

Proposta 3r curs

Bloc 1: Vida activa i saludable

Activitat física saludable

- Disseny i planificació de l'entrenament: fase d'activació, pla de treball, proves de valoració de la condició física, control de la intensitat, de les càrregues de treball i dosificació de l'esforç, temporització i continuïtat, progressió, fases de treball i recuperació.
 - Càrrega d'entrenament: definició.
 - Anàlisi dels factors condicionants d'un pla d'entrenament (objectius, expectatives personals, espais, material, temporalitat...). [ESS]
 - Aplicació d'activitats o proves de condició física des d'un vessant saludable, per al reconeixement del propi nivell de condició física (test de l'esglaó de Harvard, test de Rockport, prova de flexió de tronc d'assegut, test de força isomètrica, etc.).
 - Els principis de progressió, de continuïtat i d'individualització.
 - Beneficis per a la salut física, emocional i social de seguir un pla d'entrenament.
 - Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.
 - Aplicació dels mètodes d'entrenament de la resistència. [ESS]
 - Adequació del volum i la intensitat a les característiques personals.
 - Aplicació dels mètodes d'entrenament de la força. [ESS]
 - Correcció postural en la pràctica dels exercicis estàtics i dinàmics de força.
 - Aplicació de mètodes d'entrenament de la flexibilitat amb cura especial de les posicions corporals (individuals actius i passius amb ajuda de companys i companyes, elàstics, tovalloles, etc.).

Hàbits saludables

- Anàlisi crítica del valor nutricional dels aliments i de la publicitat d'aquests, conscient dels aliments saludables i dels que no ho són, adaptant-hi els hàbits alimentaris.
 - Registre quantitatiu (nombre d'àpats diaris) i qualitatiu (alimentació natural, processada o ultraprocessada) de la seva alimentació durant una setmana.
 - Anàlisi de les campanyes publicitàries vinculades a l'alimentació en diferents mitjans (xarxes, televisió, etc.).
- Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física) que assegurin la qualitat de vida.

- Registre de les seves hores de son durant una setmana. [ESS]
- Registre del seu nivell d'activitat física setmanal: nombre de passes diàries, minuts d'activitat més intensa (entrenaments, gimnàs, pràctica lliure...), modes de desplaçament (vehicle, transport públic, caminar, patinet, bicicleta, etc.). [ESS]
- Registre dels hàbits higiènics (dutxes, raspallades de dents, canvis d'equip, etc.).
- Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementes, dopatge).
 - Anàlisi de les conductes de risc pròpies de l'adolescència i perills associats (sedentarisme, suplementes sense supervisió, begudes energètiques, consum de drogues, tabac, alcohol, etc.).
 - Conseqüències de les conductes de risc a curt, mitjà i llarg termini.

Primers auxilis i prevenció de lesions

- Aplicació de protocols, mesures de seguretat i prevenció de lesions en la pràctica d'activitat física.
 - Planificació de les necessitats de l'activitat per fer-la de forma segura (espais, material, farmaciola, etc.).
 - Coneixement de les lesions més habituals en la pràctica d'una determinada modalitat esportiva.
- Actuacions i tècniques davant d'accidents, reanimació mitjançant desfibril·lador, protocol de reanimació cardiopulmonar, maniobra de Heimlich, senyals d'ictus...
 - Aplicació de l'algoritme d'actuació en cas d'ennuegament (animar a tossir, cops a l'esquena i maniobra de Heimlich). [ESS]
 - Pràctiques correctes i incorrectes en un cas d'ennuegament.
 - Pràctica en parelles de l'algoritme.
 - Creació de situacions teatralitzades en què aparegui una situació d'ennuegament.
 - Recordatori de la pràctica de primers auxilis en la pràctica esportiva, en la pèrdua de consciència o en l'aturada cardiorespiratòria.
 - Recordatori del protocol PAS.
 - Recordatori de les actuacions correctes i incorrectes davant una lesió esportiva (cop, mareig, lesió lligamentosa, etc.).
 - Recordatori de l'algoritme d'actuació en cas de persona inconscient.
 - 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

- Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.
 - Utilització de webs per cercar itineraris de pràctica esportiva a l'aire lliure.
 - Indicacions que cal donar a la web per trobar un itinerari adequat a les pròpies possibilitats: modalitat (caminar, bicicleta, natació, etc.), distància, desnivell, dificultat tècnica, etc.
 - Criteri d'anàlisi i selecció davant les múltiples possibilitats que ens retorna la web.
 - Anàlisi crítica de les propostes d'activitat física difoses per xarxes socials i influenciadors.

