

Proposta 2n curs

Bloc 1: Vida activa i saludable

Activitat física saludable

- Identificació dels aspectes importants per a la planificació d'activitat física: valoració del nivell individual, càrrega d'entrenament, els principis bàsics de l'entrenament:
 - Anàlisi del propi nivell de condició física. [ESS]
 - Reconeixement de volums i intensitats en diverses activitats.
 - Experimentació de sensacions corporals en el temps de treball, el temps de pausa i el temps de recuperació.
 - Aplicació dels principis bàsics de l'entrenament (continuïtat, progressió, adaptació) guiada pel professorat.
- Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut:
 - Reconeixement de la zona de freqüència cardíaca saludable segons les pròpies característiques físiques en els treballs de resistència.
 - Capacitat d'autoregulació de l'alumnat per mantenir-se actiu en la zona de treball aeròbic (cursa contínua, caminar-córrer [CaCo], etc.). [ESS]
 - Progressió del temps de treball en la zona aeròbica d'acord amb les característiques individuals.
 - Diferenciació de les fases musculars (contracció i relaxació).
 - Atenció a l'esquema corporal en el treball de força i a les activitats de la vida quotidiana (asseguts, estirats, transport de càrregues, aixecament de pesos, etc.).
 - Atenció als moviments isomètrics per prendre consciència de la pròpia posició corporal.
 - Correcció postural en la pràctica dels exercicis dinàmics de força (esquats, pes mort, gambades, flexions de braços, etc.).
 - Principals grups musculars que treballen en diferents exercicis de força.
 - Atenció a l'esquema corporal en el treball de la flexibilitat, especialment de l'esquena.
 - Pràctica d'estiraments dinàmics o balístics a l'inici de la sessió.
 - Pràctica d'estiraments estàtics o passius al final de la sessió (individuals o en parelles).
 - Principals grups musculars que s'estiren en les diferents activitats de flexibilitat.

Hàbits saludables

- Reconeixement de les malalties associades als trastorns alimentaris.
 - Percepció de la pròpia imatge corporal.
 - Anàlisi dels models corporals en la societat actual i en l'adolescència.
 - Reconeixement dels símptomes dels trastorns de la conducta alimentària (TCA: anorèxia, bulímia, complex d'Adonis).
- Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental.
 - Respiració toràcica i abdominal.
 - Aplicació d'eines per a l'autoavaluació de l'estat emocional (GestioEmocional.cat, Mood Meter, etc.). [ESS]
 - Presa de consciència de les pròpies sensacions i de les modificacions corporals en els exercicis de relaxació. [ESS]
 - Execució de mètodes de relaxació (relaxació progressiva de Jacobson i entrenament autogen de Schultz, etc.).
 - Pràctiques de visualització guiades pel professorat (tècnica d'anticipació, cinestèsica, emocional, etc.).
- Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.
 - Salut física, emocional i social.
 - Relacions entre cos i ment (relaxació-contracció, to muscular, respiració, etc.).
 - Verbalització i posada en comú de les sensacions experimentades abans i després de fer activitat física.

Primers auxilis i prevenció de lesions

- 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.
 - Recordatori de la pràctica de primers auxilis en casos de pèrdua de consciència o aturada cardiorespiratòria.
 - Recordatori de l'algoritme d'actuació en cas de persona 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. [ESS]

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.
 - Filmació de la pròpia pràctica d'activitat física.
 - Utilització de les fotografies o el vídeo com a instrument d'autoavaluació motriu.
 - Comparació entre dues imatges o filmacions en el decurs del temps per veure millores en l'execució motriu d'una acció d'acord amb els criteris d'avaluació.
 - Creació de materials audiovisuals de suport a l'activitat física saludable (amb programes gratuïts d'edició de vídeos com el CapCut, d'àudios com ara els d'Audacity, etc.).

