



Orientacions curriculars

Educació Física

Educació secundària obligatòria

Proposta per blocs

Índex

Introducció.....	3
Bloc 1: Vida activa i saludable	12
Seqüenciació i concreció dels sabers	13
Bloc 2: Resolució de problemes en situacions motrius	24
Seqüenciació i concreció dels sabers	25
Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives	35
Seqüenciació i concreció dels sabers	36
Bloc 4: Interacció amb l'entorn en el temps de lleure	46
Seqüenciació i concreció dels sabers	47
Bloc 5: Valors, autoregulació emocional i interacció social	54
Seqüenciació i concreció dels sabers	55

Introducció

Aquestes orientacions tenen com a finalitat **donar suport al professorat d'Educació Física** en la identificació i prioritització dels sabers clau del currículum, amb l'objectiu de facilitar una **planificació coherent, progressiva i realista** al llarg de l'etapa educativa. El document vol ser una eina d'acompanyament per ajudar a prendre decisions pedagògiques fonamentades, adaptades al context de cada centre i a la realitat de l'aula.

L'objectiu principal és **afavorir el desenvolupament integral de l'alumnat a través del cos i el moviment** promovent una Educació Física que vagi més enllà de la pràctica motriu puntual i contribueixi a la formació de persones competents, autònomes i crítiques. Es posa l'accent en el valor educatiu de les situacions motrius com a espais en què l'alumnat pren decisions, coopera, gestiona emocions, resol problemes i reflexiona sobre la pròpia acció.

Partint de la idea que s'aprèn a través de l'experiència i en context, el document incorpora **una seqüenciació coherent dels sabers al llarg de l'etapa** que poden servir de referència al professorat a l'hora de dissenyar, adaptar o revisar les seves programacions. Aquestes propostes no s'han d'entendre com a models tancats, sinó com a **punt de partida flexible**, transferible a diferents realitats, nivells i entorns educatius.

Les orientacions que es presenten **no són prescriptives**, ni pretenen establir una única manera de treballar l'Educació Física. Responen a la interpretació del currículum feta a partir de l'experiència docent, la reflexió compartida entre professionals i les aportacions de la recerca actual en l'àmbit de l'activitat física i l'educació. Es convida el professorat a contrastar-les, adaptar-les i enriquir-les, d'una banda, a partir de la seva pròpia pràctica i, d'una altra, al context i l'entorn en el qual es troba el centre educatiu.

La matèria d'Educació Física integra **sabers diversos i interrelacionats** que es desenvolupen al llarg de l'etapa de manera no lineal i amb una càrrega horària limitada. Per aquest motiu, es destaca la importància de **prioritzar, seqüenciar i connectar els aprenentatges**, així com de crear espais de coordinació dins del centre i amb altres àmbits per garantir una experiència educativa coherent i significativa per a l'alumnat.

Tot i que el document no estableix orientacions metodològiques concretes, es remarca la importància de **plantejar situacions d'aprenentatge significatives**, connectades amb els interessos de l'alumnat, els hàbits de vida activa, la salut, l'ús responsable del cos, l'esport, el lleure i la convivència. Aquest enfocament afavoreix la implicació de l'alumnat i reforça el sentit educatiu de la matèria en el seu dia a dia.

En definitiva, aquestes orientacions pretenen **acompanyar el professorat d'Educació Física** en la construcció d'una pràctica educativa amb sentit, que contribueixi a formar alumnat actiu, crític i compromès, capaç de valorar el moviment com una eina de benestar personal, relació social i participació responsable al llarg de la vida.

En què ens hem basat l'equip redactor per elaborar-les?

El propòsit de l'equip redactor no ha estat únicament el de llistar sabers, sinó el d'establir una arquitectura pedagògica que garanteixi que el moviment i la corporeïtat esdevinguin vehicles reals de coneixement, salut i ciutadania.

Aquestes orientacions s'allunyen de models tradicionals basats exclusivament en el rendiment físic o la repetició d'habilitats esportives descontextualitzades. Per contra, es proposa una Educació Física que entengui l'alumne com un ésser integral que pensa, sent, es relaciona i actua amb criteri.

Per elaborar aquestes orientacions curriculars es parteix d'un conjunt de premisses teòriques àmpliament consensuades en l'àmbit internacional i de recerca, relatives a què és la cultura motriu i com s'aprèn a través de la corporeïtat.

La motricitat com a fenomen social i cognitiu

L'Educació Física s'entén com una activitat social i cultural que avança gràcies a la interacció i la col·laboració. L'equip redactor s'ha basat en la praxiologia motriu, que postula que cada pràctica física té una "lògica interna" que condiciona les conductes de l'alumnat. Ensenyar Educació Física és ensenyar a interpretar el món a través del moviment: ser capaços de llegir el joc, resoldre conflictes tàctics i comprendre la pròpia identitat en acció.

Referències:

- BATALLA FLORES, Albert; GUILLEM MOLINS, Marc. *Motricitat i cognició: Guia pràctica per dissenyar activitats amb repercussions cognitives a l'Educació Física de l'etapa de Primària*. Editorial Octaedro, 2025
- LARRAZ, A. *La lógica interna: un camino para la formación de ciudadanos competentes*. Barcelona: INDE, 2021.
- PARLEBAS, Pierre. *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Editorial Paidotribo, 2001.

L'alfabetització física com a dret ciutadà

L'ensenyament no té com a finalitat formar esportistes d'elit, sinó capacitar l'alumnat per assolir l'alfabetització física. Aquest paradigma global, impulsat per la UNESCO, implica que l'alumne desenvolupi la motivació, la confiança, la competència física i el coneixement per mantenir-se actiu durant tota la vida com a pilar de la salut pública.

Referències:

- GONZÁLEZ ARÉVALO, Carlos; LLEIXÀ ARRIBAS, Teresa; BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo (ed.). *Didáctica de la Educación Física*. Editorial Graó, 2010.
- CHACÓN CUBEROS, Ramón; ZURITA ORTEGA, Félix; RAMÍREZ GRANIZO, Irwin; CASTRO SÁNCHEZ, Manuel. "Physical activity and academic performance in children and preadolescents: A systematic review". *Apunts. Educación Física y Deportes*, núm. 139 (2020), p. 1-9. També disponible en línia a <[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01)>.
- VAQUERO CRISTÓBAL, Raquel (coord.); MATEO ORCAJADA, Adrián (coord.); ABENZA CANO, Lucía (ed.). *Promoción de los hábitos saludables y la actividad física como recurso educativo en el ámbito de la educación física*. Editorial Dykinson, 2025.

La neuroeducació i el suport a les funcions executives

L'equip redactor ha incorporat evidències que confirmen que el moviment d'alta intensitat cognitiva (com jocs d'estratègia o reptes motors) és el millor suport per a les funcions executives (memòria de treball, inhibició i flexibilitat). L'aprenentatge no es fragmenta entre ment i cos; l'acció motriu és la manifestació d'una persona que pensa i sent, factor clau per a l'èxit acadèmic integral.

Referències:

- DIAMOND, A.; LING, D. S. "Aerobic fitness and executive functions: What really matters?". *Physical Education and Sport Pedagogy* (2020).
- RATEY, John J. *Spark! How exercise will improve the performance of your brain*. Quercus, 2021.

L'aprenentatge motor com a procés d'autoregulació i avaluació formadora

Aprendre a moure's implica refinar una manera de pensar que evoluciona amb la interacció. L'autoregulació (gestionar el propi esforç, l'emoció davant la incertesa o la tècnica en fatiga) és la clau per a un aprenentatge significatiu. L'avaluació esdevé, doncs, el motor que ensenya a l'alumne a millorar a partir de la reflexió sobre la pròpia acció.

Referències:

- SANMARTÍ, Neus. *Avaluar per aprendre*. Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya, 2010.
- PASCUAL ARIAS, Cristina [et al.]. *Buenas prácticas en evaluación formativa y compartida en educación física*. Miño y Dávila Editores, 2022.

Les progressions d'aprenentatge i els models pedagògics

L'assoliment de la competència motriu és un procés lent i no lineal. L'equip redactor ha dissenyat les concrecions dels sabers basant-se en progressions d'aprenentatge i en els models pedagògics (com el model d'educació esportiva o l'aprenentatge cooperatiu), per assegurar que conceptes com *espai*, *estratègia* o *salut* creixin en complexitat verticalment al llarg de tota l'educació bàsica.

Referències:

- CASEY, Ashley; KIRK, David. *Models-based practice in physical education*. Routledge, 2021.
- Galmés Panades, Aina Maria [et al.]. *Educació física i hàbits saludables*. Universitat de les Illes Balears, 2024. També disponible en línia a <https://www.e-buc.com/fitxa.php?titol=educacio-fisica-i-habits-saludables&isbn=978-84-8384-488-5>.

Comunicar a través de la corporeïtat: parlar, llegir i escriure

Aprendre Educació Física també és aprendre a parlar, a llegir i a escriure sobre el moviment. La matèria requereix un llenguatge propi per descriure sensacions o analitzar tàctiques. Incorporar accions lingüístiques ajuda l'alumnat a estructurar el pensament crític i convertir l'acció viscuda en coneixement conscient.

