

Bloc 2: Vida activa i saludable

Aquest bloc té com a objectiu fomentar un estil de vida actiu i saludable promovent la incorporació progressiva d'hàbits que contribueixin al benestar físic, mental i social de l'alumnat al llarg de la seva vida.

El desenvolupament d'aquests aprenentatges es planteja amb una progressió evolutiva i coherent. En els primers cursos es prioritza la identificació i el reconeixement d'hàbits saludables; posteriorment, es promou incorporar-los en la vida quotidiana, i finalment integrar-los de manera autònoma i justificada, i s'afavoreix una presa de decisions conscient i responsable.

En aquest bloc es posa el focus en la pràctica habitual d'activitat física com a element clau per al desenvolupament de les capacitats físiques, però també com a eina per millorar l'estat d'ànim, la concentració i l'autoregulació emocional. Es promou la presa de consciència corporal a través de la percepció de senyals com el ritme cardíac, la respiració o la fatiga, per facilitar així una pràctica ajustada a les pròpies possibilitats.

Així mateix, es promou la descoberta d'una àmplia varietat d'activitats físiques, amb l'objectiu que l'alumnat identifiqui aquelles pràctiques que li resultin més motivadores i les pugui incorporar de manera habitual al seu dia a dia, per contribuir així a reduir el sedentarisme.

Aquests aprenentatges es complementen amb la construcció d'hàbits relacionats amb la higiene personal, l'educació postural, l'alimentació equilibrada, la hidratació i el descans. Progressivament, l'alumnat passa de la identificació d'aquests hàbits a la seva aplicació autònoma, i arriba a comprendre'n els beneficis i a justificar-ne la importància a partir de situacions reals, com la planificació d'àpats, la gestió de la hidratació o l'organització del descans.

En aquest sentit, també es promou el desenvolupament d'una actitud crítica davant de comportaments perjudicials per a la salut, com el sedentarisme, l'ús excessiu de pantalles o el consum de productes poc saludables, i s'afavoreix l'anàlisi d'informació (com etiquetes alimentàries) i la presa de decisions informades.

Pel que fa a la seguretat, aquest bloc posa èmfasi en la prevenció de riscos en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana. L'alumnat aprèn a identificar situacions de perill, a anticipar riscos i a adoptar mesures preventives, així com a fer un ús adequat i responsable dels espais i materials, participant activament en la seva organització i manteniment. De manera progressiva, s'introdueixen protocols d'actuació davant d'accidents o lesions, des del reconeixement de situacions de risc i la comunicació adequada fins a l'aplicació d'algunes mesures bàsiques de primers auxilis, per fomentar una actitud cada vegada més autònoma, responsable i solidària.

Aquest bloc pretén, doncs, que l'alumnat integri hàbits saludables en el seu dia a dia, desenvolupi una consciència crítica sobre la salut i adquireixi eines per gestionar el seu benestar de manera autònoma al llarg de la vida.

Seqüenciació i concreció dels sabers

Bloc de saber: Vida activa i saludable		
 Competència específica 2: Desenvolupar un estil de vida actiu i saludable, incorporant la pràctica habitual d'activitats físiques i altres comportaments beneficiosos per a la salut durant la vida quotidiana per adquirir hàbits que contribueixin al benestar físic, mental i social.		
Criteris d'avaluació		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
2.1 Identificar la pràctica habitual d'activitats físiques en la vida quotidiana, la higiene personal, l'educació postural, l'alimentació saludable, la hidratació i el descans com a comportaments beneficiosos per a la salut. 2.2 Evitar conductes de risc, reconeixent els possibles riscos en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana.	2.1 Incorporar la pràctica habitual d'activitats físiques en la vida quotidiana, la higiene personal, l'educació postural, l'alimentació saludable, la hidratació i el descans com a comportaments beneficiosos per a la salut valorant-ne la contribució al benestar físic, mental i social. 2.2 Evitar conductes de risc, anticipant els possibles riscos que poden existir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana, aplicant protocols d'actuació bàsics en cas d'accidents o lesions.	2.1 Integrar la pràctica habitual d'activitats físiques en la vida quotidiana, la higiene personal, l'educació postural, l'alimentació saludable, la hidratació i el descans com a comportaments beneficiosos per a la salut, justificant-ne la contribució al benestar físic, mental i social i els perjudicis de no fer-ho. 2.2 Adoptar mesures de seguretat i de prevenció d'accidents com a resultat de la presa de consciència dels possibles en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana, aplicant protocols d'actuació i tècniques bàsiques de primers auxilis en cas d'accidents o lesions.

