

Proposta 1r curs

Bloc 1: Vida activa i saludable

Activitat física saludable

- 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: 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:
 - 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.

Hàbits saludables

- 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).
- 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 *versus* 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.
 - 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.

Primers auxilis i prevenció de lesions

- 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 (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, 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.

Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva

- 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.).

Bloc 2: Resolució de problemes en situacions motrius

Esquema corporal

- 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.).

Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia)

- 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, 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 —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.
 - 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]

Resolució de reptes i projectes motors

- 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.
 - 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 fisicoesportiva.

- Creació de material esportiu per usar-lo durant la pràctica esportiva (estel, material esportiu, etc.).

Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

Jocs i danses populars

- 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 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]
 - 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. [ESS]
 - Reconeixement i execució de patrons rítmics simples que formen l'estructura rítmica bàsica.

Expressió i comunicació corporal

- 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 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, *versus* gestos lleugers, aeris i ràpids; gestos robòtics i tallats *versus* 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, tristor, alegria, por, etc.). [ESS]
 - Relació entre columna vertebral i postura (columna oberta (extensió) per a emocions positives *versus* columna tancada (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.
 - 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” *versus* “femenins”). [ESS]

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

Consum i conservació responsable dels recursos

- 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.).

Normes i mesures de seguretat

- 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.
 - 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, etc.). [ESS]

- Diferenciació entre senders GR, PR i SL.

Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn

- Aprofitament d'espais i recursos urbans (*parkour*, *skate*...) i naturals (orientació, *plogging*, 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 *skate*, 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 (sortides de fi de trimestre, convivències, etc.).

Bloc 5: Valors, autoregulació emocional i interacció social

Gestió personal i emocional

- 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]**
 - 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'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 entre l'esforç aplicat i el resultat obtingut (resistència i talent físic, sort i aplicació tècnica, etc.).

Habilitats socials i valors

- 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]
 - 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.).
 - 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 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]

Activitat física, gènere i discriminació

- 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 (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.
 - 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 (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]