

## PROGRAMACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA 2025-2026

[Competències específiques i criteris d'avaluació](#)

[Seqüenciació orientativa de sabers bàsics- 1r cicle](#)

[Seqüenciació orientativa de sabers bàsics- 2n cicle](#)

[Seqüenciació orientativa de sabers bàsics- 3r cicle](#)

### Competències específiques i criteris d'avaluació

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	Criteris d'avaluació 1r cicle	Criteris d'avaluació 2n cicle	Criteris d'avaluació 3r cicle
1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, practicant regularment activitats físiques, lúdiques i esportives, adoptant comportaments que potencïïn la salut física, emocional i social, així com mesures de responsabilitat individual i col·lectiva durant la pràctica motriu, per interioritzar i integrar hàbits d'activitat física sistemàtica que contribueixin al benestar.	1.1. Identificar els desplaçaments actius com a pràctica saludable, coneixent els seus beneficis físics per a l'establiment d'un estil de vida actiu. 1.2. Explorar les possibilitats de la pròpia motricitat a través del joc, aplicant en diferents situacions quotidianes mesures bàsiques de cura de la salut personal a través de la higiene corporal i l'educació postural. 1.3. Participar en jocs d'activació i tornada a la calma reconeixent la seva utilitat per adaptar el cos a l'activitat física i evitar lesions, mantenint la calma i sabent com actuar en cas que es produeixi algun accident en contextos de pràctica motriu. 1.4. Conèixer els valors positius que	1.1. Reconèixer l'activitat física com a alternativa d'oci saludable, identificant desplaçaments actius i sostenibles i coneixent els efectes beneficiosos a nivell físic i mental que té l'adopció d'un estil de vida actiu. 1.2. Aplicar mesures d'educació postural, alimentació saludable, higiene corporal i preparació de la pràctica motriu, assumint responsabilitats i generant hàbits i rutines en situacions quotidianes. 1.3. Prendre mesures de precaució i prevenció de lesions en relació amb la conservació i al manteniment del material en el marc de diferents pràctiques físicoesportives, coneixent protocols bàsics d'actuació davant accidents que es puguin produir en aquest context.	1.1. Reconèixer els efectes beneficiosos a nivell físic i mental de l'activitat física com a pas previ per a la seva integració en la vida diària. 1.2. Integrar els processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, relaxació i higiene en la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable. 1.3. Adoptar mesures de seguretat abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, reconeixent els contextos de risc i actuant amb precaució davant ells. 1.4. Identificar i tractar conductes vinculades a l'àmbit corporal, l'activitat física i l'esport, que resulten perjudicials per a la salut o afecten negativament la convivència,

	fomenta la pràctica motriu compartida reconeixent, vivenciant i gaudint els seus beneficis en contextos variats i inclusius i respectant a tots els participants amb independència de les seves diferències individuals.	1.4. Reconèixer la pròpia imatge corporal i la dels altres, acceptant i respectant les diferències individuals que puguin existir, superant i rebutjant les conductes discriminatòries que es puguin produir en contextos de pràctica motriu.	adoptant postures de rebuig a la violència, la discriminació i als estereotips de gènere, i evitant activament la seva reproducció.
2. Adaptar els elements propis de l'esquema corporal, les capacitats físiques, perceptiu-motrius i coordinatives, així com les habilitats i destreses motrius, tot aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions, per donar resposta a les demandes de projectes motors i de pràctiques motrius amb diferents finalitats en contextos de la vida diària.	2.1. Reconèixer la importància d'establir metes clares a l'hora de desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, valorant la seva consecució a partir d'una anàlisi dels resultats obtinguts. 2.2. Adoptar decisions en contextos de pràctica motriu de manera ajustada segons les circumstàncies. 2.3. Descobrir, reconèixer i emprar els components qualitatius i quantitativs de la motricitat de manera lúdica i integrada en diferents situacions i contextos, millorant progressivament el seu control i el seu domini corporal.	2.1. Dur a terme projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu emprant estratègies de monitoratge i seguiment que permetin analitzar els resultats obtinguts. 2.2. Adoptar decisions en situacions lúdiques, jocs i activitats esportives, ajustant-se a les demandes derivades dels objectius motors, de les característiques del grup i de la lògica interna de situacions individuals, de cooperació, d'oposició i de col·laboració-oposició, en contextos simulats d'actuació. 2.3. Emprar els components qualitatius i quantitativs de la motricitat de manera eficient i creativa en diferents contextos i situacions motrius, adquirint un progressiu control i domini corporal sobre ells.	2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, definint metes, seqüenciant accions, introduint si cal canvis durant el procés i generant produccions motrius de qualitat, valorant el grau d'ajust al procés seguit i al resultat obtingut. 2.2. Aplicar principis bàsics de presa de decisions en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, ajustant-los a les demandes derivades dels objectius motors i a la lògica interna de situacions individuals, de cooperació, d'oposició i de col·laboració-oposició, en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions obtingudes. 2.3. Adquirir un progressiu control i domini corporal, emprant els components qualitatius i quantitativs de la motricitat de manera eficient i creativa, i fent front a les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial.