Bloc 2: Resolució de problemes en situacions motrius

Esquema corporal

- Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen.
 - Presa de consciència corporal i control bàsic del moviment en situacions motrius variades (circuitos coordinatius, iniciació a habilitats gimnàstiques o expressives, desplaçaments combinats amb instrument esportiu o sense i amb pilota o sense, etc.).

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

- Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.
 - Colpejaments de dreta, revés, serveis, volees, etc., projeccions, traccions, immobilitzacions, etc., guàrdia, fons, trencar, etc. [ESS]
 - Girs, equilibris, desplaçaments, en tots els eixos i plans de forma simultània o successiva (tombarelles, verticals, rodes, figures, piràmides, etc.). [ESS]
- Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.
 - Aplicació d'intencions tàctiques en situacions simples dels esports col·lectius (passada i va, paret, encreuament, mol, ajudes defensives, melé espontània, melé, etc.). [ESS]
- Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.
 - Integració dels principis de la fase ofensiva (conservar la pilota, avançar i aconseguir l'objectiu —cistella, gol, etc.—) i defensiva (recuperar la pilota, evitar que l'equip contrari avanci i evitar que l'equip contrari aconsegueixi l'objectiu —cistella, gol, etc.—) dels esports d'equip en situacions de joc reduït. [ESS]

- Adaptació dels principis ofensius i defensius en situacions variades de joc reduït (adaptar els principis ofensius i defensius i prendre decisions en situacions més dinàmiques i canviants, etc.).
- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.
 - Consolidació de la defensa individual com a estratègia defensiva.
 - Valoració d'estratègies en funció de les característiques dels jugadors i jugadores del propi equip i del joc/esport desenvolupat (pactar estratègies d'atac, defensa amb el propi equip, definir rols, etc.). [ESS]
- 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 i no tinguin un alt volum de fitxes federatives (rugbi, etc.).
 - Pràctica d'esports individuals que requereixen un domini corporal en tots els eixos (gimnàstica, acroesport, etc.).

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.
 - Regulació de l'esforç en reptes motors individuals i col·lectius (regular l'esforç, etc.). [ESS]
- Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motors del grup.
 - Responsabilitat i equilibri en l'assumpció de rols en el treball grupal (fer de portador o àgil en acroesport si la figura ho requereix, etc.).
- Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i en grup.
 - Diversificació i adaptació de respostes creatives en reptes individuals i col·lectius (segons grau d'incertesa, segons nombre de respostes, etc.).
 - Aportació del millor repertori motor individual a les tasques cooperatives, per a l'èxit col·lectiu.
- 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 el procés i la resolució de reptes motors (proposar estratègies, esforç per aconseguir el repte, etc.).
- Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica físicoesportiva.
 - Reconversió o reciclatge de material divers/convencional en material esportiu (construcció de pales de *pickleball*, etc.).

Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

Jocs i danses populars

- Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.
 - Reconeixement de la pulsació i l'accent del ritme binari com a aspectes de l'estructura rítmica bàsica (2/4, com una cercavila) *versus* ternari (3/4, com un vals o algunes jotes). [ESS]
 - Identificació del fraseig musical, quan canvia una melodia part A i part B, per canviar el moviment (per exemple, de rotllana a parelles). [ESS]
 - Pràctica de diferents formacions grupals:
 - Rotllana (cohesió de grup, sentit de comunitat [sardana]).
 - Files i columnes: confrontació o diàleg entre gèneres o grups (balls de bastons).
 - Parelles intercanviables: socialització i pèrdua de la timidesa (polca *de l'ours*).
 - Sentit del gir: diferenciar el gir horari (de sol) i antihorari, i la seva simbologia en les danses rurals.
 - Contacte i nances (diferents maneres d'agafar-se: mans amunt, braços creuats, agafada de canell i com això influeix en la força del grup).
 - Comunicació amb objectes (ús de bastons, mocadors o castanyoles per al treball de la coordinació oculomanejament i el ritme de percussió).
 - Pràctica del punteig i el desplaçament: diferenciació del pas curt (més estàtic, de precisió) del pas llarg (de desplaçament i energia).
 - Diferenciació entre danses de celebració (festa major), danses rituals (de guerra o religioses) i danses de festeig.
- Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.
 - Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món i valoració de l'herència cultural pròpia i d'altres cultures. [ESS]
 - Pràctica de jocs i danses tradicionals com a base per a la interacció amb altres cultures. Per exemple *otedama*, al Japó, joc de malabars amb saquets de roba que requereix destresa manual i ritme; *haka*, a Nova Zelanda, dansa de celebració i guerra; *capoeira*, al Brasil; danses polinèsies, narració d'històries mitjançant el moviment).