Bloc 2: Resolució de problemes en situacions motrius

Esquema corporal

- Ús de les capacitats perceptivomotrius en la resolució eficient de tasques individuals de certa complexitat.
 - Ajustament del moviment de manera eficient, amb autonomia i capacitat d'adaptació en situacions individuals (circuitos i tasques amb presa de decisions, reptes de precisió i control, activitats amb coordinació complexa, superar un circuit complex en el mínim temps, etc.).

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

- Identificació i correcció d'errors freqüents en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït o joc real.
 - Consolidació d'habilitats tècniques associades als diferents esports.
- Aprofundiment en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i joc real.
 - Perfeccionament de les habilitats tècniques treballades a 1r i 2n de les diferents manifestacions esportives.
 - Adequació de les habilitats tècniques treballades als esports alternatius i de noves tendències (passades i recepcions de discos voladors, llançament de pilotes d'escuma, esquivar una pilota, etc.).
- Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real.
 - Aplicació integrada d'habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques en situacions de joc reduït i real (integració i ajust de les habilitats en contextos més complexos, etc.).

- Resolució eficaç de situacions d'atac o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip.
 - Finalització de jugades d'atac amb superioritat ofensiva (2 × 1, etc.). [ESS]
 - Ocupació d'espais defensius per evitar la línia de passada entre els atacants (tallar la línia de passada, 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.
 - Diferenciació de la defensa individual i la defensa en zona com a estratègia defensiva.
 - Valoració d'estratègies en funció del plantejament tàctic de l'equip rival i del joc/esport desenvolupat (defensa en funció de l'esquema tàctic rival, definir rols, anàlisi dels jugadors i jugadores de l'altre equip, defenses mixtes, etc.).
- Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari, col·lectius i adaptats respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.
 - Pràctica d'esports de cooperació i col·laboració amb instrument esportiu (hoquei, etc.).
 - Pràctica d'esports d'adversari de lluita o combat: judo, esgrima, etc.
 - Pràctica d'esports de raqueta (bàdminton, tennis, *pickleball*, etc.).
- Pràctica d'esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres modalitats d'esport adaptat emfatitzant-ne els valors.
 - Execució de la tècnica dels esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres esports adaptats per diferents federacions d'esports adaptats utilitzant diferents hàndicaps (*boccia*, golbol, volei asseguts, etc.).
- Introducció a diferents esports alternatius com una manera d'entendre la pràctica esportiva més enllà dels esports mediàtics.
 - Pràctica d'esports alternatius i de noves tendències en què no hi ha control de la pilota amb la mà (colpbol, etc.).
 - Pràctica d'esports alternatius i de noves tendències en què hi ha control de la pilota o objecte amb la mà i presenta desplaçament incert (*ultimate frisbee*, 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.
 - Gestió de la condició física en reptes motors de més complexitat (gestionar les exigències físiques, esforç per fer una tasca amb èxit, etc.). [ESS]
- Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes o projectes motors.

- Adaptació de les habilitats a les característiques del grup per equilibrar les diferències (per exemple, adaptar la pròpia força i la dels altres en una estació de condició física en grup, etc.).
- Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord amb les capacitats, les habilitats i els recursos individuals o del grup.
 - Disseny i pràctica de reptes motors assolibles adaptats als recursos i capacitats disponibles (reptes de desplaçaments condicionant els recolzaments, etc.).
- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.
 - Anàlisi del procés i del resultat personal en la consecució de reptes motors (analitzar el procés, els resultats i les possibilitats de millora, etc.).
- Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions.
 - Participació activa en el desenvolupament de l'organització d'un torneig de diferents esports (arbitratge, recollida de resultats, classificació, etc.).

Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

Expressió i comunicació corporal

- Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.
 - La comunicació no verbal mitjançant la gestualitat (compartir missatges amb la mà, dits, cap, ulls, etc.).
 - Elaboració de missatges mitjançant els tipus de comunicació: assertiva, neutra i agressiva.
 - Simulacions de situacions de la vida quotidiana o esportiva en què han d'oferir un missatge de forma neutra, assertiva o agressiva. [ESS]
 - Identificació de l'espai simbòlic (nivells i direccions amb significat).
 - Ús d'*attrezzo* (material) i il·luminació per a les escenificacions (ús d'elements: banc, cadires, teles), que es transformin segons el nivell d'ús.
- Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.
 - Pràctica de seqüències rítmiques complexes.
 - Creació de propostes ritmicomusicals i composicions coreogràfiques (coreografies atenent a la coordinació del moviment amb la pulsació, el compàs i estructura musical). [ESS]
- Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artísticexpressiu.
 - Pràctica de l'espai de proximitat (proxèmica, treball amb el contacte físic, les càrregues, els suports i el "pes compartit").

- Pràctica de figures rítmiques en grup (cercle, línia, estrella, espiral, quadrat; estàtues que cobren vida si les toquen, etc.). [ESS]
- Ús conscient dels diferents nivells i plans de l'espai (plans horitzontals (desplaçaments) i verticals (salts *versus* terra) per crear profunditat).
- Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.
 - Pràctica de simulacions de combats escènics (coreografies de lluita).
 - Pràctica amb objectes simbòlics o imaginaris (ús d'un objecte, màscares, una pilota, una corda, una tela, que canviï de funció segons el nivell o el ritme de l'escena).
 - Escenificacions amb material divers (un banc, unes cadires, teles, etc.) que es transformi segons el nivell d'ús (una cadira pot ser un refugi al nivell baix o un podi al nivell alt).
 - Identificació de l'espai escènic: l'entrada i la sortida de l'escenificació i les proporcions de l'escenari (fer representacions amb inici, final i que l'escena es faci al centre de l'escenari o espai per fer la representació, etc.). [ESS]
- Aplicació de les tècniques de circ amb material i sense (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions.
 - Pràctica de diferents tècniques de mim: el punt fix, la contraforça i l'aïllament (la marioneta de fils, el mirall en parelles, la caixa invisible, l'escultor i el fang).
 - Punt fix: mantenir una part del cos, normalment la mà, totalment immòbil a l'espai mentre la resta del cos es mou.
 - La contraforça (per simular que empenys alguna cosa pesada, el cos ha de moure's en direcció oposada a la força que apliques).
 - L'aïllament, moure només una part del cos (per exemple, el coll o el canell) sense que la resta s'immuti. [ESS]

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

Consum i conservació responsable dels recursos

- Ús sostenible i manteniment dels recursos naturals i urbans per a la pràctica d'activitat física.
 - Curses d'orientació en un espai conegut per l'alumnat (dins el centre escolar).
 - Simbologia dels plànols d'orientació (sortida, arribada, fita, etc.).
- Cura i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica d'activitat física.
 - Parcs, muntanya, circuits de cal·listènia exterior, carril bici, aparcament de bicicletes, parcs de patinatge. [ESS]

- Manteniment i reparació de material esportiu per a la pràctica físicoesportiva.
 - Manteniment i reparació bàsica de material esportiu per a una circulació segura (bicicletes, patins, *skates*, etc.).

Normes i mesures de seguretat

- Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural i urbà.
 - Revisió mecànica bàsica i manteniment de patinets i bicicletes abans de fer-ne ús en l'espai urbà o natural.
 - Revisió de l'estat del material dels parcs urbans abans de fer-ne ús (assegurar que la barra no crema pel sol, comprovar l'estabilitat de les barres abans de penjar-s'hi). [ESS]
 - Revisió dels bancs de fusta abans de recolzar-s'hi (per evitar fer-se mal amb estelles i cargols sortits).
- Gestió del risc propi i del de les altres persones en la realització d'activitats en el medi natural.
 - Gestió del risc en l'entrenament urbà atenent tres qüestions: la higiene de la superfície (els gimnasos urbans i les barres són d'ús públic. És recomanable l'ús de guants de fitnes o rentar-se bé les mans després de l'entrenament per evitar infeccions o reaccions al·lèrgiques), la qualitat del terra (cercar espais amb terra de cautxú o sorra que esmorteixin les caigudes) i, per acabar, les condicions ambientals (com que l'asfalt reté la calor, cal anar amb compte a l'estiu per evitar cops de calor). [ESS]
- Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.
 - Interpretació de mapes per a una orientació en relació amb la realitat (jocs d'interpretació i de geolocalització...). [ESS]
 - Curses d'orientació (corsa d'orientació, esport d'equip practicat camp a través, rogaining...).

Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn

- Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (*cross training*, gimnasos urbans, circuits de cal·listènia...).
 - Pràctica d'activitat física amb el propi pes corporal aprofitant el terreny i els desnivells en parcs urbans i amb mobiliari urbà (barres per fer dominacions, barres paral·leles o bancs per fer abdominals, murs baixos per treballar els salts, etc.). [ESS]
- Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.
 - Organització de propostes recreatives que aprofiten l'entorn (parcs, muntanyes, carrers) per fomentar la salut i la interacció amb el medi (orientació, rutes a peu o en bicicleta, i activitats d'aventura, etc.) utilitzant tecnologia aplicada i garantint la

sostenibilitat.

- Utilització de les possibilitats que ens ofereix 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, etc.) 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

- Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.
 - Proposta de situacions motrius autogestionades (disseny de sessions d'entrenament, organització de competicions internes, etc.). [ESS]
 - Desenvolupament de rols de lideratge d'equip i especialització tècnica (entrenadora, preparador físic, coreògraf, psicòloga, periodista esportiu, etc.). [ESS]
 - Resiliència i guiatge positiu (enteresa en la derrota, contagi d'entusiasme, reforç positiu, etc.).
 - Disseny original i flexibilitat organitzativa (modificació de regles esportives, creació de variants, etc.).
 - Planificació de tasques i regulació de l'aprenentatge (proposta d'objectius, elaboració de guions, fer aportacions, etc.). [ESS]
 - Anticipació de riscos i disseny segur de pràctiques físiques (identificació de perills en el disseny d'activitats, revisió preventiva de la instal·lació i el material, etc.). [ESS]
- 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.
 - Beneficis de la pràctica física en la salut emocional i mental (aprenentatge, neuroprotecció, afrontament d'emocions negatives, etc.).
 - Classificació d'estats emocionals (emocions secundàries, diferència d'emoció, sentiment, estat d'ànim i tret de caràcter, etc.).
 - Lectura del clima emocional creat en una activitat física o situació motriu (estrès col·lectiu, excés d'eufòria, etc.). [ESS]
 - Generació d'expressions emocionals positives vers un mateix (celebració d'èxits, adopció de postures corporals de confiança, etc.). [ESS]
 - Aplicació autònoma de tècniques d'afrontament per retornar a l'equilibri emocional (ús de protocols, estratègies de regulació adaptades a la tipologia de pràctica física, etc.). [ESS]

- Construcció de l'autoconfiança assumint l'error en públic (intent d'una acció complexa després d'haver fallat, entre d'altres).
- Manteniment de la perseverança davant l'absència de resultats immediats (sosteniment de l'adherència a un programa d'activitat física, creació d'hàbits, etc.).

Habilitats socials i valors

- Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.
 - Aportació constructiva per a la millora motriu (suggeriments en la millora d'una activació, propostes d'estructures en una seqüència rítmica, etc.).
 - Aplicació de la mediació en conflictes derivats de la pràctica motriu (protocols per: l'arbitratge esportiu, els desacords creatius, etc.). [ESS]
 - Foment de la cohesió i la confiança col·lectiva en reptes físics (reforç verbal, encaixar les mans, rotllanes de cohesió, crits d'equip, etc.).
 - Disseny de propostes i entorns motors participatius (reptes en què la puntuació depengui de l'esforç col·lectiu, circuits de salut amb diferents graus d'intensitat, etc.). [ESS]
- Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motors diversos.
 - Interdependència positiva en situacions motrius (creació de regles en què la participació de tots els membres sigui obligatòria per puntuar, entre d'altres). [ESS]
 - Formació pactada d'equips estables homogenis i heterogenis per a la pràctica motriu (utilització de criteris de diversitat i equilibri motor en lloc de basar-se exclusivament en l'amistat o el rendiment, treball en grups d'experts, etc.).
 - Especialització de rols per a la millora del rendiment i la gestió interna de l'equip (funcions de l'escena assignades pel mateix grup, posició en el sistema de joc segons les característiques i habilitats de cada persona, etc.).
 - Suport tècnic mitjançant la coavaluació i comunicació assertiva (correcció de la postura d'un company en un exercici de força, indicació de millores tècniques, etc.). [ESS]
 - Anàlisi estratègica i disseny col·laboratiu en reptes motors (pissarres tàctiques, llibres de jugades, escaletes teatrals, etc.; ús d'instrument d'avaluació: llistes de control, rúbriques, etc.).
- Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.
 - Defensa activa de l'esportivitat i lideratge ètic (mediació en moments de màxima tensió competitiva, modelatge del joc net en competicions esportives, etc.).
 - Consens de reglaments propis i autoregulació del joc. [ESS]
 - Aplicació de sistemes de recompensa en valors (gestió autònoma de "targetes verdes" entre equips, que se sumen com a punts reals al marcador de lligues internes per decidir el guanyador general, entre d'altres).
 - Gestió autònoma del tancament, la reflexió i la celebració ("rodes de premsa" per justificar decisions, cercles de reflexió per resoldre tensions de pista, etc.).
 - Autogestió de competicions i coavaluació de valors (tria d'actes de joc, valoració autònoma