Referències:

- PELLICER ROYO, Irene [et al.]. *NeuroEF. La revolución de la educación física desde la neurociencia*. INDE, 2015
 - DOMÈNECH CASAL, Jordi. *Mueve la lengua, que el cerebro te seguirá: 75 acciones lingüísticas para enseñar a pensar ciencias*. Editorial Graó, 2022.
 - LARA APARICIO, Mar; MAYORGA VEGA, Daniel; LÓPEZ FERNÁNDEZ, Iván. "Expresión corporal: Revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones metodológicas en contextos educativos". *Acción Motriz*, vol. 22, núm. 1 (2022), p. 23-34.
- LEÓN GONZÁLEZ, María Pilar. ExpresartEF_MPLG [en línia]. https://www.youtube.com/@ExpresartEF_MPLG

L'Educació Física com a eix de sostenibilitat i justícia social

Basant-se en l'*outdoor education* i en la pedagogia crítica, el currículum planteja l'entorn natural i urbà com a laboratoris de sostenibilitat. Així mateix, també s'ha tingut en compte la recerca sobre gènere i diversitat per garantir que la matèria sigui un espai de justícia social que qüestioni estereotips i promogui la inclusió real.

Referències:

- KIRK, David. *Precarity, critical pedagogy and physical education*. Routledge, 2020.
- PELLICER ROYO, Irene. *Educación física emocional: De la teoría a la práctica*. INDE, 2011.
- CONSELL ESPORTIU DEL BAIX LLOBREGAT. *Juga Verd Play: un model d'esport escolar perd a l'educació en valors*. [s. d.]. També disponible en línia a <https://www.cebllob.cat/jugaverdplay/>

L'aplicació d'aquestes premisses teòriques i científiques al currículum d'Educació Física no pretén només millorar el rendiment motor de l'alumnat, sinó transformar la seva relació amb si mateix i amb el seu entorn. En concloure l'etapa obligatòria, l'alumnat haurà adquirit les eines per ser una persona físicament alfabetitzada: algú que té la competència per moure's amb eficàcia, però sobretot la confiança i el desig de fer-ho de manera autònoma i crítica.

Aquest currículum és un compromís amb el perfil de sortida de l'alumnat. Mitjançant la neuroeducació, l'avaluació formadora i el compromís ecosocial, preparem ciutadanes i ciutadans capaços d'autoregular la seva salut, de cooperar en la resolució de conflictes i de defensar la igualtat de gènere en la pràctica diària. En definitiva, les noves orientacions situen l'Educació Física com un pilar de l'escola del segle XXI: un espai en què el cos i el pensament s'uneixen per formar persones lliures, vitals i compromeses amb el món.

Com s'organitzen els documents?

Les orientacions de l'àrea d'Educació Física a secundària pretenen:

- Concretar i seqüenciar els sabers dels cinc blocs de sabers per curs.
- Definir exemples concrets d'activitats i algunes orientacions metodològiques per a cada bloc de saber per curs.
- Presentar la progressió de sabers essencials [ESS] que s'han de treballar al llarg de l'educació bàsica de manera evolutiva en cada bloc de saber.

Pel que fa a la **concreció i seqüenciació dels diferents sabers**, està ordenada seguint l'ordre de sabers del currículum i es poden consultar des de dues perspectives diferents:

1. Des de la **concreció dels sabers de cada un dels cinc blocs** en l'ordre en què els presenta al currículum.

	Blocs
	Bloc 1: Vida activa i saludable
	Bloc 2: Resolució de problemes en situacions motrius
	Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives
	Bloc 4: Interacció amb l'entorn en el temps de lleure
	Bloc 5: Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

2. Des de **la concreció dels sabers a cada cicle**, de manera que permeti treballar-los en un curs o en els dos de manera progressiva.

- 1r: bloc 1, bloc 2, bloc 3, bloc 4, bloc 5
- 2n: bloc 1, bloc 2, bloc 3, bloc 4, bloc 5
- 3r: bloc 1, bloc 2, bloc 3, bloc 4, bloc 5
- 4t: bloc 1, bloc 2, bloc 3, bloc 4, bloc 5

En la concreció dels blocs de sabers hi ha una introducció en què es planteja el sentit del bloc i, a continuació, la mateixa concreció d'aquests sabers, que en molts casos va acompanyada entre () d'una **petita explicació o exemples concrets** d'activitats per clarificar a què ens referim en cada concreció de saber.

Exemple: Anàlisi de les conductes de risc pròpies de l'adolescència i perills associats (**sedentarisme, suplement sense supervisió, begudes energètiques, consum de drogues, tabac, alcohol, etc.**).

Aquesta concreció de sabers es fa partint de les cinc competències específiques i els criteris d'avaluació que més es relacionen amb cada bloc de sabers per facilitar la relació entre els elements curriculars.

És important explicitar que hi ha sabers que podem relacionar amb altres competències específiques, amb altres blocs de sabers de la mateixa àrea i amb altres àrees del currículum, ja que això dependrà del tipus d'activitats, propostes i metodologies que s'utilitzin.

En cadascun dels blocs de sabers s'han ressaltat amb **[ESS]** aquells sabers que considerem essencials, imprescindibles i irrenunciables perquè l'alumnat pugui desenvolupar les competències previstes en l'etapa educativa i progressar adequadament en el seu itinerari formatiu.

Exemple: Aplicació del protocol PAS (protegir, avisar, socórrer) en cas d'accident **[ESS]**

Un passeig per tots els cursos

La concreció dels sabers s'ha fet seguint l'ordre establert al Decret 175/2022, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica. Tanmateix, aquests sabers s'han de treballar de manera globalitzada i contextualitzada, en relació amb la resta de blocs i a partir de situacions d'aprenentatge significatives. Aquest enfocament afavoreix aprenentatges amb sentit per a l'alumnat i una progressió coherent i ajustada al seu desenvolupament evolutiu i maduratiu al llarg de l'etapa.

El moviment esdevé l'eina pedagògica principal de la matèria, i cal potenciar-lo amb una intencionalitat educativa clara, ja que permet aprendre per mitjà de l'acció, l'experimentació i la vivència corporal. A través de les situacions motrius, es respon a reptes actuals com la gestió de la salut, la convivència ètica i el compromís amb la comunitat. Per això, es recomana treballar aquests sabers de manera continuada i integrada en les diferents propostes didàctiques al llarg de tota l'etapa.

L'educació primària tanca una etapa fonamentada en la descoberta i l'experimentació corporal, en què el moviment ha estat el motor principal per créixer en salut, autonomia i convivència. Aquest bagatge vital és el fonament que permet a l'alumnat afrontar l'educació secundària amb una base sòlida de consciència motriu.

Així, el camí iniciat a l'escola s'enllaça de manera global amb els nous reptes de l'ESO, en què la vivència motriu es transforma definitivament en una eina d'autogestió personal, pensament crític i compromís social. Aquest pas permet que l'alumnat evolucioni des de la pràctica guiada cap a la construcció d'un projecte de vida actiu, saludable i responsable amb la seva comunitat.

Aquesta proposta definitiva descriu el procés evolutiu de l'alumnat d'Educació Física durant l'ESO com un viatge transformador que va des de la descoberta guiada i el control corporal fins a l'autonomia plena, el pensament crític i el compromís social.

A **primer d'ESO**, el viatge comença amb el **despertar de la consciència motriu**. L'alumnat s'endinsa en el coneixement del propi cos, aprèn a escoltar i identificar les respostes fisiològiques immediates a l'esforç, com la variació de la freqüència cardíaca i la respiració, mentre descobreix les bases d'una alimentació saludable. Aquesta descoberta personal s'entrellaça amb la consolidació d'habilitats motrius bàsiques en situacions de joc reduït, en què la prioritat és la desinhibició i l'exploració creativa mitjançant jocs i danses que fan valer l'herència cultural. En la seva interacció amb el món, comença a descobrir les possibilitats de l'entorn urbà proper, respectant les normes de seguretat viària i identificant els riscos bàsics de la pràctica física. Socialment, l'enfocament se centra en l'acceptació de les normes compartides, el respecte per la diversitat i la identificació de les emocions bàsiques que sorgeixen durant la interacció amb els iguals.

A **segon d'ESO**, el procés evoluciona cap a la **consolidació tècnica i la responsabilitat personal**. L'alumnat comença a assumir una gestió activa de la seva pròpia higiene i del material necessari, alhora que aprofundeix en l'execució tècnica d'esports col·lectius i individuals. En el pla tàctic, s'inicia en la resolució de situacions de cooperació i oposició mitjançant la defensa individual i l'atac organitzat. L'expressió corporal guanya qualitat a través de la millora del gest i la postura, utilitzant tècniques de comunicació no verbal per transmetre missatges intencionals. Pel que fa a l'entorn, aprenen el manteniment bàsic de vehicles de mobilitat personal i dissenyen trajectes segurs per moure's de manera activa pel barri. Aquest creixement es reflecteix en una millor assumpció de rols dins l'equip i en la recerca del diàleg per construir acords tàctics inicials.