Expressió i comunicació corporal

- Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.
 - Desinhibició individual en activitats expressives fetes en gran grup (exposicions individuals o grupals davant del grup classe, etc.). [ESS]

- Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes.
- Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.
 - Pràctica d'exercicis per al treball de l'aïllament corporal (moure parts del cos de forma independent, només espatlles, només canells), per entendre com cada part comunica alguna cosa diferent.
 - Pràctica d'estructures de composició: l'uníson (tots igual), el cànon (repetició en cadena), el mirall (simetria) i el contrast (ràpid - lent). [ESS]
 - Pràctica del fraseig i musicalitat (dividir la cançó en blocs, estrofa, tornada i pont, i assignar moviments a cada part segons la intensitat).
 - Sincronització i desincronització (saber quan anar amb la música i quan anar en contra per crear tensió). [ESS]
 - Percussió corporal complexa (ús del propi cos com a instrument rítmic dins de la composició combinat amb el desplaçament).
 - L'ús del silenci motor (una pausa rítmica pot ser tan poderosa com un moviment explosiu).
 - Pràctica del sentit de l'energia en el moviment (per expressar contrast), moviments fluids i lents per a escenes de calma o somni; moviments secs i ràpids (canvis de direcció bruscos) per a escenes de tensió o energia.
 - L'ús de l'espai com a narrativa (ocupar tot l'espai, expansió, *versus* quedar-se en un racó, introversió).
- Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb base musical i sense.
 - Representació de coreografies en grup, amb música o sense, compatible amb un concurs de *dance fitness* (*batuka, zumba*, etc.). [ESS]
 - Creació col·lectiva de composicions que integrin els diferents tipus de nivells de l'espai, ritme, pols, etc. (percussió corporal en grup amb ús de material diferent; ecorítmic en desplaçament; història en vuit temps).
- Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius.
 - Dansa i cultura urbana (*hip-hop, breakdance, popping*, etc.).
 - Anàlisi de com la roba i el moviment defineixen grups socials.

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.
 - Construccions més elaborades amb fusta (manyoples, pales de platja, etc.) o amb PVC (porteries d'hoquei, tanques de diferents altures, etc.).
- Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.
 - Jocs de pistes dins del centre escolar aprofitant les zones de pista, espai de terra, escales, porxos, etc. [ESS]

Normes i mesures de seguretat

- Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes viàries.
 - Identificació dels factors determinants de la pròpia condició física per reduir els accidents i promocionar una mobilitat segura (anticipació d'accions/velocitat de reacció davant d'un estímul extern simulant una acció de la via pública...). [ESS]
 - Disseny autònom del trajecte amb menys risc viari per anar de l'institut a instal·lacions esportives o parcs propers.
 - Comprensió pràctica de la jerarquia de circulació urbana: voreres, carrils bicicleta, espais controlats i tancats de pràctica.
 - Gestió de la velocitat, el ritme i la comunicació interna quan se circula en grup (en bicicleta o corrent), respectant la resta de ciutadans i vehicles.
- Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents.
 - Estudi previ de la ruta que s'ha de fer, consulta de la meteorologia abans de l'activitat. Selecció de rutes d'acord amb el nivell de condicionament físic o habilitat tècnica. [ESS]
 - Utilització de l'equipament (roba, calçat, hidratació i aliment, llum i farmaciola) adequat per a l'activitat.
- Ús d'eines, equipament i tècniques durant la pràctica d'activitat física al medi natural.
 - Avaluació de l'entorn i planificació autònoma d'itineraris (desnivells per triar la ruta de senderisme/BTT més adient a les pròpies capacitats). [ESS]
 - Ús del casc ben ajustat en BTT (que no balli en bellugar el cap) i les ulleres, no només pel sol, sinó per protegir els ulls de branques o pedres que salten de la bicicleta del davant.
 - Tècnica del posicionament del cos en la conducció en BTT (en baixades pronunciades, desplaçar el pes cap enrere i mantenir els pedals horitzontals per evitar que toquin amb pedres o arrels).

