

Proposta 4t 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.
 - Disseny d'un pla de treball al voltant d'una o dues capacitats físiques bàsiques relacionades amb la salut, fet de forma autònoma i seguint els principis de l'entrenament. [ESS]
 - Establiment d'objectius d'acord amb les pròpies necessitats i interessos.
 - Anàlisi del propi nivell de condició física.
 - Selecció dels mètodes d'entrenament de la capacitat física escollida, i de metodologies que optimitzin el temps de pràctica de la sessió.
 - Disseny de les càrregues de treball i els exercicis en cada sessió, respectant les tres fases (activació, part principal i tornada a la calma).
 - Valoració de donar continuïtat al pla de treball en el temps de lleure de l'alumnat.
- Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.
 - Execució del pla de treball, ajustant progressivament les variables del pla per optimitzar el pla de treball. [ESS]
 - Preparació i recollida del material necessari per dur a terme la sessió de forma autònoma.
 - Realització d'una activació específica en funció dels objectius i les activitats que cal desenvolupar.
 - Execució de tornada a la calma (estiraments estàtics, massatges amb pilotes o amb rodets, activitats de respiració, etc.) fent més incidència en els principals grups musculars treballats.
 - Valoració i *feedback* (autoavaluació o coavaluació) de la sessió per implementar millores en la propera sessió.

Hàbits saludables

- Reconeixement de les actituds i comportaments que les malalties associades a trastorns alimentaris —complex d'Adonis, anorèxia, bulímia— poden comportar i conscienciació del risc que poden suposar per a la salut.

- Reconeixement de les conductes sospitoses (preocupació permanent pel menjar, dietes restrictives o hiperproteiques, sentiment de culpa per haver menjat, anar al bany després dels àpats, llençar menjar, canvis d'humor, pràctica d'activitat física desmesurada, etc.). [ESS]
- Estratègies per ajudar un company o companya en qui detectem aquestes conductes (escoltar-lo, animar-lo a demanar ajuda, informar-ne algun familiar o professor o professora en cas de no acceptació, etc.). [ESS]
- Creació de materials per sensibilitzar dels riscos que comporten aquestes conductes i informar del rol que poden assumir els amics o amigues (pòsters, vídeos, xerrades d'experts, etc.).
- Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació per aconseguir el benestar físic i mental.
 - Recordatori de les tècniques de respiració a diferents ritmes (4-4-4 o 4-7-8, etc.) o diferenciant zones (respiració toràcica i abdominal).
- Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.
 - Percepció de les modificacions sobre l'estat muscular i emocional de l'activitat física.
 - Aplicació de Mood Meter abans i després de dur a terme activitats físiques.
 - Registre de l'activitat física portada a terme en el temps de lleure i relació amb l'estat emocional.

Primers auxilis i prevenció de lesions

- Identificació de l'ergonomia corporal com a mesura de la prevenció de lesions i optimització del moviment.
 - Anàlisi de les posicions correctes i incorrectes en les tasques diàries: càrrega de pesos, transport d'objectes, estar asseguts, etc. [ESS]
 - Treball de força i flexibilitat dels grups musculars responsables de la posició corporal.
- Actuacions i tècniques davant d'accidents, reanimació mitjançant desfibril·lador, protocol de reanimació cardiopulmonar, maniobra de Heimlich, senyals d'ictus...
 - Coneixement de la base fisiològica d'un ictus.
 - Pràctica de la sigla *RAPID* com a forma de detecció d'un possible ictus (*riure, aixecabraços, parla, ictus, de pressa* al 112). [ESS]
 - Actuacions correctes i incorrectes davant aquest accident vascular cerebral.
 - Pràctica de primers auxilis en casos de pèrdua de consciència o aturada cardiorespiratòria disposant d'un DEA.
 - El funcionament del DEA (creació d'un DEA simulat amb material de reciclatge, projecció de vídeos, etc.).

- Pràctica de les compressions toràciques amb els torsos inclosos a la maleta pedagògica i amb participació de les infermeres Salut i Escola.
- Creació de productes en què apareguin les pràctiques correctes i incorrectes davant un accident durant la pràctica esportiva (situacions teatralitzades, elaboració de vídeos informatius, campanyes escolars, activitats d'aprenentatge-servei a cursos més petits, creació de pòsters o cartells, retolació del centre o d'escalas, etc.).