Sabers		
Hàbits saludables		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Reconeixement dels efectes físics beneficiosos que la pràctica habitual d'activitats físiques i un estil de vida actiu tenen per a la salut en la vida quotidiana. - Reconeixement del batec del cor i el ritme respiratori (accelerat o pausat). [ESS] - Sensació de relaxació i de benestar després de fer exercici. - Identificació d'alternatives actives a les pantalles (jugar al parc, patis actius, descoberta de l'entorn proper). [ESS] Valoració de la importància de mantenir uns hàbits higiènics en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana. - Rentat de mans i cara després de fer exercici físic. [ESS] - Ús de samarreta de recanvi després de fer exercici físic. [ESS] - Ordre i neteja dels estris utilitzats. Valoració de la necessitat de fer servir un equipament que permeti dur a terme pràctiques	Reconeixement dels efectes físics i mentals beneficiosos que la pràctica habitual d'activitats físiques i un estil de vida actiu tenen per a la salut en la vida quotidiana. - Percepció i verbalització dels beneficis de l'exercici en la concentració i l'estat d'ànim (reducció de l'estrès). - Realització d'exercicis vinculats a les capacitats físiques de manera integral. [ESS] - Reconeixement de la quantitat d'activitat física que es fa cada dia (diari d'activitat física personal: caminar, esport, escales...). [ESS] Aplicació d'hàbits higiènics de manera regular en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana. - Aplicació sistemàtica i independent del rentat o dutxa després de l'activitat. [ESS] - Responsabilitat en la cura i l'ús de la pròpia bossa d'esport. Valoració de la importància de fer servir un equipament que permeti dur a terme pràctiques d'activitats físiques d'una manera adequada.	Reconeixement dels efectes físics, mentals i socials beneficiosos que la pràctica habitual d'activitats físiques i un estil de vida actiu tenen per a la salut en la vida quotidiana i dels perjudicis d'un estil de vida sedentari. - Execució d'exercicis amb diferent intensitat (pulsacions/freqüència cardíaca). [ESS] - Valoració de l'activitat física com a factor de prevenció de malalties (obesitat, sobrepès, etc.). - Ús conscient de l'activitat física per a l'autoregulació emocional, l'autoestima i les relacions socials. [ESS] Aplicació de manera autònoma d'hàbits higiènics de manera regular en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana, entenent els beneficis que comporten per a la salut. - Responsabilitat plena en la higiene corporal després de fer exercici sense supervisió. [ESS] - Manteniment de l'ordre i la neteja en vestidors i espais comuns. - Conscienciació dels canvis corporals (olor,

