [ESS]	- Valoració dels aspectes positius i negatius de la pràctica física i anàlisi pràctica la dualitat entre competició respecte de cooperació. [ESS] - Reconeixement de figures històriques de l'esport que han utilitzat la seva visibilitat per lluitar contra desigualtats (racisme, masclisme, etc.). - Utilització de la pràctica corporal com a recurs actiu per gestionar l'estrès de la jornada acadèmica (relaxació, estiraments conscients, etc.). [ESS]	durant un cicle olímpic/paralímpic i, posteriorment, fan un "joc de rol de premsa", entre d'altres). - Comprensió dels riscos associats a la mercantilització i del negoci de l'esport (<i>e-sports</i>, apostes esportives, etc.). - Anàlisi de les conseqüències ètiques, socials i de salut de la pressió per guanyar. - Comprensió de l'ús polític de l'esport i denúncia de la vulneració de drets (competició en què els equips han d'acceptar "condicions injustes" imposades de forma arbitrària per poder tenir el millor material, entre d'altres). - Anàlisi de l'impacte mediambiental de la pràctica esportiva i el consumisme (grans estadis, material d'un sol ús, petjada de carboni, etc.).	(campanya de sensibilització visual al centre, disseny i dinamització d'un torneig d'<i>e-sports</i> actius, etc.). - Promoció del joc net i gestió d'estructures de competició ètiques (redacció d'un manifest per l'esport net per a l'institut, entre d'altres). - Organització d'esdeveniments compromesos amb els drets humans (redacció d'una carta de drets de l'esportista de l'institut, organització d'una cursa solidària en què la inscripció requereix que cada persona defensi, visibilitzi i porti com a nom una causa de drets humans vulnerats en l'esport actual, etc.). - Lideratge en la promoció d'un oci actiu sostenible i residu zero. [ESS]

Sabers			
Activitat física, gènere i discriminació			
1r	2n	3r	4t
		Desmitificació de l'èxit a qualsevol preu i foment de l'autoestima (depressió, pressió estètica a l'alt rendiment, etc.). [ESS]	Creació d'espais d'esport segurs per al benestar emocional (disseny de dinàmiques de cohesió i atenció plena esportiva per a equips del centre, creació d'un decàleg pràctic de salut mental al vestidor, etc.). [ESS]