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.
 - Promoció de l'activitat física en el medi natural de manera sostenible amb l'entorn (*plogging*, curses d'orientació, etc.).
 - Identificació del mobiliari urbà dels parcs de cal·listènia per fer exercicis de força
- Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.
 - Realització d'activitats físiques a l'aire lliure (escalada, piragüisme, tirolines, surf de rem, vela, esquí...) aprofitant activitats escolars (sortides de fi de trimestre, convivències, sortides combinades al medi natural, 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 que promouen l'aprofundiment i l'autonomia (esports en format competitiu habitual, creació de seqüències expressives, etc.). [ESS]
 - Aportació de valor en rols de participació, suport, registre i valoració (davantera, públic, dinamitzador de joc, etc.). [ESS]
 - Persistència, motivació i orientació de l'atenció (esperit de millora, celebració del progrés, etc.).
 - Adaptació al canvi i creativitat (proactivitat davant els contratemps, diversitat de respostes afrontant reptes, etc.).
 - Treball autònom i avaluació de l'aprenentatge (ús d'instruments d'observació, utilització de les aportacions rebudes, etc.). [ESS]
 - Responsabilitat personal i prevenció de riscos (valoració de l'entorn de pràctica, atenció en activitats de risc, 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 fisicoesportius.
 - Activitat física per a la millora de l'estat mental i emocional (condició física per a la millora de la concentració, ball com a estratègia d'alliberament de l'angoixa, etc.). [ESS]
 - Comprensió de les causes, efectes i utilitat de les emocions en l'activitat física (la ràbia per defensar-se de les injustícies, la tristesa de la derrota per reflexió de millora, etc.).
 - Interpretació d'estats d'ànim en els iguals per adaptar la pròpia conducta (tensió en el rival, desmotivació en un company, etc.). [ESS]
 - Autocontrol en situacions motrius d'interacció o adversitat (ús d'energia en activitats de lluita, defensa assertiva en situacions competitives, etc.). [ESS]

- Ús d'estratègies bàsiques de relaxació davant el desbordament emocional (mantra mental en perdre un punt, respiracions diafragmàtiques, etc.).
- Desenvolupament d'una autoimatge positiva (orientació cap a la millora, defugir cànons estètics, etc.). [ESS]
- Assumpció de responsabilitat en els resultats (anàlisi crítica sobre el propi rendiment tàctic, reconeixement del propi estat de forma física, etc.).