<p>3. Desenvolupar processos d'autoregulació i interacció en el marc de la pràctica motriu, amb actitud empàtica i inclusiva, fent ús d'habilitats socials i actituds de cooperació, respecte, treball en equip i esportivitat, amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat dels participants, per contribuir a la convivència i al compromís ètic en els diferents espais en els quals es participa.</p>	<p>3.1. Identificar les emocions que es produeixen durant el joc, intentant gestionar-les i gaudint de l'activitat física.</p> <p>3.2. Respectar les normes consensuades, així com les regles de joc i actuar des dels paràmetres de l'esportivitat i el joc net, acceptant les característiques i nivells dels participants.</p> <p>3.3. Participar en les pràctiques motrius quotidianes, començant a desenvolupar habilitats socials d'acolliment, inclusió, ajuda i cooperació, iniciant-se en la resolució de conflictes personals de manera dialògica i justa, i mostrant un compromís actiu enfront de les actuacions contràries a la convivència.</p>	<p>3.1. Mostrar una disposició positiva cap a la pràctica física i cap a l'esforç, controlant la impulsivitat i les emocions negatives que sorgeixen en contextos d'activitat motriu.</p> <p>3.2. Respectar les normes consensuades a classe, així com les regles de joc i actuar des dels paràmetres de l'esportivitat i el joc net, valorant l'aportació dels participants.</p> <p>3.3. Desenvolupar habilitats socials d'acolliment, inclusió, ajuda i cooperació en participar en pràctiques motrius variades, resolent els conflictes individuals i col·lectius de manera dialògica i justa, mostrant un compromís actiu enfront dels estereotips, de les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus de violència.</p>	<p>3.1. Participar en activitats motrius, des de l'autoregulació de la seva actuació, amb predisposició, esforç, perseverança i mentalitat de creixement, controlant la impulsivitat, gestionant les emocions i expressant-les de manera assertiva.</p> <p>3.2. Respectar les normes consensuades, així com les regles de joc, i actuar des dels paràmetres de l'esportivitat i el joc net, reconeixent les actuacions de companys i rivals.</p> <p>3.3. Conviure mostrant, en el context de les pràctiques motrius, habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte a la diversitat, ja sigui de gènere, afectiva, sexual, d'origen nacional, social, econòmica o de competència motriu, i mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i la violència, fent especial incís en el foment de la igualtat de gènere.</p>
<p>4. Reconèixer i practicar diferents manifestacions lúdiques, fisicoesportives i artístic-expressives pròpies de la cultura motriu, valorant la seva influència i les seves aportacions estètiques i creatives a la cultura tradicional i contemporània, per integrar-les en les situacions motrius que s'utilitzen regularment en la vida quotidiana.</p>	<p>4.1. Participar activament en jocs i altres manifestacions artístic-expressives de caràcter cultural pròpies de l'entorn, valorant el seu component lúdic-festiu i gaudint de la seva posada en pràctica.</p> <p>4.2. Conèixer i valorar els assoliments de diferents referents de l'esport de tots dos gèneres, reconeixent l'esforç, la dedicació i els sacrificis requerits per aconseguir aquests</p>	<p>4.1. Participar activament en jocs motors i altres manifestacions artístic-expressives amb arrelament en la cultura pròpia, tradicional o actual, així com uns altres procedents de diverses cultures, contextualitzant el seu origen, la seva aparició i la seva transmissió al llarg del temps i valorant la seva importància, repercussió i influència en les societats passades i presents.</p> <p>4.2. Assumir una visió oberta de</p>	<p>4.1. Participar activament en jocs motors i altres manifestacions artístic-expressives amb arrelament en la cultura pròpia, tradicional o actual, així com uns altres procedents de diverses cultures, reconeixent i transmetent el seu valor cultural i el seu potencial com a espai generador d'interaccions constructives entre persones amb orígens diferents i entenent els avantatges de la seva conservació.</p>