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 d'aplicacions digitals de suport a l'activitat física en el pla d'activitat física en el temps de lleure de l'alumnat fora del centre.
 - Ús d'aplicacions de geolocalització per comptabilitzar distàncies, ritmes de cursa, nombre de passes, guany d'altitud (Strava, Garmin, etc.).
 - Ús d'aplicacions per dissenyar rutines d'entrenament de força o de càrdio, seleccionant els grups musculars que s'han de treballar i el tipus de rutina.

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.
 - Domini corporal autònom i estratègic en manifestacions fisicoesportives diverses (activitats amb canvis ràpids de ritme i direcció, esports col·lectius amb presa de decisions i tècniques esportives específiques, 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.
 - Correcció d'errors freqüents en l'execució d'habilitats tècniques associades als diferents esports.
- Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real.
 - Utilització autònoma i eficient d'habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques en situacions de joc reduït i real (autonomia, eficàcia i adaptació de les diferents habilitats en situacions reals de joc, etc.).
- Resolució eficaç de situacions d'atac o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip.
 - Resolució amb èxit de situacions ofensives i defensives diverses (des de la

superioritat-inferioritat fins a la igualtat numèrica, etc.). [ESS]

- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.
 - Combinació de la defensa individual i la defensa en zona com a estratègia defensiva en funció de les característiques de l'equip adversari.
 - Optimització de les decisions estratègiques tenint en compte tots els factors de joc (tipus de defenses, característiques de jugadors i jugadores, 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 de col·laboració i oposició en què no hi hagi control de la pilota (voleibol, futbol, etc.). [ESS]
 - Pràctica d'esports de cooperació, i de col·laboració i oposició amb instrument esportiu en què hi ha bateadors (beisbol, criquet, etc.).
 - Combinació de diferents disciplines esportives individuals (triatló, pentatló modern, decatló, etc.), en què hi hagi representades les capacitats físiques.
- 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 hi ha control de la pilota amb la mà (*shootball*, *twincon*, corfbol, etc.).
 - Pràctica d'esports alternatius i de noves tendències amb instrument esportiu (indíaca amb pales, *pickleball*, kinbol, *lacrosse*, *pinfuvote*, 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.
 - Adaptació autònoma i eficient de la condició física als reptes motors plantejats (adaptar-se amb autonomia i eficàcia, esforç per a un èxit col·lectiu en la tasca assignada, etc.). [ESS]
- Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes o projectes motors.
 - Participació autònoma i cooperativa en la gestió col·lectiva de reptes i projectes motors (autonomia, corresponsabilitat i dinamització del treball col·lectiu, lideratge, etc.).
- Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals o en grup.
 - Resolució de projectes motors en grup de complexitat creixent amb estratègies autònomes i eficients (activitats en què cada alumne o alumna ha de contribuir amb excel·lència a la resolució del repte motor proposat, etc.).

- Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord amb les capacitats, les habilitats i els recursos individuals o del grup.
 - Creació de reptes i projectes motors d'acord amb les capacitats, les habilitats i els recursos individuals o del grup (reptes de condicionament físic, reptes vinculats a disciplines esportives, etc.).
- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.
 - Anàlisi crítica i autònoma del procés i del resultat en la consecució de reptes motors (analitzar críticament i aplicar propostes de millora amb autonomia, identificar encerts, dificultats i millores, etc.).
- Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions.
 - Organització de competicions esportives de diferents esports (torneig regular, eliminatòries, suís, etc.). [ESS]
 - Dinamització d'esdeveniments esportius dins l'horari escolar amb una mirada inclusiva (esbarjo, esdeveniments festius del centre, 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.
 - Disseny de seqüències per al treball del ritme emocional (en què el ritme sigui arrítmic o sincopat per transmetre angoixa, o constant i pesat per transmetre rutina o opressió).
 - Execucions de polirítmia grupal (diferents subgrups porten ritmes diferents que conflueixen i escenifiquen la complexitat de les relacions humanes o el caos de la societat actual).
 - Escenificació de nivells de poder i jerarquies, l'ús del nivell alt per part d'un alumne mentre que la resta està en nivell baix transmet dominació o aïllament. [ESS]
 - Direccions de fuga i confrontació (ús de les diagonals per a moments de tensió màxima o desplaçaments lineals i mecànics per representar la falta de llibertat).
 - Pràctica de l'espai buit *versus* espai ple (la proximitat entre cossos crea intimitat o conflicte).
 - Selecció d'*attrezzo* (material) i il·luminació adequades 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.
 - L'estandardització del cos (la pressió per seguir cànons estètics irreals, especialment a Instagram i TikTok, pot provocar frustració i dismòrfia). [ESS]