Sabers		
Hàbits saludables		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
d'activitats físiques d'una manera adequada. - Identificació de l'equipament necessari per fer exercici físic (sabatilles esportives lligades i amb sola adherent, peces elàstiques, etc.). - Cabells recollits i absència d'elements perillosos (arracades, rellotges, polseres, etc.). [ESS] Utilització de postures adequades a les necessitats motrius en situacions quotidianes. - Seure amb l'esquena alineada a la cadira. - Càrrega de pes: flexió de genolls per aixecar objectes del terra. [ESS] - Transport de motxilla: ús de totes dues nanses i ajust a l'esquena. Identificació dels aliments que són saludables i dels que no ho són en la dieta alimentària diària. - Identificació de grups bàsics (fruites, verdures, proteïnes). [ESS] - Identificació de productes naturals (fruita, cereals integrals, lactis, etc.) i productes ultraprocessats (brioixeria, sucs, etc.). Correcta hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.	- Identificació i selecció de roba i calçat segons la superfície (pati/gimnàs), la climatologia (fred/calor) i la pràctica esportiva. - Ús correcte de proteccions segons l'activitat (cascs, genolleres, etc.). [ESS] Utilització de postures adequades en accions motrius habituals i en situacions quotidianes. - Aplicació de postures protectores en accions motrius complexes (salts, llançaments, girs). [ESS] - Aplicació de bons hàbits posturals en l'estudi, el transport de càrregues i l'ús de dispositius digitals. Coneixement dels beneficis per a la salut d'una dieta alimentària equilibrada, adequada i variada. - Comprensió de les proporcions dels grups d'aliments en una dieta variada (plat saludable). [ESS] - Identificació dels aliments que aporten energia de llarga durada (cereals integrals, fruita sencera, proteïnes...) davant l'energia immediata (dolços, cereals refinats, suc, etc.). Coneixement dels beneficis d'una correcta	suor...) després de fer activitats físiques. Explicitació de les raons per les quals s'ha de fer servir un equipament que permeti dur a terme pràctiques d'activitats físiques d'una manera adequada i les característiques que ha de tenir. - Valoració crítica de l'equipament (amortiment, transpirabilitat) més enllà de les modes o marques. - Identificació i prevenció de riscos en pràctiques autònomes (escalfament previ, ús de proteccions, etc.). [ESS] Utilització de postures adequades en accions motrius específiques i en situacions quotidianes. - Control postural rigorós en exercicis de força i resistència per evitar lesions. [ESS] - Higiene digital: Consciència postural de l'esquena i el coll durant l'ús de dispositius tecnològics. Justificació dels beneficis per a la salut d'una dieta alimentària equilibrada, adequada i variada i dels efectes negatius d'una dieta alimentària no saludable. - Capacitat de llegir i interpretar la quantitat de

Sabers		
Hàbits saludables		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
- Identificació de l'aigua com a única beguda hidratant necessària. [ESS] - Acompanyament de la hidratació (abans, durant i després de l'activitat). [ESS] - Reconeixement i verbalització de la sensació de set. Coneixement de les hores necessàries de descans diari per compensar i recuperar-se de l'esforç físic i mental d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat. - Coneixement de la importància de tenir un horari regular per dormir (10-11 hores). [ESS] - Realització d'activitats relaxants abans d'anar al llit (lectura, respiració). - Descoberta de la importància del repòs després de jocs intensos. [ESS]	hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana. - Hidratació preventiva per compensar la pèrdua per suor. [ESS] - Conscienciació del moment de la hidratació (abans, durant i després de l'activitat). [ESS] - Descoberta dels símptomes principals de la deshidratació. Valoració de la importància de les hores necessàries de descans diari per compensar i recuperar-se de l'esforç físic i mental d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat. - Valoració del son com a procés necessari per a la reparació física i la gestió emocional. [ESS] - Identificació de factors que milloren el descans (rutines, temperatura, foscor).	sucre i greixos saturats en productes processats. - Planificació d'un esmorzar o berenar adequat a la intensitat de l'activitat física prevista (diari de l'alimentació personal). [ESS] Argumentació de la necessitat de mantenir una correcta hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana. - Gestió autònoma de la hidratació preventiva abans, durant i després de l'activitat física. [ESS] - Conscienciació dels efectes negatius de les begudes energètiques i ensucrades. [ESS] - Reconeixement de la fatiga o la falta d'atenció com a símptomes de deshidratació. Justificació de la necessitat del descans diari per compensar i recuperar-se de l'esforç físic i mental d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat. - Planificació dels períodes de descans segons la càrrega setmanal d'activitat física i escolar (diari del descans). [ESS] - Consciència de l'impacte de les pantalles en la qualitat del son i el rendiment diari.