El salt cap a **tercer d'ESO** marca l'entrada en l'**anàlisi crítica i la gestió de la pròpia salut**. L'alumnat ja no només segueix pautes, sinó que analitza els seus propis hàbits de vida mitjançant registres de descans i activitat física per proposar millores reals en la seva quotidianitat. En l'àmbit esportiu, la presa de decisions es torna més exigent i combina defenses en zona i sistemes ofensius elaborats, alhora que comencen a utilitzar espais com els circuits de cal·listènia per a la millora autònoma de la seva condició física. La creativitat s'expressa ara mitjançant composicions coreogràfiques que integren estructures complexes i l'anàlisi de referents de la cultura urbana. L'alumnat gestiona curses d'orientació en espais desconeguts amb una autonomia creixent, mentre desenvolupa l'assertivitat i la mediació com a eines fonamentals per resoldre conflictes i crear un clima de cohesió en el grup.

Finalment, a **quart d'ESO**, el procés culmina en el **lideratge social i l'autonomia plena**. L'alumnat és capaç de dissenyar, executar i avaluar el seu propi pla de treball individualitzat, per ajustar les càrregues i mètodes d'entrenament segons els seus objectius personals de salut. La seva competència motriu es posa al servei de la comunitat mitjançant l'organització d'esdeveniments inclusius i solidaris en què el joc net preval sobre el resultat. En el pla expressiu, lideren produccions artísticoadressives que actuen com a eina de denúncia contra els estereotips estètics i socials de les xarxes. La seva relació amb l'entorn natural es torna experta i compromesa, per organitzar activitats sostenibles de residu zero i utilitzant tecnologies avançades de geolocalització per a la seguretat. En finalitzar l'etapa, l'alumnat mostra un lideratge ètic i és capaç d'intervenir de manera crítica davant qualsevol discriminació i d'actuar com a ciutadans actius i responsables del benestar col·lectiu.

Bloc 1: Vida activa i saludable

Aquest bloc de sabers fa referència a la construcció progressiva d'un estil de vida actiu i saludable a través de la pràctica regular d'activitat física i la incorporació d'hàbits que contribueixin al benestar físic, mental i social de l'alumnat. Es posa l'atenció en la participació activa en situacions motrius diverses que permeten a l'alumnat conèixer el propi cos, experimentar diferents formes d'activitat física i adquirir eines per gestionar de manera progressiva la seva salut en contextos reals i quotidians.

La pràctica físicoesportiva esdevé un espai d'aprenentatge en què l'alumnat identifica el funcionament del cos i les seves respostes a l'esforç, com ara la freqüència cardíaca, la respiració o la fatiga, i reconeix les diferents parts d'una sessió d'educació física. A través de propostes variades com circuits, curses, jocs o activitats amb el propi cos, es desenvolupen les capacitats físiques des d'una perspectiva lúdica i saludable, i es pren consciència dels beneficis de l'activitat física. Aquest procés augmenta l'autonomia i incorpora l'anàlisi del propi nivell de condició física, la regulació de la intensitat mitjançant instruments com l'escala de percepció de l'esforç i l'aplicació progressiva dels principis bàsics de l'entrenament. L'alumnat experimenta diferents mètodes de treball (cursa contínua, circuits, entrenament d'interval d'alta intensitat [HIIT], treball amb el propi cos o amb material) i aprèn a ajustar el volum i la intensitat a les seves característiques individuals, fins a arribar al disseny i execució de plans de treball propis amb objectius concrets i criteris de salut.

Pel que fa als hàbits saludables, es promou el pas de la identificació dels factors que influeixen en la salut (alimentació, descans, higiene, activitat física o ús de pantalles) a l'anàlisi crítica dels propis hàbits i la seva millora. També es fomenta una visió integral de la salut que incorpora el benestar emocional, la imatge corporal i la prevenció de conductes de risc presents en l'entorn de l'alumnat, com el sedentarisme, l'ús excessiu de pantalles o el consum de substàncies. Progressivament, es promou l'anàlisi crítica dels propis hàbits mitjançant registres reals (hores de son, nivell d'activitat, alimentació diària) i la incorporació de millores concretes en la vida quotidiana.

En aquest marc, també es treballa la percepció de la pròpia imatge corporal i l'anàlisi dels models socials, es fomenta una actitud crítica davant els estereotips i es prevenen conductes de risc com els trastorns de la conducta alimentària. Paral·lelament, s'incorporen estratègies per al benestar emocional a través de tècniques de respiració, relaxació, visualització o pràctiques com el ioga o l'atenció plena, que afavoreixen la connexió cos-ment i la regulació de l'estrès.

Aquest bloc també posa èmfasi en la prevenció de lesions i l'actuació davant situacions d'emergència. L'alumnat aprèn a preparar el material, identificar riscos i aplicar protocols bàsics com el de protegir, alertar i socórrer (PAS), així com a intervenir en situacions com lesions lleus, pèrdua de consciència o ennuegaments. Progressivament, es consolida una actuació més autònoma mitjançant la pràctica de la posició lateral de seguretat, les compressions toràciques o l'ús del desfibril·lador extern automàtic (DEA) en situacions simulades.

Finalment, s'incorpora l'ús de recursos digitals com a eina de suport per a la pràctica física, l'autoavaluació i la planificació de l'activitat. L'alumnat passa d'un ús bàsic per a la consulta i registre a una utilització més crítica i funcional per al disseny i seguiment de plans d'activitat física.

Aquest bloc pretén, doncs, que l'alumnat consolidi hàbits saludables, desenvolupi una actitud crítica i responsable envers la seva salut i adquireixi les eines necessàries per gestionar de manera autònoma el seu benestar al llarg de la vida integrant l'activitat física com a part del seu estil de vida.

Seqüenciació i concreció dels sabers

Bloc de saber: vida activa i saludable	
	Competència específica 1: Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.
	Criteris d'avaluació
1r i 2n	3r i 4t
1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable. 1.2 Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu. 1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral. 1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis. 1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	1.1 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable. 1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord amb les necessitats individuals. 1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut. 1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis. 1.5 Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.

Sabers			
Activitat física saludable			
1r	2n	3r	4t
Identificació dels aspectes importants per a la planificació d'activitat física: la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació: • Reconeixement del sistema ossi i sistema muscular (principals ossos i músculs del cos). • Identificació de la freqüència cardíaca com a indicador de la valoració de l'esforç. • Presa de la freqüència cardíaca (mitjans manuals, tecnològics i zones del cos per mesurar-la). • Adaptacions de l'organisme a l'activitat física (alteració de la freqüència cardíaca i la freqüència respiratòria, augment de la temperatura corporal, etc.). [ESS]	Identificació dels aspectes importants per a la planificació d'activitat física: valoració del nivell individual, càrrega d'entrenament, els principis bàsics de l'entrenament: • Anàlisi del propi nivell de condició física. [ESS] • Reconeixement de volums i intensitats en diverses activitats. • Experimentació de sensacions corporals en el temps de treball, el temps de pausa i el temps de recuperació. • Aplicació dels principis bàsics de l'entrenament (continuïtat, progressió, adaptació) guiada pel professorat. Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut:	Disseny i planificació de l'entrenament: fase d'activació, pla de treball, proves de valoració de la condició física, control de la intensitat, de les càrregues de treball i dosificació de l'esforç, temporització i continuïtat, progressió, fases de treball i recuperació. • Càrrega d'entrenament: definició. • Anàlisi dels factors condicionants d'un pla d'entrenament (objectius, expectatives personals, espais, material, temporalitat...). [ESS] • Aplicació d'activitats o proves de condició física des d'un vessant saludable, per al reconeixement del propi nivell de condició física (test de l'esglaó de Harvard, test de Rockport, prova de flexió de	Disseny i planificació de l'entrenament: fase d'activació, pla de treball, proves de valoració de la condició física, control de la intensitat, de les càrregues de treball i dosificació de l'esforç, temporització i continuïtat, progressió, fases de treball i recuperació. • Disseny d'un pla de treball al voltant d'una o dues capacitats físiques bàsiques relacionades amb la salut, fet de forma autònoma i seguint els principis de l'entrenament. [ESS] • Establiment d'objectius d'acord amb les pròpies necessitats i interessos. • Anàlisi del propi nivell de condició física. • Selecció dels mètodes d'entrenament de la capacitat

Sabers			
Activitat física saludable			
1r	2n	3r	4t
Identificació dels aspectes importants per a la planificació d'activitat física: diferenciació de les parts d'una sessió d'activitat física: - Tipologia d'exercicis d'activació general (mobilitat, desplaçaments i estabilitat). [ESS] - Tipologia d'exercicis d'activació específica (de més intensitat i d'acord amb la part principal). [ESS] - Tipologia d'exercicis de tornada a la calma (de baixa intensitat, estiraments, mobilitat, de respiració, de relaxament). [ESS] Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals:	- Reconeixement de la zona de freqüència cardíaca saludable segons les pròpies característiques físiques en els treballs de resistència. - Capacitat d'autoregulació de l'alumnat per mantenir-se actiu en la zona de treball aeròbic (cursa contínua, caminar-córrer [CaCo], etc.). [ESS] - Progressió del temps de treball en la zona aeròbica d'acord amb les característiques individuals. - Diferenciació de les fases musculars (contracció i relaxació). - Atenció a l'esquema corporal en el treball de força i a les activitats de la vida quotidiana (asseguts, estirats, transport de càrregues, aixecament de pesos, etc.).	tronc d'assegut, test de força isomètrica, etc.). - Els principis de progressió, de continuïtat i d'individualització. - Beneficis per a la salut física, emocional i social de seguir un pla d'entrenament. Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament. - Aplicació dels mètodes d'entrenament de la resistència. [ESS] - Adequació del volum i la intensitat a les característiques personals. - Aplicació dels mètodes d'entrenament de la força. [ESS]	física escollida, i de metodologies que optimitzin el temps de pràctica de la sessió. - Disseny de les càrregues de treball i els exercicis en cada sessió, respectant les tres fases (activació, part principal i tornada a la calma). - Valoració de donar continuïtat al pla de treball en el temps de lleure de l'alumnat. Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament. - Execució del pla de treball, ajustant progressivament les variables del pla per optimitzar el pla de treball. [ESS] - Preparació i recollida del material necessari per dur a