- Mercantilització (sovint, l'expressió artística perd el seu valor social per convertir-se en un producte de "consum ràpid").
- L'exposició pública (la por al "què diran" o al ciberassetjament pot bloquejar la creativitat dels alumnes més tímids).
- Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artísticorepressiu.
 - Execució de teatre d'ombres.
 - Elaboració de curtmétratges muts.
 - Disseny i elaboració de produccions artístiques o espectacles davant d'un públic (*flashmob*, videoclips en "lapse de temps" o *stop-motion* humana). [ESS]
 - Adaptació de les creacions a les característiques d'un escenari i del públic (representacions per a infants petits, joves, persones d'edat avançada, etc.).
 - Ús creatiu de l'espai escènic (formacions canviants, espai fraccionat, espai relacional, etc.).
- Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.
 - Cohesió social i pertinença (les activitats artístiques com el *breaking* o les danses tradicionals) creen comunitats en què l'alumne se sent acceptat.
 - Democratització de l'art (avui dia, qualsevol pot aprendre una coreografia a través de les xarxes socials i trenca la barrera de l'acadèmia d'elit).
 - Canalització emocional (serveixen com a vàlvula d'escapament per a l'estrès i l'ansietat juvenil, transformant emocions en moviment). [ESS]
 - Multiculturalitat (el contacte amb danses d'altres cultures fomenta la tolerància i l'empatia).
- Aplicació de les tècniques de circ amb material i sense (acrobàcies, equilibris, malabars, *clowns*...) en espectacles i representacions.
 - Pràctica de diferents tipus de malabars (llançaments i recepcions amb pilotes, maces, mocadors, i l'ús de material no convencional).
 - Equilibris dinàmics sobre objectes (xanques, monocicle) o sobre el propi cos (equilibris invertits).
 - Elaboració d'acrobàcies, d'exercicis aeris (adaptacions en espatlles, acroescalada) i construccions d'acroesport en moviment (figures grupals, preses, seguretat en els suports i piràmides humanes). [ESS]
 - Pràctica de transicions (connectar un exercici de malabars amb una tombarella o un equilibri de forma fluida).
 - Pràctica dels diferents personatges de circ (el *clown*, el mim, l'acròbata elegant, el personatge misteriós, etc.).

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 desconegut per a l'alumnat com podria ser un parc proper al centre.
- 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 del material esportiu per a la promoció d'un ús sostenible (comissions de pati d'encarregats de material i del seu manteniment).

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.
 - Conscienciació de la importància de la presa de decisions en la via pública per a una mobilitat segura (prevenció d'accidents de trànsit mitjançant jocs motors de consciència i de jocs de rol...).
- Gestió del risc propi i del de les altres persones en la realització d'activitats en el medi natural.
 - Gestió del risc propi (autoprotecció d'acord amb el nivell personal evitant posar-se en situació de risc, o l'horari, per exemple girar abans que es faci fosc malgrat que no s'hagi arribat al cim, baixar de la bicicleta si el terreny és massa tècnic i fer el tram a peu).
 - Gestió del risc de les altres persones evitant accions innecessàries o fent senyals d'alerta (en un pas per tartera avisar "pedra" en cas de moure'n una i tenir persones darrere o a sota; en cas de liderar una ruta a peu, adaptar el tipus de ruta al nivell dels participants; en escalada, revisar el nus del company i el propi). [ESS]
- Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.
 - Ús dels bastons en tresc ajustant la llargada segons l'altura i el terreny (en la pujada es fan més curts i en la baixada es fan més llargs per mantenir l'esquena recta).
 - Ús de l'equipament mitjançant el sistema de tres capes (no cal esperar a suar per treure's roba ni a tremolar per posar-se'n. La gestió tèrmica proactiva evita la deshidratació i la hipotèrmia).
 - Aplicació del mapa i la brúixola identificant accidents geogràfics (turons i valls) abans de perdre's, no quan ja estàs perdut. [ESS]