	<p>èxits.</p> <p>4.3. Adaptar els diferents usos comunicatius de la corporalitat i les seves manifestacions a diferents ritmes i contextos expressius.</p>	<p>l'esport a partir del coneixement de diferents lligues femenines, masculines o mixtes, acostant-se a l'esport federat i identificant comportaments contraris a la convivència independentment del context en el qual tinguin lloc.</p> <p>4.3. Reproduir diferents combinacions de moviments o coreografies individuals i grupals que incorporin pràctiques comunicatives que transmetin sentiments, emocions o idees a través del cos, emprant els diferents recursos expressius i rítmics de la corporalitat.</p>	<p>4.2. Valorar l'esport com a fenomen cultural, analitzant els estereotips de gènere o capacitat i els comportaments sexistes que a vegades succeeixen en el seu context, rebutjant-los i adoptant actituds que evitin la seva reproducció en el futur.</p> <p>4.3. Reproduir i crear composicions amb o sense suport musical, i comunicar diferents sensacions, emocions i idees, de manera estètica i creativa, des de l'ús dels recursos rítmics i expressius de la motricitat.</p>
<p>5. Valorar diferents medis naturals i urbans com a contextos de pràctica motriu, interactuant-hi i comprenent la importància de la seva conservació des d'un enfocament sostenible, adoptant mesures de responsabilitat individual durant la pràctica de jocs i activitats físicoesportives, per realitzar una pràctica eficient i respectuosa amb l'entorn i participar en la seva cura i millora.</p>	<p>5.1. Participar en activitats lúdiques i recreatives de forma segura en els entorns natural i urbà i en contextos terrestres o aquàtics, coneixent altres usos des de la motricitat i adoptant actituds de respecte, cura i conservació d'aquests entorns.</p>	<p>5.1. Desenvolupar una pràctica motriu segura en contextos naturals i urbans de caràcter terrestre o aquàtic, adequant les accions a l'anàlisi de cada situació i aplicant mesures de conservació ambiental.</p>	<p>5.1. Adaptar les accions motrius a la incertesa pròpia del medi natural i urbà en contextos terrestres o aquàtics de manera eficient i segura, valorant les seves possibilitats per a la pràctica d'activitat física i actuant des d'una perspectiva ecosostenible de l'entorn i comunitària</p>

## Seqüenciació orientativa de sabers bàsics- 1r cicle

A. VIDA ACTIVA I SALUDABLE			
PRIMER CICLE		1r	2n
Salut física: efectes físics beneficiosos d'un estil de vida actiu. Alimentació saludable i hidratació. Educació postural en situacions quotidianes. Cura del cos: higiene personal i el descans després de l'activitat física.	Efectes físics beneficiosos d'un estil de vida actiu.		x 1r i 2n T
	Alimentació saludable i hidratació. Educació postural en situacions quotidianes. Higiene personal i el descans després de l'activitat física.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
	Prevenió de lesions en les pràctiques motrius: jocs d'activació i tornada a la calma. Importància de respectar les mesures de seguretat.	x 1r T	x 1r T
Salut mental: benestar personal i en l'entorn a través de la motricitat. Autoconeixement i identificació de fortaleces i febleses en tots els àmbits (social, físic i mental).	Benestar personal i en l'entorn a través de la motricitat.		x 3r T
	Autoconeixement i identificació de fortaleces i febleses en tots els àmbits (social, físic i mental).		x 1r 2n i 3r T
Salut social: l'activitat física com a pràctica social saludable. Drets dels nins en l'esport escolar. Respecte a totes les persones amb independència de les seves característiques personals.	Respecte a totes les persones amb independència de les seves característiques personals.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
	L'activitat física com a pràctica social saludable.		x 2n T

*Els sabers bàsics del bloc B «Organització i gestió de l'activitat física» del Reial Decret 157/2022, es distribueixen en la resta de blocs.*

B. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS			
PRIMER CICLE		1r	2n
Preses de decisions: adequació de les accions a les capacitats i limitacions personals en situacions motrius individuals. Coordinació d'accions amb companys en situacions cooperatives. Adequació de l'acció a la ubicació de l'adversari en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. Selecció de la posició corporal o la distància adequades en situacions d'oposició de contacte. Selecció d'accions per mantenir la possessió, recuperar el mòbil o evitar que l'atacant progressi en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.	Mecanismes de presa de decisions: percepció, decisió i execució.	x 3r T	x 3r T
	Planificació i autoregulació de projectes motors senzills: objectius o metes.	x 2n T	x 2n T
	Lògica interna dels jocs: individual, col·laborativa, cooperativa, oposició i col·laboració-oposició.	x 3r T	x 3r T
Capacitats perceptives i motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; consciència corporal; lateralitat i la seva projecció en l'espai; coordinació oculo-pèdica i oculomanual; equilibri estàtic i dinàmic.	Integració de l'esquema corporal: Identificació de les parts del cos i la seva relació amb el moviment. Preses de consciència del propi cos en relació a la tensió, relaxació i respiració. Experimentació i discriminació de diverses possibilitats sensorials adaptant les respostes motrius. Afirmació de la lateralitat. Experimentació de diferents situacions d'equilibri i desequilibri. Apreciació de les dimensions espacials (topologia, orientació) i temporals. Percepció i experimentació de les relacions espai-temporals (velocitat, trajectòries, interceptió, etc.).	x 2n T	x 2n T
Capacitats físiques des de l'àmbit lúdic i el joc.	Capacitats físiques des de l'àmbit lúdic i el joc.		x 1r T
Habilitats i destreses motrius bàsiques genèriques: locomotrius, no locomotrius i manipulatives.	Habilitats i destreses motrius bàsiques genèriques: locomotrius, no locomotrius i manipulatives.	x 2n T	x 2n T
Creativitat motriu: variació i adequació de l'acció motriu davant estímuls interns.	Creativitat motriu: variació i adequació de l'acció motriu davant estímuls interns.	x 2n T	x 2n T

C. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS			
PRIMER CICLE		1r	2n
Gestió emocional: estratègies d'identificació, experimentació i manifestació d'emocions, pensaments i sentiments a partir d'experiències motrius.	Gestió emocional: estratègies d'identificació, experimentació i manifestació d'emocions, pensaments i sentiments a partir d'experiències motrius.	x 1r T	x 1r T
Habilitats socials: verbalització d'emocions derivades de la interacció en contextos motrius.	Valors fonamentals del joc: l'esforç personal, la relació amb els altres i l'acceptació del resultat.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
	Habilitats socials: verbalització d'emocions derivades de la interacció en contextos motrius.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
Respecte de les regles de joc.	Respecte de les regles de joc.	x 1r T	x 1r T
	Participació en l'elaboració de les normes de funcionament del grup. Ús correcte de materials i instal·lacions.	x 1r T	x 1r T
Conductes que afavoreixin la convivència i la igualtat de gènere, inclusives i de respecte als altres, en situacions motrius: estratègies d'identificació de conductes contràries a la convivència o discriminatòries.	Conductes que afavoreixin la convivència i la igualtat de gènere, inclusives i de respecte als altres, en situacions motrius.	x 1r, 2n i 3 T	x 1r, 2n i 3r T

D. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU			
PRIMER CICLE		1r	2n
Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els jocs i les danses com a manifestació de la pròpia cultura.	Els jocs i les danses com a manifestació social i cultural de les Illes Balears.	x 2n T	x 2n T
	Coneixement i pràctica de jocs, danses i balls populars i tradicionals propis de les Illes Balears.	x 2n T	x 2n T
	Participació en jocs motrius, sociomotrius i de caire simbòlic.	x 2n T	x 2n T
Usos comunicatius de la corporalitat: gestos, ganyotes, postures i altres.	Usos comunicatius de la corporalitat: gestos, ganyotes, postures i altres.	x 3r T	x 3r T
Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter expressiu.	Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter expressiu.	x 2n T	x 2n T
Esport i perspectiva de gènere: referents en l'esport de diferents gèneres.	Esport i perspectiva de gènere: referents en l'esport de diferents gèneres.		x 3r T
	Elecció de la pràctica física: vivències de diverses experiències corporals en diferents contextos.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T

E. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN			
PRIMER CICLE		1r	2n
Normes d'ús: educació viària per a vianants. Mobilitat segura, saludable i sostenible.	Normes d'ús: educació viària per a vianants. Mobilitat segura i sostenible. Desplaçaments actius.		x 3r T
El material i les seves possibilitats d'ús per al desenvolupament de la motricitat.	Consum responsable: construcció de materials senzills i segurs que puguin ser utilitzats en la pràctica d'activitats físiques.		x 3r T
Realització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.	Pràctica d'activitats físiques en el medi natural i urbà.		x 3r T
Cura de l'entorn pròxim, dels animals i de les plantes que hi conviuen, com a servei a la comunitat, durant la pràctica segura d'activitat física en el medi natural i urbà.	Cura de l'entorn pròxim, dels animals i de les plantes que hi conviuen, durant la pràctica d'activitat física en el medi natural i urbà.		x 3r T
	Entitats de l'entorn que organitzen activitats físiques saludables: AFA, institucions municipals, Consell Insular, clubs i associacions esportives i de lleure del barri o localitat.		3r T

## Seqüenciació orientativa de sabers bàsics- 2n cicle

A. VIDA ACTIVA I SALUDABLE			
SEGON CICLE		3r	4t
Salut física: efectes físics i psicològics beneficiosos d'un estil de vida actiu. Característiques d'aliments naturals, processats i ultraprocessats. Educació postural en accions motrius habituals. Factors bàsics que incideixen en la cura del cos.	Efectes físics i psicològics beneficiosos d'un estil de vida actiu.		x 1r i 2n T
	Aliments processats i ultraprocessats. Educació postural en accions motrius habituals. Higiene personal i el descans després de l'activitat física.	x 1r, 2n T	x 1r, 2n T
	Prevenió de lesions en les pràctiques motrius: jocs d'activació, escalfament i tornada a la calma. Importància de respectar les mesures de seguretat.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
Salut mental: respecte i acceptació del propi cos. Autoconeixement i identificació de fortaleeses, febleses, possibilitats i limitacions en tots els àmbits (social, físic i mental).	Respecte i acceptació del propi cos. Autoconeixement i identificació de fortaleeses, febleses, possibilitats i limitacions en tots els àmbits (social, físic i mental).	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
Salut social: l'activitat física com a hàbit i alternativa saludable enfront de formes d'oci nocives. Límits per evitar una competitivitat desmesurada. Acceptació de diferents tipologies corporals, per practicar, en igualtat, diversitat d'activitats fisicoesportives.	Acceptació de diferents tipologies corporals, per practicar, en igualtat, diversitat d'activitats fisicoesportives.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
	L'activitat física com a hàbit i alternativa saludable enfront de formes d'oci nocives.		x 1r, 2n i 3r T

Els sabers bàsics del bloc B «Organització i gestió de l'activitat física» del Reial Decret 157/2022, es distribueixen en la resta de blocs.

B. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS			
SEGON CICLE		3r	4t
Presa de decisions: distribució racional de l'esforç en situacions motrius individuals. Ubicació en l'espai en situacions cooperatives. Ubicació en l'espai i reubicació després de cada acció en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. Anticipació a les decisions ofensives de l'adversari en situacions d'oposició de contacte. Passades a companys desmarcats o en situació avantatjosa en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.	Mecanismes de presa de decisions: percepció, decisió i execució.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
	Planificació i autoregulació de projectes motors: definició de metes, seqüenciació d'accions, anàlisi del procés.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
	Lògica interna dels jocs: individual, col·laborativa, cooperativa, oposició i col·laboració-oposició.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
Capacitats perceptives i motrius en contextos de pràctica: integració de l'esquema corporal, control tònic i postural i independència segmentària en situacions motrius. Definició de lateralitat. Coordinació dinàmica general i segmentària.	Integració de l'esquema corporal: - Presa de consciència de la independència segmentària. - Adquisició de control del cos en relació a la tensió, la relaxació i la respiració. - Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius. - Consolidació de la lateralitat i la seva projecció a l'espai. - Experimentació de situacions variades d'equilibri i desequilibri. - Orientació a l'espai respecte a un mateix, als altres i als objectes. - Estructuració i experimentació les dimensions temporals (ritme, durada, seqüència, velocitat). - Percepció i estructuració de les relacions espai-temporals (velocitat, trajectòries, intercepcions).	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
Capacitats condicionals: capacitats físiques bàsiques.	Capacitats físiques bàsiques (força, velocitat, resistència i flexibilitat).	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
Habilitats i destreses motrius bàsiques genèriques: locomotrius, no locomotrius i manipulatives. Combinació d'habilitats.	Habilitats i destreses motrius bàsiques genèriques: locomotrius, no locomotrius i manipulatives. Combinació d'habilitats.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
Creativitat motriu: variació i adequació de l'acció motriu davant estímuls interns i externs.	Creativitat motriu: variació i adequació de l'acció motriu davant estímuls interns i externs.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T

C. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS			
SEGON CICLE		3r	4t
Gestió emocional: reconeixement d'emocions pròpies, pensaments i sentiments a partir d'experiències motrius.	Gestió emocional: reconeixement d'emocions pròpies, pensaments i sentiments a partir d'experiències motrius.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
Habilitats socials: escolta activa i estratègies de negociació per a la resolució de conflictes en contextos motrius.	Habilitats socials: escolta activa i estratègies de negociació per a la resolució de conflictes en contextos motrius.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
	Valors fonamentals del joc: l'esforç personal, la relació amb els altres i l'acceptació del resultat.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
Concepte d'esportivitat.	Concepte d'esportivitat.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
	Elaboració de les normes de funcionament del grup. Ús correcte de materials i instal·lacions.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
Conductes contràries a la convivència en situacions motrius (discriminació per qüestions de competència motriu, raça, gènere o altres): efectes negatius i estratègies d'identificació. Tractament i com evitar-les.	Identificació, tractament i prevenció de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (discriminació per qüestions de competència motriu, raça, gènere o altres).	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T

D. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU			
SEGON CICLE		3r	4t
Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els jocs i les danses com a manifestació de la interculturalitat.	Els jocs i les danses com a manifestació de la interculturalitat.	x 1r i 2n T	x 1r i 2n T
	Coneixement i pràctica de jocs, danses i balls populars i tradicionals propis de les Illes Balears i d'altres cultures.	x 1r i 2n T	x 1r i 2n T
	Participació en jocs i iniciació a la pràctica d'activitats esportives i cooperatives.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
Usos comunicatius de la corporalitat: comunicació de sensacions, sentiments, emocions i idees simples.	Usos comunicatius de la corporalitat: comunicació de sensacions, sentiments, emocions i idees simples.	x 2n T	x 2n T
Pràctica d'activitats rítmicomusicals amb caràcter expressiu.	Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter expressiu.	x 1r i 2n T	x 1r i 2n T

Esport i perspectiva de gènere: lligues masculines, femenines i mixtes de diferents esports. Referents en l'esport de diferents gèneres.	Esport i perspectiva de gènere: lligues masculines, femenines i mixtes de diferents esports. Referents en l'esport de diferents gèneres.		x 2n T
	Elecció de la pràctica física: usos i finalitats catàrtics, lúdics, recreatius i cooperatius. Respecte a les eleccions dels altres.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T

E. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN			
SEGON CICLE		3r	4t
Normes d'ús: educació viària per a bicicletes. Mobilitat segura, saludable i sostenible.	Normes d'ús: educació viària per a bicicletes. Mobilitat segura i sostenible. Desplaçaments actius.	x 3r T	x 3r T
Prevenició i sensibilització sobre la generació de residus i la seva correcta gestió.	Consum responsable: construcció de materials funcionals i segurs que puguin ser utilitzats en la pràctica d'activitats físiques.		x 3r T
Realització d'activitats físiques segures en el medi natural i urbà.	Pràctica d'activitats físiques segures en el medi natural i urbà.		x 3r T
Cura de l'entorn pròxim, dels animals i plantes que hi conviuen com a servei a la comunitat, durant la pràctica segura d'activitat física en el medi natural i urbà.	Cura de l'entorn pròxim, dels animals i plantes que hi conviuen com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en el medi natural i urbà.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
	Entitats de l'entorn que organitzen activitats físiques saludables: AFA, institucions municipals, Consell Insular, clubs i associacions esportives i de lleure del barri o localitat.	x 3r T	x 3r T