Sabers			
Activitat física saludable			
1r	2n	3r	4t
• Volums i intensitats de diferents activitats físiques. • Percepció subjectiva de la càrrega de treball (aplicació de l'escala de Borg). Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut: • Utilització de les capacitats físiques bàsiques en situacions quotidianes. • Reconeixement de les diferents capacitats físiques en activitats físiques diverses.	• Atenció als moviments isomètrics per prendre consciència de la pròpia posició corporal. • Correcció postural en la pràctica dels exercicis dinàmics de força (esquats, pes mort, gambades, flexions de braços, etc.). • Principals grups musculars que treballen en diferents exercicis de força. • Atenció a l'esquema corporal en el treball de la flexibilitat, especialment de l'esquena. • Pràctica d'estiraments dinàmics o balístics a l'inici de la sessió. • Pràctica d'estiraments estàtics o passius al final de la sessió (individuals o en parelles). • Principals grups musculars que s'estiren en les diferents activitats de flexibilitat.	• Correcció postural en la pràctica dels exercicis estàtics i dinàmics de força. • Aplicació de mètodes d'entrenament de la flexibilitat amb cura especial de les posicions corporals (individuals actius i passius amb ajuda de companys i companyes, elàstics, tovalloles, etc.).	terme la sessió de forma autònoma. • Realització d'una activació específica en funció dels objectius i les activitats que cal desenvolupar. • Execució de tornada a la calma (estiraments estàtics, massatges amb pilotes o amb rodets, activitats de respiració, etc.) fent més incidència en els principals grups musculars treballats. • Valoració i <i>feedback</i> (autoavaluació o coavaluació) de la sessió per implementar millores en la propera sessió.

Sabers			
Hàbits saludables			
1r	2n	3r	4t
Importància del valor nutricional dels aliments per mantenir una alimentació i una hidratació saludables. • Característiques d'una alimentació saludable (plat de Harvard). • Aplicació de pautes d'alimentació i hidratació abans, durant i després de fer activitat física. • Hidratació (begudes isotòniques, begudes refrescants i begudes energètiques). • Pautes per al consum de begudes isotòniques (beneficis, quan i quant). • Riscos de les begudes energètiques (perills i contraindicacions).	Reconeixement de les malalties associades als trastorns alimentaris. • Percepció de la pròpia imatge corporal. • Anàlisi dels models corporals en la societat actual i en l'adolescència. • Reconeixement dels símptomes dels trastorns de la conducta alimentària (TCA: anorèxia, bulímia, complex d'Adonis). Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental. • Respiració toràcica i abdominal. • Aplicació d'eines per a l'autoavaluació de l'estat	Anàlisi crítica del valor nutricional dels aliments i de la publicitat d'aquests, conscient dels aliments saludables i dels que no ho són, adaptant-hi els hàbits alimentaris. • Registre quantitatiu (nombre d'àpats diaris) i qualitatiu (alimentació natural, processada o ultraprocessada) de la seva alimentació durant una setmana. • Anàlisi de les campanyes publicitàries vinculades a l'alimentació en diferents mitjans (xarxes, televisió, etc.). Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física) que assegurin la qualitat de vida. • Registre de les seves hores de	Reconeixement de les actituds i comportaments que les malalties associades a trastorns alimentaris —complex d'Adonis, anorèxia, bulímia— poden comportar i conscienciació del risc que poden suposar per a la salut. • Reconeixement de les conductes sospitoses (preocupació permanent pel menjar, dietes restrictives o hiperproteiques, sentiment de culpa per haver menjat, anar al bany després dels àpats, llençar menjar, canvis d'humor, pràctica d'activitat física desmesurada, etc.). [ESS] • Estratègies per ajudar un company o companya en qui detectem aquestes conductes (escoltar-lo, animar-lo a demanar ajuda, informar-ne

Sabers			
Hàbits saludables			
1r	2n	3r	4t
Adopció progressiva d'hàbits higiènics i saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física...) que assegurin la qualitat de vida. - Estil de vida actiu <i>versus</i> sedentari. - Impacte sobre la salut de les addiccions (pantalles, xarxes socials, alcohol, tabac, etc.). - Anàlisi dels hàbits de salut individuals de l'alumnat. - Pràctica d'hàbits saludables pel que fa al descans, a la pràctica d'activitat física i a l'alimentació. Anàlisi dels efectes que poden suposar els comportaments i hàbits saludables i no saludables en la salut.	emocional (GestioEmocional.cat, Mood Meter, etc.). [ESS] - Presa de consciència de les pròpies sensacions i de les modificacions corporals en els exercicis de relaxació. [ESS] - Execució de mètodes de relaxació (relaxació progressiva de Jacobson i entrenament autogen de Schultz, etc.). - Pràctiques de visualització guiades pel professorat (tècnica d'anticipació, cinestèsica, emocional, etc.). Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar. - Salut física, emocional i social. - Relacions entre cos i ment (relaxació-contracció, to muscular, respiració, etc.).	son durant una setmana. [ESS] - Registre del seu nivell d'activitat física setmanal: nombre de passes diàries, minuts d'activitat més intensa (entrenaments, gimnàs, pràctica lliure...), modes de desplaçament (vehicle, transport públic, caminar, patinet, bicicleta, etc.). [ESS] - Registre dels hàbits higiènics (dutxes, raspallades de dents, canvis d'equip, etc.). Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementes, dopatge). - Anàlisi de les conductes de risc pròpies de l'adolescència i perills associats (sedentarisme, suplementes sense supervisió, begudes energètiques, consum de drogues, tabac, alcohol, etc.).	algun familiar o professor o professora en cas de no acceptació, etc.). [ESS] - Creació de materials per sensibilitzar dels riscos que comporten aquestes conductes i informar del rol que poden assumir els amics o amigues (pòsters, vídeos, xerrades d'experts, etc.). Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació per aconseguir el benestar físic i mental. - Recordatori de les tècniques de respiració a diferents ritmes (4-4-4 o 4-7-8, etc.) o diferenciant zones (respiració toràcica i abdominal). Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i

Sabers			
Hàbits saludables			
1r	2n	3r	4t
- Definició dels conceptes de salut (OMS) i de qualitat de vida. - Reconeixement dels hàbits que influencien la salut (alimentació, descans, pràctica regular d'activitat física, higiene, postura i ergonomia, etc.). [ESS] Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física. - Preparació autònoma de la bossa d'educació física (sabatilles esportives, roba transpirable, tovallola, sabó, roba de recanvi) per a la pràctica de la sessió. [ESS] - Característiques del calçat i la roba esportiva.	Verbalització i posada en comú de les sensacions experimentades abans i després de fer activitat física.	Conseqüències de les conductes de risc a curt, mitjà i llarg termini.	benestar. - Percepció de les modificacions sobre l'estat muscular i emocional de l'activitat física. - Aplicació de Mood Meter abans i després de dur a terme activitats físiques. - Registre de l'activitat física portada a terme en el temps de lleure i relació amb l'estat emocional.

Sabers			
Primers auxilis i prevenció de lesions			
1r	2n	3r	4t
Apreciació de situacions que poden comportar risc en la pràctica d'activitat física: mesures de seguretat i possibles lesions. - Preparació del material apropiat per a l'activitat que s'ha de fer. - Minimització de riscos en la preparació de la pràctica (reconeixement de l'espai de joc, materials de protecció...). - Coneixement de les lesions més habituals en la pràctica d'una determinada modalitat esportiva. Actuacions bàsiques dels primers auxilis, tècnica PAS (protegir, alertar, socórrer), protocol 112 i suport vital bàsic	Actuacions bàsiques dels primers auxilis, tècnica PAS (protegir, alertar, socórrer), protocol 112 i suport vital bàsic (SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques. - Recordatori de la pràctica de primers auxilis en casos de pèrdua de consciència o aturada cardiorespiratòria. - Recordatori de l'algoritme d'actuació en cas de persona inconscient (reconeixement del grau de consciència, demanar ajuda, obrir via aèria, valorar respiració, avisar 112, PLS o compressions toràciques). - Pràctica de la PLS entre els companys o companyes de classe. - Simulació de casos entre l'alumnat per practicar les	Aplicació de protocols, mesures de seguretat i prevenció de lesions en la pràctica d'activitat física. - Planificació de les necessitats de l'activitat per fer-la de forma segura (espais, material, farmaciola, etc.). - Coneixement de les lesions més habituals en la pràctica d'una determinada modalitat esportiva. Actuacions i tècniques davant d'accidents, reanimació mitjançant desfibril·lador, protocol de reanimació cardiopulmonar, maniobra de Heimlich, senyals d'ictus... - Aplicació de l'algoritme d'actuació en cas d'ennuegament (animar a tossir, cops a l'esquena i maniobra de Heimlich). [ESS] - Pràctiques correctes i incorrectes	Identificació de l'ergonomia corporal com a mesura de la prevenció de lesions i optimització del moviment. - Anàlisi de les posicions correctes i incorrectes en les tasques diàries: càrrega de pesos, transport d'objectes, estar asseguts, etc. [ESS] - Treball de força i flexibilitat dels grups musculars responsables de la posició corporal. Actuacions i tècniques davant d'accidents, reanimació mitjançant desfibril·lador, protocol de reanimació cardiopulmonar, maniobra de Heimlich, senyals d'ictus... - Coneixement de la base fisiològica d'un ictus.