- Pràctica amb GPS i seguretat digital en sortides al medi natural (no només seguir la línia de la ruta, sinó també comprovar l'altimetria (per saber quan falta per pujar) i tenir la tècnica d'estalvi de bateria (posar el mòbil en mode avió i portar els mapes descarregats fora de línia).
- Identificació de l'aplicació My112 (tenir-la instal·lada i configurada perquè, en cas d'accident, envii directament les coordenades als serveis de rescat).

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...).
- Disseny o adaptació dels espais disponibles a les capacitats físiques personals (fer tríceps en una tanca del parc, etc.). [ESS]
- Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.
- Propostes recreatives que aprofiten l'entorn (parcs, muntanyes, carrers) per fomentar la salut i la interacció amb el medi. Inclou l'orientació, rutes a peu o en bicicleta, i activitats d'aventura, 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.
- Planificació (juntament amb el professorat de la matèria) 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.
- Resolució de situacions motrius globals i contextualitzades (organització d'espectacles de caràcter comunitari, disseny de curses d'orientació, etc.). [ESS]
- Implicació en rols de direcció de projectes i coordinació general (director artístic, president de club, cap d'expedició, etc.).
- Superació i compromís col·lectiu (lideratge motivacional, cohesió d'equips, etc.). [EESS]
- Innovació i gestió de la incertesa (creació de propostes, adaptació de la pràctica a l'entorn comunitari, etc.). [EESS]
- Gestió integral d'activitats i esdeveniments (planificació de fases d'un projecte, direcció logística de recursos humans i materials, etc.).
- Gestió integral de riscos en projectes i esdeveniments (redacció de normatives i protocols d'actuació, disseny de zones segures de pràctica i públic en un torneig, 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.
 - Planificació d'activitat física com a eina de salut mental i emocional (pràctiques motrius més interessants, millors moments per fer-ne, espais idonis, etc.). [ESS]
 - Autoavaluació autònoma de l'estat emocional (diaris de seguiment emocional associats a una rutina d'entrenament físic o esportiu, entre d'altres). [ESS]
 - Detecció d'emocions ocultes i anticipació de reaccions sota pressió (lectura de senyals corporals per preveure un desbordament abans que succeeixi, entre d'altres).
 - Domini de l'expressió positiva en situacions de pressió competitiva (manteniment d'un llenguatge corporal positiu en la derrota, manteniment del rol escènic en una actuació tot i equivocar-se, etc.).
 - Autoregulació anticipada en situacions motrius que poden comportar estrès emocional (diàleg positiu durant l'activació, visualització abans d'un tir lliure, etc.).
 - Consolidació d'una autoestima corporal i motriu (presa de decisions de manera independent, lideratge d'una coreografia resistint pressions externes, etc.). [ESS]
- Resiliència davant imprevistos o en situacions d'estrès competitiu (modificació de coreografies si falta un membre del grup, entre d'altres)

Habilitats socials i valors

- Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.
 - Domini de la comunicació en el lideratge d'equips en la pràctica d'activitat física (vocabulari tècnic, claredat en les instruccions, to motivador, etc.).
 - Resolució autònoma de dinàmiques negatives de grup i tensions en l'activitat física (mediació en un ambient de tensió entre dos equips, reversió d'un clima de retrets generalitzats dins d'un equip després de diverses derrotes, etc.). [ESS]
 - Compromís actiu per a la convivència del grup classe (acollida d'alumnes nous a classe, integració d'una companya o company aïllat durant la pràctica motriu, etc.). [ESS]
 - Assumpció de compromís social i transferència de l'activitat física a l'entorn (organització d'un torneig solidari, disseny de curses populars per a la promoció de l'oci actiu al barri, etc.).
- Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos.
 - Definició d'objectius estratègics i direcció d'entorns cooperatius: lliga autogestionada, creació d'una "gimcana cooperativa" a la natura, etc. [ESS]
 - Gestió d'equips altament cohesionats (rotllana inicial prèvia a una coreografia, entre d'altres). [ESS]
 - Gestió estratègica per liderar projectes esportius i adaptar els rols a les diferents situacions motrius (disseny de sistemes de joc en funció de les persones de l'equip, tria de rols escènics per potenciar l'expressivitat de cada persona, etc.).
 - Mentoria motriu i lideratge per a l'èxit col·lectiu basat en el respecte (modelatge positiu,

respecte davant la fatiga, normalització de l'error com a via d'aprenentatge, etc.). [ESS]