## Seqüenciació orientativa de sabers bàsics- 3r cicle

A. VIDA ACTIVA I SALUDABLE			
TERCER CICLE		5è	6è
Salut física: efectes físics, psicològics i socials beneficiosos de l'estil de vida actiu. Impacte d'aliments processats i begudes energètiques o ensucrades. Educació postural en accions motrius específiques. Responsabilitat personal en la cura del cos.	Efectes físics i psicològics beneficiosos d'un estil de vida actiu i saludable.		x 3r T
	Impacte d'aliments processats i begudes energètiques o ensucrades. Educació postural en accions motrius específiques. Responsabilitat personal en la cura del cos. Pràctica d'activitat física regular. Descans. Relaxació.	x 1r T	x 1r T
	Prevenió de lesions en les pràctiques motrius: activació corporal, tornada a la calma i dosificació de l'esforç. Importància de respectar les mesures de seguretat.	x 1r T	x 1r T
	Actuacions bàsiques davant accidents durant la pràctica d'activitats físiques. Posició lateral de seguretat. Conducta PAS (protegir, avisar i socórrer).	x 3r T	x 3r T
Salut mental: consolidació i ajust realista de l'autoconcepte, tenint en compte la perspectiva de gènere. Respecte i acceptació del propi cos i de l'aspecte corporal dels altres.	Consolidació i ajust realista de l'autoconcepte, tenint en compte la perspectiva de gènere. Respecte i acceptació del propi cos i de l'aspecte corporal dels altres.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
Salut social: l'exigència de l'esport professional. Acceptació de diferents tipologies corporals, per practicar en igualtat, diversitat d'activitats fisicoesportives. Estereotips corporals, de gènere i competència motriu.	Acceptació de diferents tipologies corporals, per practicar en igualtat, diversitat d'activitats fisicoesportives. Estereotips corporals, de gènere i competència motriu.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
	Impacte dels mals hàbits relacionats amb la salut i influència en la pràctica d'activitat física.		x 3r T

*Els sabers bàsics del bloc B «Organització i gestió de l'activitat física» del Reial Decret 157/2022, es distribueixen en la resta de blocs.*

B. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS			
TERCER CICLE		5è	6è
Preses de decisions: selecció d'accions en funció de l'entorn en situacions motrius individuals. Selecció d'accions per a l'ajust espai temporal en la interacció amb els companys en situacions cooperatives. Selecció de zones d'enviament del mòbil des d'on sigui difícil retornar-lo, en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. Selecció adequada de les habilitats motrius en situacions d'oposició de contacte. Desmarcar-se i situar-se en un lloc des del qual constitueixi un suport per als altres en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.	Mecanismes de presa de decisions: percepció, decisió i execució.	x 1r T	x 1r T
	Planificació i autoregulació de projectes motors: definició de metes, seqüenciació d'accions, anàlisi del procés, introducció de canvis si cal, valoració de l'ajust del resultat i del procés seguit, i propostes de millora.	x 3r T	x 3r T
	Lògica interna dels jocs: individual, col·laborativa, cooperativa, oposició i col·laboració-oposició.	x 3r T	x 3r T
Capacitats perceptives i motrius en contextos de pràctica: integració de l'esquema corporal, equilibri estàtic i dinàmic en situacions de complexitat creixent; organització de l'espai (percepció de distàncies i trajectòries, orientació en l'espai), temporal (simultaneïtat i successió d'accions) i espai temporal (ritme, ajustament perceptiu en l'enviament i en la intercepció de trajectòries d'objectes mòbils).	Integració de l'esquema corporal: Elements orgànic-funcionals relacionats amb el moviment. Equilibri estàtic i dinàmic en situacions de complexitat creixent. Execució de tasques mitjançant una correcta coordinació dinàmica general i segmentària. Adquisició de control de la tonicitat i la respiració tant en repòs com en moviment. Utilització dels segments corporals no dominants en situacions de complexitat creixent. Organització de l'espai (percepció de distàncies i trajectòries, orientació en l'espai), temporal (simultaneïtat i successió d'accions) i espai temporals (ritme, velocitat, trajectòries intercepcions).	x 2n T	x 2n T
Capacitats condicionals: capacitats físiques bàsiques i resultants (coordinació, equilibri i agilitat).	Capacitats físiques bàsiques (força, velocitat, resistència i flexibilitat) i resultants (coordinació, equilibri i agilitat).	x 3r T	x 3r T
Iniciació de les habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físicoesportives: aspectes principals.	Iniciació a les habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físicoesportives: aspectes principals.	x 3r T	x 3r T
Creativitat motriu: identificació d'estímulos interns o externs que exigeixen un reajustament instantani de l'acció motriu.	Creativitat motriu: identificació d'estímulos interns o externs que exigeixen un reajustament instantani d'elecció motriu.	x 3r T	x 3r T

C. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS			
TERCER CICLE		5è	6è
Gestió emocional: ansietat i situacions motrius. Estratègies d'afrontament i gestió.	Gestió emocional: reconeixement d'emocions pròpies i dels altres, pensaments i sentiments a partir d'experiències motrius. Estratègies d'afrontament i gestió.	x 3r T	x 3r T
Habilitats socials: estratègies de treball en equip per a la resolució constructiva de conflictes en situacions motrius col·lectives.	Habilitats socials en situacions motrius col·lectives: lideratge, capacitat de prendre decisions, construcció de confiança, comunicació i administració de conflictes.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
	Valors fonamentals del joc: l'esforç personal, la relació amb els altres i l'acceptació del resultat. Valors vinculats a l'esport: respecte, equitat i inclusió.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
Concepte de <i>fair play</i> o joc net.	Joc net o <i>fair play</i> .	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T
	Elaboració de les normes de funcionament del grup. Ús correcte de materials i instal·lacions.	x 1r T	x 1r T
Identificació, tractament i rebuig de conductes violentes o contràries a la convivència en situacions motrius (discriminació per qüestions de gènere, capacitat o competència motriu; actituds xenòfobes, racistes o d'índole sexista; abús sexual o qualsevol forma de violència).	Identificació, tractament i rebuig de les conductes violentes o contràries a la convivència en situacions motrius: xenofòbia, violència de gènere i discriminació (de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, social, econòmica o de competència motriu).	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T

D. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU			
TERCER CICLE		5è	6è
Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els esports com a senyal d'identitat cultural.	Els esports com a senyal d'identitat social i cultural.	x 2n T	x 2n T
	Coneixement i pràctica de jocs, esports, danses i balls populars i tradicionals propis de les Illes Balears i d'altres cultures.	x 2n T	x 2n T
	Coneixement i pràctica de jocs, activitats cooperatives i d'iniciació esportiva.	x 2n T	x 2n T

Usos comunicatius de la corporalitat: comunicació de sensacions, sentiments, emocions i idees complexes.	Usos comunicatius de la corporalitat: comunicació de sensacions, sentiments, emocions i idees complexes.	x 2n T	x 2n T
Pràctica d'activitats rítmicomusicals amb caràcter expressiu.	Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter expressiu.	x 2n T	x 2n T
Esport i perspectiva de gènere: sexisme en l'esport amateur i professional.	Esport i perspectiva de gènere: sexisme en l'esport amateur i professional.	x 3r T	x 3r T
Esports olímpics i paralímpics, institucions i història associada als Jocs Paralímpics i Olímpics.	Esports olímpics i paralímpics, institucions i història associada als Jocs Paralímpics i Olímpics.	x 3r T	x 3r T
	Usos i finalitats dels jocs: catàrtics, ludicorecreatius, competitiu i agonístics.	x 1r, 2n i 3r T	x 1r, 2n i 3r T

E. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN			
TERCER CICLE		5è	6è
Normes d'ús: l'educació viària des de l'activitat física i esportiva. Mobilitat segura, saludable i sostenible.	Normes d'ús: l'educació viària des de l'activitat física i esportiva. Mobilitat segura i sostenible. Desplaçaments actius.	x 3r T	x 3r T
Consum responsable: construcció i reutilització de materials per a la pràctica motriu.	Consum responsable: autoconstrucció de materials atractius, funcionals i segurs que puguin ser utilitzats en la pràctica d'activitats físiques.	x 3r T	x 3r T
Pràctica d'activitats físiques en el medi natural i urbà.	Pràctica d'activitats físiques a espais urbans i naturals: ús, gaudi segur i manteniment.		x 3r T
Cura de l'entorn pròxim i dels animals i plantes que hi conviuen, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en el medi natural i urbà.	Cura de l'entorn pròxim, dels animals i plantes que hi conviuen com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en el medi natural i urbà.		x 3r T
	Entitats de l'entorn que organitzen activitats físiques saludables: AFA, institucions municipals, Consell Insular, clubs i associacions esportives i de lleure del barri o localitat.	x 3r T	x 3r T