Sabers			
Primers auxilis i prevenció de lesions			
1r	2n	3r	4t
(SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques. • Aplicació del protocol PAS en cas d'accident. [ESS] • Diferenciació de les lesions més habituals i primers auxilis (cops, lesions lligamentoses, marejos, etc.). • Coneixement de les actuacions correctes i incorrectes en cadascun dels casos (gel, repòs, posició antiàlgica, avisar 112, etc.). • Pràctica de primers auxilis en casos de pèrdua de consciència o aturada cardiorespiratòria. [ESS] • Identificació de l'algoritme d'actuació en cas d'algú inconscient (reconeixement del grau de consciència,	actuacions en funció del tipus d'accident. [ESS]	en un cas d'ennuegament. • Pràctica en parelles de l'algoritme. • Creació de situacions teatralitzades en què aparegui una situació d'ennuegament. • Recordatori de la pràctica de primers auxilis en la pràctica esportiva, en la pèrdua de consciència o en l'aturada cardiorespiratòria. • Recordatori del protocol PAS. • Recordatori de les actuacions correctes i incorrectes davant una lesió esportiva (cop, mareig, lesió lligamentosa, etc.). • Recordatori de l'algoritme d'actuació en cas de persona inconscient. • Pràctica de la PLS entre els companys o companyes de classe.	• Pràctica de la sigla <i>RAPID</i> com a forma de detecció d'un possible ictus (<i>riure, aixecabraços, parla, ictus, de pressa</i> al 112). [ESS] • Actuacions correctes i incorrectes davant aquest accident vascular cerebral. • Pràctica de primers auxilis en casos de pèrdua de consciència o aturada cardiorespiratòria disposant d'un DEA. • El funcionament del DEA (creació d'un DEA simulat amb material de reciclatge, projecció de vídeos, etc.). • Pràctica de les compressions toràciques amb els torsos inclosos a la maleta pedagògica i amb participació de les infermeres Salut i Escola.

Sabers			
Primers auxilis i prevenció de lesions			
1r	2n	3r	4t
demanar ajuda, obrir via aèria, valorar respiració, avisar 112, PLS o compressions toràciques). - Pràctica de la PLS entre els companys o companyes de classe. - Simulació de casos entre l'alumnat per practicar les actuacions en funció del tipus d'accident.		Simulació de casos entre l'alumnat per practicar les actuacions en funció del tipus d'accident.	Creació de productes en què apareguin les pràctiques correctes i incorrectes davant un accident durant la pràctica esportiva (situacions teatralitzades, elaboració de vídeos informatius, campanyes escolars, activitats d'aprenentatge-servei a cursos més petits, creació de pòsters o cartells, retolació del centre o d'escalas, etc.).

Sabers			
Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva			
1r	2n	3r	4t
Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física. - Utilització de plataformes de suport a la tasca educativa d'educació física. - Ús d'entorns com Google Classroom, Moodle, etc., per consultar materials penjats pel professorat (vídeos, graelles, qüestionaris, instruments d'avaluació, etc.).	Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física. - Filmació de la pròpia pràctica d'activitat física. - Utilització de les fotografies o el vídeo com a instrument d'autoavaluació motriu. - Comparació entre dues imatges o filmacions en el decurs del temps per veure millores en l'execució motriu d'una acció d'acord amb els criteris d'avaluació. - Creació de materials audiovisuals de suport a l'activitat física saludable (amb programes gratuïts d'edició de vídeos com el CapCut, d'àudios com ara els d'Audacity, etc.).	Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física. - Utilització de webs per cercar itineraris de pràctica esportiva a l'aire lliure. - Indicacions que cal donar a la web per trobar un itinerari adequat a les pròpies possibilitats: modalitat (caminar, bicicleta, natació, etc.), distància, desnivell, dificultat tècnica, etc. - Criteri d'anàlisi i selecció davant les múltiples possibilitats que ens retorna la web. - Anàlisi crítica de les propostes d'activitat física difoses per xarxes socials i influenciadors.	Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física. - Utilització d'aplicacions digitals de suport a l'activitat física en el pla d'activitat física en el temps de lleure de l'alumnat fora del centre. - Ús d'aplicacions de geolocalització per comptabilitzar distàncies, ritmes de cursa, nombre de passes, guanys d'altitud (Strava, Garmin, etc.). - Ús d'aplicacions per dissenyar rutines d'entrenament de força o de càrdio, seleccionant els grups musculars que s'han de treballar i el tipus de rutina.

Bloc 2: Resolució de problemes en situacions motrius

Aquest bloc de sabers se centra en la resolució de problemes en situacions motrius en contextos de joc i esport i posa el focus en la presa de decisions i en l'aplicació integrada de la tècnica, la tàctica i l'estratègia per respondre a situacions diverses i canviants.

El desenvolupament d'aquests aprenentatges es planteja de manera progressiva al llarg de l'etapa: es parteix de situacions de pràctica més estructurades, com reptes motors o jocs reduïts amb suport docent, en què l'alumnat aplica consignes bàsiques (passar i desmarcar-se o ocupar espais lliures), fins a arribar a contextos de joc real, en què és capaç d'analitzar la situació, adaptar-se a la incertesa i prendre decisions d'una manera més autònoma.

Pel que fa a l'esquema corporal, es consolida el control i domini del cos a través del desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius, que permeten ajustar el moviment amb precisió i eficàcia. Això es concreta en situacions com reaccionar davant estímuls diversos, adaptar desplaçaments en jocs de persecució o optimitzar l'execució en circuits amb presa de decisions, per evolucionar cap a una actuació més eficient i autònoma.

En relació amb les habilitats motrius, es promou la consolidació i l'aplicació d'habilitats bàsiques i específiques pròpies dels diferents jocs i esports, i s'integra l'execució tècnica amb la comprensió del joc. L'alumnat progressa des de l'execució de gestos tècnics bàsics (passades, recepcions, llançaments o colpejaments) en situacions simples, fins a l'aplicació en contextos més complexos i reals, incloent-hi esports individuals, d'adversari i col·lectius, així com pràctiques d'esports i jocs alternatius i adaptats.

Aquest procés implica el desenvolupament de la presa de decisions, que evoluciona des de l'aplicació de pautes concretes fins a la capacitat d'analitzar el joc i escollir estratègies adequades segons la situació, com ara aconseguir superioritats ofensives (2 × 1), ocupar espais per dificultar la progressió rival o combinar diferents sistemes defensius. En aquest sentit, es fomenta la comprensió i aplicació dels principis tàctics d'atac i defensa, així com l'adaptació de les accions pròpies a les dels companys i adversaris en situacions de cooperació, oposició i col·laboració-oposició, per afavorir una participació activa, ajustada i eficaç, basada en la comunicació, la cooperació, el respecte i el joc net.

Paral·lelament, es promou la pràctica d'una àmplia varietat de jocs i esports —convencionals, alternatius i adaptats— amb l'objectiu d'enriquir al màxim el repertori motor i garantir experiències inclusives i significatives per a tot l'alumnat.

La resolució de reptes i els projectes motors adquireixen un paper clau en aquesta etapa i afavoreixen la iniciativa, la creativitat i la capacitat de l'alumnat d'organitzar i dinamitzar activitats. Aquests aprenentatges evolucionen des de la participació en reptes guiats i la col·laboració en aspectes bàsics de l'organització d'activitats en els primers cursos cap a la creació i el disseny de propostes pròpies (patis actius o celebracions

del centre) i dinamització i gestió d'aquestes, per adaptar-les a les característiques del grup, valorar tant el procés com els resultats i contribuir activament a l'èxit col·lectiu des d'una perspectiva inclusiva.

Aquest bloc pretén que l'alumnat sigui capaç d'actuar de manera eficaç, estratègica i creativa en situacions motrius diverses, per transferir els aprenentatges a diferents contextos i consolidar una pràctica fisicoesportiva autònoma, reflexiva i significativa.

Seqüenciació i concreció dels sabers

Bloc de saber: resolució de problemes en situacions motrius	
	Competència específica 2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.
	Criteris d'avaluació
1r i 2n	3r i 4t
2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït. 2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real. 2.2 Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques. 2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat.