- Auditoria d'equip, avaluació de projectes motors i debats autònoms basats en el respecte (DAFO, contractes d'equip, videoanàlisi, informes, diaris d'aprenentatge, etc.).
- Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.
 - L'esportivitat com a eina de creixement i crítica social (dopatge, violència, disseny de decàlegs ètics per a esdeveniments, etc.).
 - Gestió de codis de conducta i tribunals esportius (disseny de codis ètics, creació de tribunals esportius, etc.).
 - Disseny de models de reconeixement i transferència (creació de sistemes propis de puntuació d'esportivitat per aplicar-los en l'organització de tornejos de centre o jornades per a primària, entre d'altres). [ESS]
 - Avaluació conjunta d'actituds i clima ("gala de valors" final com a cloenda d'una lliga escolar, gravació d'un pòdcast o manifest públic valorant l'actitud esportiva, etc.).
 - Disseny de models competitiu amb sistemes propis de valors en què participen tots els agents (lliga en què tutors, jugadores i el mateix públic avaluen simultàniament l'esportivitat). [ESS]
 - Lideratge ètic de l'afició i campanyes de sensibilització (disseny de la campanya "Grada Verda" per a tornejos escolars, entre d'altres).

Activitat física, gènere i discriminació

- Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica, difusió en mitjans i reconeixement de referents.
 - Disseny d'espais motors inclusius (espais esportius del centre amb noms de dones esportistes, gestió de l'ocupació del pati perquè sigui actiu i inclusiu, etc.).
 - Oposició activa envers l'exclusió i lideratge cap a conductes inclusives (disseny de campionats amb reglaments inclusius, etc.). [ESS]
 - Retransmissió i creació d'espectacles esportius inclusius (creació de campanyes a partir de l'expressió corporal per visualitzar referents esportius diversos, espectacles de temps mort o mitja part per a l'animació no sexualitzats, 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.
 - Lideratge en la promoció d'una pràctica física lliure de cànons. [ESS]
 - Creació i gestió d'estructures institucionals per garantir la convivència (creació a l'escola o en esdeveniments organitzats punts o espais de suport davant fets discriminatoris o de violència esportiva, redacció de protocols d'actuació, etc.).
- Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius.
 - Lideratge en la creació de xarxes esportives comunitàries (organització i lideratge d'una "diada esportiva intergeneracional, entre d'altres).

- Lideratge d'accions solidàries a través de l'activitat física (organització integral d'un musical a l'institut vinculant la temàtica a una donació o visibilitat per a una ONG local). [ESS]
- Promoció i conservació del patrimoni lúdic i esportiu (projecte d'"apadrinament motor" de l'alumnat de primària o infantil de l'escola, entre d'altres).
- Lideratge en la promoció de l'olimpisme inclusiu (organització i difusió d'uns "jocs paralímpics escolars", entre d'altres).
- Creació d'alternatives d'oci actiu i per a la prevenció d'addiccions (campanya de sensibilització visual al centre, disseny i dinamització d'un torneig d'*e-sports* actius, etc.).
- Promoció del joc net i gestió d'estructures de competició ètiques (redacció d'un manifest per l'esport net per a l'institut, entre d'altres).
- Organització d'esdeveniments compromesos amb els drets humans (redacció d'una carta de drets de l'esportista de l'institut, organització d'una cursa solidària en què la inscripció requereix que cada persona defensi, visibilitzi i porti com a nom una causa de drets humans vulnerats en l'esport actual, etc.).
- Lideratge en la promoció d'un oci actiu sostenible i residu zero. [ESS]
- Creació d'espais d'esport segurs per al benestar emocional (disseny de dinàmiques de cohesió i atenció plena esportiva per a equips del centre, creació d'un decàleg pràctic de salut mental al vestidor, etc.). [ESS]