

| FULL DE CONTROL. UNITATS DE PROGRAMACIÓ/SABERS BÀSICS                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  | EDUCACIÓ PRIMÀRIA: TERCER CURS |       |       |       |       | ÀREA: EF |       |       |       |        |        |        |        |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  | UNITATS DE PROGRAMACIÓ         |       |       |       |       |          |       |       |       |        |        |        |        |
| SABERS BÀSICS                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  | S.A.1                          | S.A.2 | S.A.3 | S.A.4 | S.A.5 | S.A.6    | S.A.7 | S.A.8 | S.A.9 | S.A.10 | S.A.11 | S.A.12 | S.A.13 |
| A. Vida activa i saludable.                                           | - Salut física: Característiques d'aliments naturals, processats i ultraprocessats Educació postural en accions motrius habituals. Factors bàsics que incideixen en la cura del cos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  | X                              | X     | X     | X     | X     | X        | X     |       |       |        |        |        |        |
|                                                                       | - Salut mental: respecte i acceptació del propi cos. Autoconeixement i identificació de fortaleces, febleses, possibilitats i limitacions en tots els àmbits (social, físic i mental).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  | X                              | X     | X     | X     | X     | X        | X     |       |       |        |        |        |        |
|                                                                       | - Salut social: Límits per evitar una competitivitat desmesurada. Acceptació de diferents tipologies corporals, per practicar, en igualtat, diversitat d'activitats físicoesportives.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  | X                              | X     | X     | X     | X     | X        | X     |       |       |        |        |        |        |
| B. Resolució de problemes en situacions motrius                       | - 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. |  |  |  |                                |       |       |       |       | X        | X     |       |       |        |        |        |        |
|                                                                       | - 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                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |                                |       | X     | X     | X     |          |       |       |       |        |        |        |        |
|                                                                       | - Capacitats condicionals: capacitats físiques bàsiques.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |                                |       |       |       |       |          | X     |       |       |        |        |        |        |
|                                                                       | - Habilitats i destreses motrius bàsiques genèriques: locomotrius, no locomotrius i manipulatives. Combinació d'habilitats.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |                                | X     |       |       |       | X        | X     |       |       |        |        |        |        |
|                                                                       | - Creativitat motriu: variació i adequació de l'acció motriu davant estímuls interns i externs.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |                                |       | X     | X     |       |          |       |       |       |        |        |        |        |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |                                |       |       |       |       |          |       |       |       |        |        |        |        |
| C. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius. | - Gestió emocional: reconeixement d'emocions pròpies, pensaments i sentiments a partir d'experiències motrius.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  | X                              | X     | X     | X     | X     | X        | X     | X     | X     | X      |        |        |        |
|                                                                       | - Habilitats socials: escolta activa i estratègies de negociació per a la resolució de conflictes en contextos motrius.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  | X                              | X     | X     | X     | X     | X        | X     | X     | X     | X      |        |        |        |
|                                                                       | - Concepte d'esportivitat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  | X                              | X     | X     | X     | X     | X        | X     | X     | X     | X      |        |        |        |
|                                                                       | - 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  | X                              | X     | X     | X     | X     | X        | X     | X     | X     | X      |        |        |        |
| D. Manifestacions de la cultura motriu.                               | - Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els jocs i les danses com a manifestació de la interculturalitat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |                                |       |       |       |       |          |       |       | X     |        |        |        |        |
|                                                                       | - Usos comunicatius de la corporalitat: comunicació de sensacions, sentiments, emocions i idees simples.Pràctica d'activitats rítmic-musicals amb caràcter expressiu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |                                |       |       |       |       |          |       |       |       | X      |        |        |        |
|                                                                       | - Pràctica d'activitats rítmicomusicals amb caràcter expressiu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |                                |       |       |       |       |          |       |       |       | X      |        |        |        |
|                                                                       | - Esport i perspectiva de gènere: lligues masculines, femenines i mixtes de diferents esports. Referents en l'esport de diferents gèneres.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |                                |       |       |       |       | X        | X     |       |       |        |        |        |        |
| E. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.                     | - 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |                                |       |       |       |       |          |       | X     |       |        |        |        |        |