Sabers			
Esquema corporal			
1r	2n	3r	4t
Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives. • Orientació espacial i control corporal (percepció de l'espai i ajust del moviment: canvis de direcció amb consignes, etc.). • Reacció davant de diferents estímuls (presa de decisions segons estímuls, etc.). • Llançaments i recepcions bàsiques amb ambdós segments corporals, dominant i no dominant. • Percepció de moviments externs i adaptar el propi (jocs de persecució, etc.).	Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen. • Presa de consciència corporal i control bàsic del moviment en situacions motrius variades (circuitos coordinatius, iniciació a habilitats gimnàstiques o expressives, desplaçaments combinats amb instrument esportiu o sense i amb pilota o sense, etc.).	Ús de les capacitats perceptivomotrius en la resolució eficient de tasques individuals de certa complexitat. • Ajustament del moviment de manera eficient, amb autonomia i capacitat d'adaptació en situacions individuals (circuitos i tasques amb presa de decisions, reptes de precisió i control, activitats amb coordinació complexa, superar un circuit complex en el mínim temps, etc.).	Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen. • Domini corporal autònom i estratègic en manifestacions fisicoesportives diverses (activitats amb canvis ràpids de ritme i direcció, esports col·lectius amb presa de decisions i tècniques esportives específiques, etc.).

Sabers			
Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia)			
1r	2n	3r	4t
Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu. - Consolidació d'habilitats motrius bàsiques necessàries per a l'acció motriu: desplaçaments, salts, girs i control i maneig d'objectes. Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït. - Curses (caminant, corrent, velocitat, amb obstacles, etc.), salts (verticals, horitzontals, etc.) i llançaments (diferents objectes, lleugers, pesats, etc.). [ESS] - Passades (directes, picades, etc.), recepcions (una mà, dues, amb objectes, etc.), bot-conducció (segment dominant,	Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït. - Colpejaments de dreta, revés, serveis, volees, etc., projeccions, traccions, immobilitzacions, etc., guàrdia, fons, trencar, etc. [ESS] - Girs, equilibris, desplaçaments, en tots els eixos i plans de forma simultània o successiva (tombarelles, verticals, rodes, figures, piràmides, etc.). [ESS] Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït. - Aplicació d'intencions tàctiques en situacions simples dels esports col·lectius (passada i va, paret, encreuament, mol,	Identificació i correcció d'errors freqüents en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït o joc real. - Consolidació d'habilitats tècniques associades als diferents esports. Aprofundiment en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i joc real. - Perfeccionament de les habilitats tècniques treballades a 1r i 2n de les diferents manifestacions esportives. - Adequació de les habilitats tècniques treballades als esports alternatius i de noves tendències (passades i recepcions de discos voladors, llançament de	Identificació i correcció d'errors freqüents en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït o joc real. - Correcció d'errors freqüents en l'execució d'habilitats tècniques associades als diferents esports. Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real. - Utilització autònoma i eficient d'habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques en situacions de joc reduït i real (autonomia, eficàcia i adaptació de les diferents habilitats en situacions reals de joc, etc.).

Sabers			
Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia)			
1r	2n	3r	4t
no dominant, canvis, etc.), colpejaments (peu, mà, avantbraç, amb instrument esportiu, etc.), llançaments (verticals, horitzontals, en recolzament, suspensió, etc.). [ESS] Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït. • Aplicació de principis tàctics bàsics en situacions simples de joc reduït dels esports individuals i col·lectius (presa de decisions simples, elecció del gest tècnic segons la situació de joc, etc.). Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït. • Identificació de les fases del joc	ajudes defensives, melé espontània, melé, etc.). [ESS] Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït. • Integració dels principis de la fase ofensiva (conservar la pilota, avançar i aconseguir l'objectiu —cistella, gol, etc.—) i defensiva (recuperar la pilota, evitar que l'equip contrari avanci i evitar que l'equip contrari aconsegueixi l'objectiu —cistella, gol, etc.—) dels esports d'equip en situacions de joc reduït. [ESS] • Adaptació dels principis ofensius i defensius en situacions variades de joc reduït (adaptar els principis ofensius i defensius i prendre decisions en situacions més	pilotes d'escuma, esquivar una pilota, etc.). Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real. • Aplicació integrada d'habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques en situacions de joc reduït i real (integració i ajust de les habilitats en contextos més complexos, etc.). Resolució eficaç de situacions d'atac o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip. • Finalització de jugades d'atac amb superioritat ofensiva (2 × 1, etc.). [ESS] • Ocupació d'espais defensius per evitar la línia de passada entre els atacants (tallar la línia de	Resolució eficaç de situacions d'atac o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip. • Resolució amb èxit de situacions ofensives i defensives diverses (des de la superioritat-inferioritat fins a la igualtat numèrica, etc.). [ESS] Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip. • Combinació de la defensa individual i la defensa en zona com a estratègia defensiva en funció de les característiques de l'equip adversari. • Optimització de les decisions estratègiques tenint en compte tots els factors de joc (tipus de defenses, característiques de jugadors i jugadores, etc.).

Sabers			
Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia)			
1r	2n	3r	4t
—defensa, atac, replegament defensiu i contraatac— en esports d'equip en contextos simples. Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip. - Defensa individual com a estratègia defensiva. - Priorització del joc ofensiu en amplitud per damunt del joc entorn de la pilota (jugadors i jugadores atacants aprofitant els espais del camp de joc, etc.). Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.	dinàmiques i canviants, etc.). Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip. - Consolidació de la defensa individual com a estratègia defensiva. - Valoració d'estratègies en funció de les característiques dels jugadors i jugadores del propi equip i del joc/esport desenvolupat (pactar estratègies d'atac, defensa amb el propi equip, definir rols, etc.). [ESS] Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.	passada, etc.). Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip. - Diferenciació de la defensa individual i la defensa en zona com a estratègia defensiva. - Valoració d'estratègies en funció del plantejament tàctic de l'equip rival i del joc/esport desenvolupat (defensa en funció de l'esquema tàctic rival, definir rols, anàlisi dels jugadors i jugadores de l'altre equip, defenses mixtes, etc.). Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari, col·lectius i adaptats respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc. - Pràctica d'esports de cooperació	Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari, col·lectius i adaptats respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc. - Pràctica d'esports de cooperació i de col·laboració i oposició en què no hi hagi control de la pilota (voleibol, futbol, etc.). [ESS] - Pràctica d'esports de cooperació, i de col·laboració i oposició amb instrument esportiu en què hi ha batedors (beisbol, criquet, etc.). - Combinació de diferents disciplines esportives individuals (triatló, pentatló modern, decatló, etc.), en què hi hagi representades les capacitats físiques. Introducció a diferents esports alternatius com una manera

Sabers			
Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia)			
1r	2n	3r	4t
- Pràctica d'esports de cooperació i de col·laboració i oposició en què hi hagi control de la pilota amb la mà (bàsquet, handbol, etc.). [ESS] - Pràctica d'esports individuals en què hi hagi representades les capacitats físiques (atletisme: curses, salts i llançaments, etc.). [ESS]	- Pràctica d'esports de cooperació, i de col·laboració i oposició en què hi hagi control de la pilota i no tinguin un alt volum de fitxes federatives (rugbi, etc.). - Pràctica d'esports individuals que requereixen un domini corporal en tots els eixos (gimnàstica, acroesport, etc.).	i col·laboració amb instrument esportiu (hoquei, etc.). - Pràctica d'esports d'adversari de lluita o combat: judo, esgrima, etc. - Pràctica d'esports de raqueta (bàdminton, tennis, <i>pickleball</i>, etc.). Pràctica d'esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres modalitats d'esport adaptat emfatitzant-ne els valors. - Execució de la tècnica dels esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres esports adaptats per diferents federacions d'esports adaptats utilitzant diferents hàndicaps (<i>boccia</i>, golbol, volei asseguts, etc.). Introducció a diferents esports alternatius com una manera	d'entendre la pràctica esportiva més enllà dels esports mediàtics. - Pràctica d'esports alternatius i de noves tendències en què hi ha control de la pilota amb la mà (<i>shootball</i>, <i>twincon</i>, corfbol, etc.). - Pràctica d'esports alternatius i de noves tendències amb instrument esportiu (indíaca amb pales, <i>pickleball</i>, kinbol, <i>lacrosse</i>, <i>pinfuvote</i>, etc.).

Sabers			
Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia)			
1r	2n	3r	4t
		d'entendre la pràctica esportiva més enllà dels esports mediàtics. • Pràctica d'esports alternatius i de noves tendències en què no hi ha control de la pilota amb la mà (colpbol, etc.). • Pràctica d'esports alternatius i de noves tendències en què hi ha control de la pilota o objecte amb la mà i presenta desplaçament incert (<i>ultimate frisbee</i>, etc.).	

