FULL DE CONTROL. UNITATS DE PROGRAMACIÓ/SABERS BÀSICS **EDUCACIÓ PRIMÀRIA: CINQUÈ CURS** **ÀREA: EF**

		UNITATS DE PROGRAMACIÓ												
SABERS BÀSICS		**U. 1**	**U. 2**	**U. 3**	**U.4**	**U.5**	**U.6**	**U.7**	**U.8**	**U.9**	**U.10**	**U.11**	**U.12**	**U.13**
A. Vida activa i saludable.	- 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.													
	- 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.													
	- Salut social: Acceptació de diferents tipologies corporals, per practicar en igualtat, diversitat d'activitats fisicoesportives. Estereotips corporals, de gènere i competència motriu.													
B. Resolució de problemes en situacions motrius.	- Presa de decisions: selecció d'accions en funció de l'entorn en situacions motrius individuals. Selecció d'accions per a l'ajust espaciotemporal 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.													
	- 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 interceptació de trajectòries d'objectes mòbils).													
	- Capacitats condicionals: capacitats físiques bàsiques i resultants (coordinació, equilibri i agilitat).													
	- Iniciació de les habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats fisicoesportives: aspectes principals.													
	- Creativitat motriu: identificació d'estímuls interns o externs que exigeixin un reajustament instantani de l'acció motriu.													
C. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.	- Gestió emocional: ansietat i situacions motrius. Estratègies d'afrontament i gestió.													
	- Habilitats socials: estratègies de treball en equip per a la resolució constructiva de conflictes en situacions motrius col·lectives.													
	- Concepte de "fair play" o joc net.													
	- 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).													
D. Manifestacions de la cultura motriu.	- Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els esports com a senyal d'identitat cultural.													
	- Usos comunicatius de la corporalitat: comunicació de sensacions, sentiments, emocions i idees complexes.													
	- Pràctica d'activitats rítmic-musicals amb caràcter expressiu.													
	- Esport i perspectiva de gènere: sexisme en l'esport amateur i professional.													
	- Esports olímpics i paralímpics, institucions i història associada als Jocs Paralímpics i Olímpics.													
E. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.	- Normes d'ús: l'educació viària des de l'activitat física i esportiva. Mobilitat segura, saludable i sostenible.													
	- Consum responsable: construcció i reutilització de materials per a la pràctica motriu.													
	- 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													