Habilitats socials i valors

- Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.
 - Ús del diàleg per a la construcció d'acords en la pràctica física (planificació de temps morts per a l'intercanvi d'idees i l'acord tàctic, entre d'altres). [ESS]
 - Cerca de l'entesa i el pacte en entorns de joc i moviment (pacte en l'elecció de músiques o rols en dansa, redacció de normatives bàsiques de funcionament o competició, etc.). [ESS]
 - Desenvolupament de l'empatia en situacions motrius d'interacció (ajust del propi joc per adaptar-se al nivell dels iguals, suport emocional davant la fatiga en activitats de condició física, etc.).
 - Adaptació de normes per a la igualtat d'oportunitats en l'activitat física (adequació d'exercicis de salut per garantir l'èxit de tothom o simplificació de passos de dansa, etc.).
- Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motors diversos.
 - Fixació de metes a curt termini i contribució col·lectiva (aportació d'esforç per a la resolució d'un marcador col·lectiu de condició física, establiment d'objectius estratègics abans d'iniciar un partit, etc.). [ESS]
 - Participació equitativa en grups motors heterogenis estables i sentiment de pertinença (distribució del temps de joc o descans, creació d'elements simbòlics d'equip, etc.). [ESS]
 - Assignació i rotació autònoma per als diferents rols que requereix la pràctica física (dins el joc: base, aler, defensa, etc.; organitzatives: medidora, secretari, portaveu, etc.).
 - Corresponsabilitat i ajuda pràctica al company o companya (espais de joc en esports de raquetes, definició de marcatges, etc.).
 - Diàleg reflexiu i presa de decisions conjuntes en situacions motrius (assemblees d'equip per decidir una estratègia abans de jugar, identificació col·lectiva de celebracions i oportunitats de creixement, etc.). [ESS]
- Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.
 - Priorització del joc net davant l'avantatge competitiu (assumpció de la falta pròpia encara que l'àrbitre no l'hagi vista, correcció d'un punt a favor si s'ha aconseguit trencant les regles, etc.). [ESS]
 - Tutor o tutora de joc i funció pedagògica del reglament (comprensió de les normes com a eina per garantir l'equitat i el gaudi).
 - Institucionalització del reconeixement (files de salutacions, repartiment de "targetes verdes" en finalitzar el partit per destacar explícitament accions de gran esportivitat, companyonia o joc net, etc.).

- Dinamització del “tercer temps” de valors esportius (dinàmiques de celebració, atorgar MVP de valors, etc.). [ESS]
- Competicions en què els valors puntuen en la classificació (actes de joc que incloguin criteris de valors, entre d'altres). [ESS]
- Introducció al “tutor de grada” i empatia amb companys, adversaris i tutor de joc.

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.
 - Ocupació col·lectiva de l'espai i construcció d'alternatives materials (redisseny de les línies de joc que trenqui la geometria tradicional de la pista, fabricació i ús d'equipament inclusiu, etc.).
 - Transició pràctica de la integració a la inclusió (pràctica d'esports alternatius: corfbol, *tchoukball* o *goubak*, etc.). [ESS]
 - Valoració de la diversitat social i cultural mitjançant l'experimentació motriu (pràctica de jocs tradicionals multiculturals i danses per valorar altres cultures i realitats socials, pràctica d'esports minoritaris, etc.). [ESS]
 - Ús del cos i la pràctica motriu com a eina de denúncia dels estereotips socials i de gènere (creació de missatges expressius, *haka*, balls o escenes amb la representació de biaixos i per reivindicar la igualtat d'oportunitats, entre d'altres). [ESS]
 - Ús d'estratègies de relació no discriminatòria en situacions motrius (aplicació de sistemes d'agrupació heterogènia per trencar la tria per habilitat/gènere, canvi de rols i lideratges en activitats, ús de frases de suport, 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.
 - Investigació i intercanvi autònom de jocs i activitats motrius procedents de l'entorn sociocultural i familiar proper (avis, pares). [ESS]
 - Identificació i promoció de valors socials positius en la pràctica física, fonamentats en els principis d'igualtat i solidaritat. [ESS]
 - Anàlisi comparativa de l'origen sociocultural i la diversitat de normes entre diferents pràctiques lúdiques globals i tradicionals.
 - Experimentació empàtica de pràctiques físiques adaptades i oficials i valoració crítica de les barreres de l'entorn (esport paralímpic). [ESS]
 - Valoració de les dinàmiques lúdiques de grup com a eina de socialització alternativa a l'aïllament digital (patis actius, esport escolar, etc.).
 - Valoració dels aspectes positius i negatius de la pràctica física i anàlisi pràctica la dualitat entre competició respecte de cooperació. [ESS]
 - Reconeixement de figures històriques de l'esport que han utilitzat la seva visibilitat per lluitar contra desigualtats (racisme, masclisme, etc.).
- Utilització de la pràctica corporal com a recurs actiu per gestionar l'estrès de la jornada acadèmica (relaxació, estiraments conscients, etc.). [ESS]