Sabers			
Resolució de reptes i projectes motors			
1r	2n	3r	4t
Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades. - Participació amb esforç en reptes motors adaptats a les capacitats físiques bàsiques (participar, esforçar-se, etc.). [ESS] Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motors del grup. - Treball motor cooperatiu per a l'obtenció d'un resultat reeixit seguint pautes bàsiques (negociació, arribar a acords, consens, etc.). Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.	Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades. - Regulació de l'esforç en reptes motors individuals i col·lectius (regular l'esforç, etc.). [ESS] Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motors del grup. - Responsabilitat i equilibri en l'assumpció de rols en el treball grupal (fer de portador o àgil en acroesport si la figura ho requereix, etc.). Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i en grup.	Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades. - Gestió de la condició física en reptes motors de més complexitat (gestionar les exigències físiques, esforç per fer una tasca amb èxit, etc.). [ESS] Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes o projectes motors. - Adaptació de les habilitats a les característiques del grup per equilibrar les diferències (per exemple, adaptar la pròpia força i la dels altres en una estació de condició física en grup, etc.). Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord amb les capacitats, les habilitats i els	Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades. - Adaptació autònoma i eficient de la condició física als reptes motors plantejats (adaptar-se amb autonomia i eficàcia, esforç per a un èxit col·lectiu en la tasca assignada, etc.). [ESS] Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes o projectes motors. - Participació autònoma i cooperativa en la gestió col·lectiva de reptes i projectes motors (autonomia, corresponsabilitat i dinamització del treball col·lectiu, lideratge, etc.).

Sabers			
Resolució de reptes i projectes motors			
1r	2n	3r	4t
• Valoració de l'esforç, la participació i l'actitud personal en la resolució de reptes motors (reconèixer l'esforç, l'actitud i la participació, etc.). Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica físicoesportiva. • Creació de material esportiu per usar-lo durant la pràctica esportiva (estel, material esportiu, etc.).	• Diversificació i adaptació de respostes creatives en reptes individuals i col·lectius (segons grau d'incertesa, segons nombre de respostes, etc.). • Aportació del millor repertori motor individual a les tasques cooperatives, per a l'èxit col·lectiu. Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte. • Valoració de l'esforç, la participació i l'actitud personal en el procés i la resolució de reptes motors (proposar estratègies, esforç per aconseguir el repte, etc.). Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica físicoesportiva. • Reconversió o reciclatge de	recursos individuals o del grup. • Disseny i pràctica de reptes motors assolibles adaptats als recursos i capacitats disponibles (reptes de desplaçaments condicionant els recolzaments, etc.). Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte. • Anàlisi del procés i del resultat personal en la consecució de reptes motors (analitzar el procés, els resultats i les possibilitats de millora, etc.). Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions. • Participació activa en el desenvolupament de l'organització d'un torneig de	Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals o en grup. • Resolució de projectes motors en grup de complexitat creixent amb estratègies autònomes i eficients (activitats en què cada alumne o alumna ha de contribuir amb excel·lència a la resolució del repte motor proposat, etc.). Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord amb les capacitats, les habilitats i els recursos individuals o del grup. • Creació de reptes i projectes motors d'acord amb les capacitats, les habilitats i els recursos individuals o del grup (reptes de condicionament físic, reptes vinculats a disciplines esportives, etc.).

Sabers			
Resolució de reptes i projectes motors			
1r	2n	3r	4t
	material divers/convencional en material esportiu (construcció de pales de <i>pickleball</i> , etc.).	diferents esports (arbitratge, recollida de resultats, classificació, etc.).	Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte. - Anàlisi crítica i autònoma del procés i del resultat en la consecució de reptes motors (analitzar críticament i aplicar propostes de millora amb autonomia, identificar encerts, dificultats i millores, etc.). Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions. - Organització de competicions esportives de diferents esports (torneig regular, eliminatòries, suís, etc.). [ESS] - Dinamització d'esdeveniments esportius dins l'horari escolar amb una mirada inclusiva (esbarjo, esdeveniments festius del centre, etc.).

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 (polca <i>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 (salt <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 artísticexpressiu. - Execució de teatre d'ombres. - Elaboració de curtsmetratges 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.).

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

Aquest bloc de sabers fa referència a la interacció de l'alumnat amb el medi natural, urbà i l'entorn proper a través de la pràctica d'activitat física en el temps de lleure, i posa l'atenció en l'aprofitament dels espais, la seguretat, la sostenibilitat i l'autonomia progressiva en la gestió de la pròpia activitat.

La pràctica d'activitat física en entorns diversos ofereix situacions reals en què l'alumnat ha d'interpretar l'espai, identificar possibilitats motrius i adaptar-s'hi utilitzant de manera creativa i responsable els recursos disponibles. Tant els espais naturals com els urbans esdevenen escenaris d'aprenentatge que permeten la descoberta d'activitats com l'orientació, el senderisme, les activitats aquàtiques o l'ús d'espais urbans com parcs, circuits de cal·listènia o instal·lacions esportives.

Aquest procés s'inicia amb l'aprofitament i la valoració de les possibilitats que ofereix l'entorn per a la pràctica d'activitat física i evoluciona cap a un ús més intencional i diversificat dels espais, incloent-hi la pràctica d'activitats com el parkour, l'skate, els circuits urbans o les activitats a la natura. Progressivament, l'alumnat incorpora criteris per utilitzar aquests espais de manera segura, responsable i adequada, i identifica actituds de conservació i millora d'aquests espais, ús dels materials, equipaments i condicions necessàries per a la pràctica. La seguretat i la gestió del risc esdevenen elements clau, ja que l'alumnat aprèn a aplicar normes bàsiques, utilitzar correctament l'equipament i adoptar mesures preventives en diferents contextos. Aquest aprenentatge evoluciona cap a la capacitat d'organitzar i planificar activitats físiques en l'entorn, tenint en compte les condicions de seguretat, els recursos disponibles i les característiques del medi.

El medi natural esdevé un espai privilegiat per al desenvolupament de l'activitat física i afavoreix la connexió amb la natura, el benestar emocional i la descoberta d'activitats com l'orientació, el senderisme, les activitats aquàtiques o d'aventura. En aquest sentit, també es dona importància al treball de la cura i conservació del medi, per fomentar actituds responsables i respectuoses amb l'entorn. Paral·lelament, l'entorn urbà ofereix múltiples possibilitats de pràctica a través de circuits, parcs, instal·lacions i espais públics que permeten una activitat física accessible i quotidiana.

Aquestes experiències també afavoreixen el desenvolupament de l'autonomia i la responsabilitat en la gestió del temps de lleure, així com la cooperació en la planificació d'activitats i el respecte per les normes d'ús dels espais compartits. Progressivament, l'alumnat passa de la participació guiada a la capacitat de dissenyar i gestionar la seva pròpia pràctica física per aprofitar les possibilitats del medi natural i urbà.

Aquest bloc pretén, doncs, que l'alumnat desenvolupi una relació activa, segura i sostenible amb l'entorn, integri l'activitat física en el temps de lleure i adquireixi eines per gestionar-la de manera autònoma, responsable i compromesa al llarg de la vida.

Seqüenciació i concreció dels sabers

Bloc de saber: interacció amb l'entorn en el temps de lleure	
 Competència específica 4: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	
Criteris d'avaluació	
1r i 2n	3r i 4t
4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica. 4.2 Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà. 4.3 Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la pràctica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa.	4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per a la seva conservació. 4.2 Organitzar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades. 4.3 Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà.

Sabers			
Consum i conservació responsable dels recursos			
1r	2n	3r	4t
Autoconstrucció de materials alternatius i complementaris per a la pràctica d'activitat física i esports. - Construcció d'indiaques amb taps de suro, guants de beisbol amb ampolles d'aigua, receptacles amb ampolles de suavitzant, etc. Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica. - Rutes de senderisme amb respecte per l'entorn (rutes de senderisme sense deixar brossa ni trepitjar plantes, respectant senyals, etc.). [ESS] - Seguiment d'itineraris a la pista esportiva, reconeixent els punts cardinals per orientar el plànol. (Funcionament d'una brúixola, plànols, a partir d'elements naturals com el sol, la molsa, etc.).	Autoconstrucció de materials alternatius i complementaris per a la pràctica d'activitat física i esports. - Construccions més elaborades amb fusta (manyoples, pales de platja, etc.) o amb PVC (porteries d'hoquei, tanques de diferents altures, etc.). Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica. - Jocs de pistes dins del centre escolar aprofitant les zones de pista, espai de terra, escales, porxos, etc. [ESS]	Ús sostenible i manteniment dels recursos naturals i urbans per a la pràctica d'activitat física. - Curses d'orientació en un espai conegut per l'alumnat (dins el centre escolar). - Simbologia dels plànols d'orientació (sortida, arribada, fita, etc.). Cura i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica d'activitat física. - Parcs, muntanya, circuits de cal·listènia exterior, carril bici, aparcament de bicicletes, parcs de patinatge. [ESS] Manteniment i reparació de material esportiu per a la pràctica fisicoesportiva. - Manteniment del material esportiu per a la promoció d'un ús sostenible (comissions de pati d'encarregats de material i del seu manteniment).	Ús sostenible i manteniment dels recursos naturals i urbans per a la pràctica d'activitat física. - Curses d'orientació en un espai desconegut per a l'alumnat com podria ser un parc proper al centre. Cura i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica d'activitat física. - Parcs, muntanya, circuits de cal·listènia exterior, carril bici, aparcament de bicicletes, parcs de patinatge. [ESS] Manteniment i reparació de material esportiu per a la pràctica fisicoesportiva. - Manteniment del material esportiu per a la promoció d'un ús sostenible (comissions de pati d'encarregats de material i del seu manteniment).

