

Bloc 1: Vida activa i saludable

Aquest bloc de sabers fa referència a la construcció progressiva d'un estil de vida actiu i saludable a través de la pràctica regular d'activitat física i la incorporació d'hàbits que contribueixin al benestar físic, mental i social de l'alumnat. Es posa l'atenció en la participació activa en situacions motrius diverses que permeten a l'alumnat conèixer el propi cos, experimentar diferents formes d'activitat física i adquirir eines per gestionar de manera progressiva la seva salut en contextos reals i quotidians.

La pràctica físicoesportiva esdevé un espai d'aprenentatge en què l'alumnat identifica el funcionament del cos i les seves respostes a l'esforç, com ara la freqüència cardíaca, la respiració o la fatiga, i reconeix les diferents parts d'una sessió d'educació física. A través de propostes variades com circuits, curses, jocs o activitats amb el propi cos, es desenvolupen les capacitats físiques des d'una perspectiva lúdica i saludable, i es pren consciència dels beneficis de l'activitat física. Aquest procés augmenta l'autonomia i incorpora l'anàlisi del propi nivell de condició física, la regulació de la intensitat mitjançant instruments com l'escala de percepció de l'esforç i l'aplicació progressiva dels principis bàsics de l'entrenament. L'alumnat experimenta diferents mètodes de treball (cursa contínua, circuits, entrenament d'interval d'alta intensitat [HIIT], treball amb el propi cos o amb material) i aprèn a ajustar el volum i la intensitat a les seves característiques individuals, fins a arribar al disseny i execució de plans de treball propis amb objectius concrets i criteris de salut.

Pel que fa als hàbits saludables, es promou el pas de la identificació dels factors que influeixen en la salut (alimentació, descans, higiene, activitat física o ús de pantalles) a l'anàlisi crítica dels propis hàbits i la seva millora. També es fomenta una visió integral de la salut que incorpora el benestar emocional, la imatge corporal i la prevenció de conductes de risc presents en l'entorn de l'alumnat, com el sedentarisme, l'ús excessiu de pantalles o el consum de substàncies. Progressivament, es promou l'anàlisi crítica dels propis hàbits mitjançant registres reals (hores de son, nivell d'activitat, alimentació diària) i la incorporació de millores concretes en la vida quotidiana.

En aquest marc, també es treballa la percepció de la pròpia imatge corporal i l'anàlisi dels models socials, es fomenta una actitud crítica davant els estereotips i es prevenen conductes de risc com els trastorns de la conducta alimentària. Paral·lelament, s'incorporen estratègies per al benestar emocional a través de tècniques de respiració, relaxació, visualització o pràctiques com el ioga o l'atenció plena, que afavoreixen la connexió cos-ment i la regulació de l'estrès.

Aquest bloc també posa èmfasi en la prevenció de lesions i l'actuació davant situacions d'emergència. L'alumnat aprèn a preparar el material, identificar riscos i aplicar protocols bàsics com el de protegir, alertar i socórrer (PAS), així com a intervenir en situacions com lesions lleus, pèrdua de consciència o ennuegaments. Progressivament, es consolida una actuació més autònoma mitjançant la pràctica de la posició lateral de seguretat, les compressions toràciques o l'ús del desfibril·lador extern automàtic (DEA) en situacions simulades.

Finalment, s'incorpora l'ús de recursos digitals com a eina de suport per a la pràctica física, l'autoavaluació i la planificació de l'activitat. L'alumnat passa d'un ús bàsic per a la consulta i registre a una utilització més crítica i funcional per al disseny i seguiment de plans d'activitat física.

Aquest bloc pretén, doncs, que l'alumnat consolidi hàbits saludables, desenvolupi una actitud crítica i responsable envers la seva salut i adquireixi les eines necessàries per gestionar de manera autònoma el seu benestar al llarg de la vida integrant l'activitat física com a part del seu estil de vida.

Seqüenciació i concreció dels sabers

Bloc de saber: vida activa i saludable	
	Competència específica 1: Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.
	Criteris d'avaluació
1r i 2n	3r i 4t
1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable. 1.2 Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu. 1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral. 1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis. 1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	1.1 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable. 1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord amb les necessitats individuals. 1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut. 1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis. 1.5 Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.

Sabers			
Activitat física saludable			
1r	2n	3r	4t
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: 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:	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	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

Sabers			
Activitat física saludable			
1r	2n	3r	4t
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:	- 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.).	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]	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

Sabers			
Activitat física saludable			
1r	2n	3r	4t
• 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.	• 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.	• 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.).	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 <i>feedback</i> (autoavaluació o coavaluació) de la sessió per implementar millores en la propera sessió.

Sabers			
Hàbits saludables			
1r	2n	3r	4t
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).	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	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	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

Sabers			
Hàbits saludables			
1r	2n	3r	4t
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 <i>versus</i> 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.	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.).	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.).	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

Sabers			
Hàbits saludables			
1r	2n	3r	4t
- 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.	Verbalització i posada en comú de les sensacions experimentades abans i després de fer activitat física.	Conseqüències de les conductes de risc a curt, mitjà i llarg termini.	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.

Sabers			
Primers auxilis i prevenció de lesions			
1r	2n	3r	4t
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	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	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	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.

Sabers			
Primers auxilis i prevenció de lesions			
1r	2n	3r	4t
(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,	actuacions en funció del tipus d'accident. [ESS]	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.	• Pràctica de la sigla <i>RAPID</i> com a forma de detecció d'un possible ictus (<i>riure, aixecabraços, parla, ictus, de pressa</i> 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.

Sabers			
Primers auxilis i prevenció de lesions			
1r	2n	3r	4t
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.		• Simulació de casos entre l'alumnat per practicar les actuacions en funció del tipus d'accident.	• 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.).

Sabers			
Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva			
1r	2n	3r	4t
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.).	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.).	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.	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, guanys 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.