Sabers		
Mesures de seguretat i primers auxilis		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
Respecte vers les mesures bàsiques de seguretat d'un mateix en la pràctica d'activitats físiques. • Respecte de l'espai personal per evitar xocs i caigudes. • Importància de les sabatilles ben subjectes per evitar caigudes. • Identificació de perills: reconeixement visual de materials trencats o superfícies que rellisquen. [ESS] Utilització amb cura dels espais i materials usats en la pràctica d'activitats físiques. • Transport de materials petits (pilotes, cons, etc.) sense córrer ni llançar-los. [ESS] • Ús dels materials només per a la funció per a la qual han estat creats. Reconeixement de les possibles situacions de risc, accidents o lesions que es poden produir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida	Respecte vers les mesures bàsiques de seguretat d'un mateix i de les altres persones, anticipant els possibles riscos en la pràctica d'activitats físiques. • Anticipació de trajectòries d'objectes o companys. • Ús de la mobilitat articular com a mesura de protecció muscular (escalfament previ). • Sol·licitud d'ajuda o suport en exercicis en els quals trobin dificultats. [ESS] Col·laboració en l'organització i manteniment dels espais i materials segurs usats en la pràctica d'activitats físiques. • Ajuda en la col·locació de materials voluminosos i assegurar que no hi hagi buits perillosos. [ESS] • Distribució del material al pati per no obstruir les zones de desplaçament i moviment. Aplicació de protocols d'actuació bàsics en cas d'accidents o lesions simulats o reals en la pràctica	Adopció de mesures de seguretat i de prevenció d'accidents vers un mateix i de les altres persones en la pràctica d'activitats físiques amb coneixement dels possibles riscos. • Avaluació de riscos en espais habituals i no habituals (sortides al medi natural i l'espai urbà). • Aturada de l'exercici quan hi ha cansament per evitar lesions. • Reconeixement de la pròpia capacitat motriu per evitar situacions de perill. [ESS] Contribució responsable a l'organització i manteniment dels espais i materials segurs usats en la pràctica d'activitats físiques. • Comprovació de l'estat dels materials i dels espais abans de començar la sessió. [ESS] • Distribució i recollida autònoma seguint criteris de seguretat i eficiència. Aplicació de protocols d'actuació i tècniques bàsiques de primers auxilis en cas d'accidents o

Sabers		
Mesures de seguretat i primers auxilis		
1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
quotidiana. - Identificació del telèfon 112 com a número d'urgència. [ESS] - Comunicació immediata i clara de qualsevol accident o dolor (d'un mateix o dels altres). [ESS] - Manteniment de la calma i no tocar un company que s'ha fet mal. [ESS] - Coneixement d'on es desa la farmaciola al centre i qui cal avisar.	d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana. - Identificació del telèfon 112 i informació bàsica que cal donar. [ESS] - Valoració del perill en un accident per minimitzar els riscos, actuar amb prudència i protegir la pròpia seguretat i la dels altres. [ESS] - Reconeixement dels materials bàsics que ha de tenir una farmaciola (com tiretes, gases, benes, desinfectant o tisoires). - Aplicació correcta de gel o <i>cold pack</i> davant d'inflamacions o cops. [ESS] - Protocol de rentat amb aigua i sabó en esgarrapades lleus. [ESS]	lesions simulats o reals en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana. - Coneixement de la seqüència <i>protegir</i> (l'espai) i <i>avisar</i> (112, emergències). [ESS] - Identificació de si una persona accidentada està conscient, té pols i respira (detectar les pulsacions amb els dits, mirar el moviment del pit i acostant-s'hi amb cura per notar l'aire). [ESS] - Coneixement teòric de la maniobra de posició lateral de seguretat (PLS) i aplicació amb assessorament del 112 o d'un adult. [ESS] - Identificació dels materials bàsics d'una farmaciola i comprensió del seu ús per atendre petites ferides de manera segura.