Sabers			
Normes i mesures de seguretat			
1r	2n	3r	4t
Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes viàries. - Promoció de desplaçaments actius en el medi urbà vetllant per a una mobilitat segura (desplaçament caminant/bicicleta/patinet amb respecte per la normativa...). [ESS] - Reconeixement de la senyalització bàsica per als desplaçaments i activitat física en el medi urbà. - Presa de consciència sobre el perill de l'aïllament sensorial (mòbil i auriculars) quan es fa activitat física pel carrer. - Els elements bàsics de protecció (ús del casc, reflectors) i domini dels senyals manuals en espais controlats.	Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes viàries. - Identificació dels factors determinants de la pròpia condició física per reduir els accidents i promocionar una mobilitat segura (anticipació d'accions/velocitat de reacció davant d'un estímul extern simulant una acció de la via pública...). [ESS] - Disseny autònom del trajecte amb menys risc viari per anar de l'institut a instal·lacions esportives o parcs propers. - Comprensió pràctica de la jerarquia de circulació urbana: voreres, carrils bicicleta, espais controlats i tancats de pràctica. - Gestió de la velocitat, el ritme i la comunicació interna quan se	Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural i urbà. - Revisió mecànica bàsica i manteniment de patinets i bicicletes abans de fer-ne ús en l'espai urbà o natural. - Revisió de l'estat del material dels parcs urbans abans de fer-ne ús (assegurar que la barra no crema pel sol, comprovar l'estabilitat de les barres abans de penjar-s'hi). [ESS] - Revisió dels bancs de fusta abans de recolzar-s'hi (per evitar fer-se mal amb estelles i cargols sortits). Gestió del risc propi i del de les altres persones en la realització d'activitats en el medi natural. - Gestió del risc en l'entrenament	Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural i urbà. - Conscienciació de la importància de la presa de decisions en la via pública per a una mobilitat segura (prevenció d'accidents de trànsit mitjançant jocs motors de consciència i de jocs de rol...). Gestió del risc propi i del de les altres persones en la realització d'activitats en el medi natural. - Gestió del risc propi (autoprotecció d'acord amb el nivell personal evitant posar-se en situació de risc, o l'horari, per exemple girar abans que es faci fosc malgrat que no s'hagi arribat al cim, baixar de la bicicleta si el terreny és massa tècnic i fer el tram a peu).

Sabers			
Normes i mesures de seguretat			
1r	2n	3r	4t
• Presa de consciència sobre com l'ocupació de la via durant l'activitat física en grup (córrer, patinar) pot envair l'espai d'altres usuaris si no s'ordena. • Ús d'equipament reflectant en cas d'entrenar de nit per ser vist per ciclistes i vehicles. Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents. • Preparació d'equipament i interpretació de mapes bàsics (casc de bicicleta tot terreny [BTT], armilla de caiac, motxilla, mapa d'orientació). Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural. • Identificació de les senyalitzacions de les marques d'un sender homologat (dues franges, creu i angle als senders,	circula en grup (en bicicleta o corrent), respectant la resta de ciutadans i vehicles. Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents. • Estudi previ de la ruta que s'ha de fer, consulta de la meteorologia abans de l'activitat. Selecció de rutes d'acord amb el nivell de condicionament físic o habilitat tècnica. [ESS] • Utilització de l'equipament (roba, calçat, hidratació i aliment, llum i farmaciola) adequat per a l'activitat. Ús d'eines, equipament i tècniques durant la pràctica d'activitat física al medi natural. • Avaluació de l'entorn i planificació autònoma d'itineraris (desnivells per triar la ruta de senderisme/BTT més adient a les	urbà atenent tres qüestions: la higiene de la superfície (els gimnasos urbans i les barres són d'ús públic. És recomanable l'ús de guants de fitnes o rentar-se bé les mans després de l'entrenament per evitar infeccions o reaccions al·lèrgiques), la qualitat del terra (cercar espais amb terra de cautxú o sorra que esmorteixin les caigudes) i, per acabar, les condicions ambientals (com que l'asfalt reté la calor, cal anar amb compte a l'estiu per evitar cops de calor). [ESS] Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural. • Interpretació de mapes per a una orientació en relació amb la realitat (jocs d'interpretació i de geolocalització...). [ESS] • Curses d'orientació (cursa d'orientació, esport d'equip	• Gestió del risc de les altres persones evitant accions innecessàries o fent senyals d'alerta (en un pas per tartera avisar "pedra" en cas de moure'n una i tenir persones darrere o a sota; en cas de liderar una ruta a peu, adaptar el tipus de ruta al nivell dels participants; en escalada, revisar el nus del company i el propi). [ESS] Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural. • Ús dels bastons en tresc ajustant la llargada segons l'altura i el terreny (en la pujada es fan més curts i en la baixada es fan més llargs per mantenir l'esquena recta). • Ús de l'equipament mitjançant el sistema de tres capes (no cal esperar a suar per treure's roba ni a tremolar per posar-se'n. La gestió tèrmica proactiva evita la

Sabers			
Normes i mesures de seguretat			
1r	2n	3r	4t
etc.). [ESS] Diferenciació entre senders GR, PR i SL.	pròpies capacitats). [ESS] - Ús del casc ben ajustat en BTT (que no balli en bellugar el cap) i les ulleres, no només pel sol, sinó per protegir els ulls de branques o pedres que salten de la bicicleta del davant. - Tècnica del posicionament del cos en la conducció en BTT (en baixades pronunciades, desplaçar el pes cap enrere i mantenir els pedals horitzontals per evitar que toquin amb pedres o arrels).	practicat camp a través, rogaining...).	deshidratació i la hipotèrmia). - Aplicació del mapa i la brúixola identificant accidents geogràfics (turons i valls) abans de perdre's, no quan ja estàs perdut. [ESS] - Pràctica amb GPS i seguretat digital en sortides al medi natural (no només seguir la línia de la ruta, sinó també comprovar l'altimetria (per saber quan falta per pujar) i tenir la tècnica d'estalvi de bateria (posar el mòbil en mode avió i portar els mapes descarregats fora de línia). - Identificació de l'aplicació My112 (tenir-la instal·lada i configurada perquè, en cas d'accident, enviï directament les coordenades als serveis de rescat).

Sabers			
Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn			
1r	2n	3r	4t
Aprofitament d'espais i recursos urbans (<i>parkour</i>, <i>skate</i>...) i naturals (orientació, <i>plogging</i>, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques. - Reconeixement de l'espai natural per a la pràctica d'activitat física (fer rutes per la muntanya, camins de ronda, etc.). - Identificació dels espais urbans de l'entorn proper (pistes de <i>skate</i>, piscina municipal, etc.). [ESS] Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure. - Activitats físiques a l'aire lliure (escalada, piragüisme, tirolines, surf de rem, vela, esquí...) aprofitant activitats escolars	Aprofitament d'espais i recursos urbans (<i>parkour</i>, <i>skate</i>...) i naturals (orientació, <i>plogging</i>, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques. - Promoció de l'activitat física en el medi natural de manera sostenible amb l'entorn (<i>plogging</i>, curses d'orientació, etc.). - Identificació del mobiliari urbà dels parcs de cal·listènia per fer exercicis de força Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure. - Realització d'activitats físiques a l'aire lliure (escalada, piragüisme, tirolines, surf de rem, vela, esquí...) aprofitant activitats	Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (<i>cross training</i>, gimnasos urbans, circuits de cal·listènia...). - Pràctica d'activitat física amb el propi pes corporal aprofitant el terreny i els desnivells en parcs urbans i amb mobiliari urbà (barres per fer dominacions, barres paral·leles o bancs per fer abdominals, murs baixos per treballar els salts, etc.). [ESS] Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà. - Organització de propostes recreatives que aprofiten l'entorn (parcs, muntanyes, carrers) per fomentar la salut i la interacció amb el medi (orientació, rutes a peu o en bicicleta, i activitats d'aventura, etc.) utilitzant	Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (<i>cross training</i>, gimnasos urbans, circuits de cal·listènia...). - Disseny o adaptació dels espais disponibles a les capacitats físiques personals (fer tríceps en una tanca del parc, etc.). [ESS] - Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà. - Propostes recreatives que aprofiten l'entorn (parcs, muntanyes, carrers) per fomentar la salut i la interacció amb el medi. Inclou l'orientació, rutes a peu o en bicicleta, i activitats d'aventura, utilitzant tecnologia aplicada i garantint la sostenibilitat. Utilització de les possibilitats que ens ofereix l'entorn per practicar activitat

Sabers			
Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn			
1r	2n	3r	4t
(sortides de fi de trimestre, convivències, etc.).	escolars (sortides de fi de trimestre, convivències, sortides combinades al medi natural, etc.).	tecnologia aplicada i garantint la sostenibilitat. Utilització de les possibilitats que ens ofereix l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure. Realització d'activitats físiques a l'aire lliure (escalada, piragüisme, tirolines, surf de rem, vela, esquí, etc.) aprofitant activitats escolars (sortides de fi de trimestre, convivències, sortides combinades al medi natural, etc.).	física en el temps de lleure. Planificació (juntament amb el professorat de la matèria) d'activitats físiques a l'aire lliure (escalada, piragüisme, tirolines, surf de rem, vela, esquí, etc.) aprofitant activitats escolars (sortides de fi de trimestre, convivències, sortides combinades al medi natural, etc.).

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, assumpció 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]