entre equips a través dels entrenadors o capitans, etc.). [ESS]

- Autogestió del públic i avaluació des de la grada (llistes de control per puntuar el nivell de joc net dels equips a la pista, entre d'altres).

Activitat física, gènere i discriminació

- Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica, difusió en mitjans i reconeixement de referents.
 - Experimentació pràctica de les barreres arquitectòniques i socioeconòmiques (jocs amb limitacions d'acció determinades per rols: dona, immigrant, diversitat motriu o persona del col·lectiu LGTBI, entre d'altres). [ESS]
 - Disseny de situacions motrius que afavoreixin la inclusió real (creació de jocs i esports inclusius; proposta de fórmules d'agrupació per fer equips heterogenis i equitatius, etc.). [ESS]
 - Anàlisi crítica sobre la invisibilització de la diversitat en els referents esportius mediàtics (anàlisi de mitjans esportius o xarxes socials, ús de referents esportius per anomenar els equips, visita de referents esportius, etc.).
- Responsabilitat i compromís actiu davant d'estereotips, actuacions discriminatòries de gènere, ètniques, socioeconòmiques, de competència motriu i qualsevol tipus de violència que es pugui donar.
 - Superació d'expectatives socials i de gènere en la competència esportiva (esports per a persones amb discapacitat, assumpte de rols i lideratges, etc.).
 - Responsabilitat activa i intervenció davant violències esportives (dinàmiques de mediació quan sorgeix un conflicte per l'ús del llenguatge, campanyes antiviolença en l'esport, etc.). [ESS]
- Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius.
 - Vivència de l'esport com a llenguatge universal que trenca barreres socioculturals. [ESS]
 - Valoració del poder mediàtic dels atletes per promoure causes justes (gest de genoll a terra de Kaepernick, lluita salarial de Rapinoe, etc.).
 - Valoració de l'esport i el joc com a element fonamental de la identitat i cultura pròpies (jocs tradicionals autòctons: bitlles catalanes, pilota valenciana o danses tradicionals, etc.). [ESS]
 - Anàlisi crítica de la desigualtat mediàtica i l'impacte sociocultural dels grans esdeveniments ("auditoria olímpica" comparant portades de premsa o minuts de televisió durant un cicle olímpic/paralímpic i, posteriorment, fan un "joc de rol de premsa", entre d'altres).
 - Comprensió dels riscos associats a la mercantilització i del negoci de l'esport (e-sports, apostes esportives, etc.).
 - Anàlisi de les conseqüències ètiques, socials i de salut de la pressió per guanyar.

- Comprensió de l'ús polític de l'esport i denúncia de la vulneració de drets (competició en què els equips han d'acceptar "condicions injustes" imposades de forma arbitrària per poder tenir el millor material, entre d'altres).
- Anàlisi de l'impacte mediambiental de la pràctica esportiva i el consumisme (grans estadis, material d'un sol ús, petjada de carboni, etc.).
- Desmitificació de l'èxit a qualsevol preu i foment de l'autoestima (depressió, pressió estètica a l'alt rendiment, etc.). [ESS]