

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

Aquest bloc de sabers fa referència a la interacció de l'alumnat amb el medi natural, urbà i l'entorn proper a través de la pràctica d'activitat física en el temps de lleure, i posa l'atenció en l'aprofitament dels espais, la seguretat, la sostenibilitat i l'autonomia progressiva en la gestió de la pròpia activitat.

La pràctica d'activitat física en entorns diversos ofereix situacions reals en què l'alumnat ha d'interpretar l'espai, identificar possibilitats motrius i adaptar-s'hi utilitzant de manera creativa i responsable els recursos disponibles. Tant els espais naturals com els urbans esdevenen escenaris d'aprenentatge que permeten la descoberta d'activitats com l'orientació, el senderisme, les activitats aquàtiques o l'ús d'espais urbans com parcs, circuits de cal·listènia o instal·lacions esportives.

Aquest procés s'inicia amb l'aprofitament i la valoració de les possibilitats que ofereix l'entorn per a la pràctica d'activitat física i evoluciona cap a un ús més intencional i diversificat dels espais, incloent-hi la pràctica d'activitats com el parkour, l'skate, els circuits urbans o les activitats a la natura. Progressivament, l'alumnat incorpora criteris per utilitzar aquests espais de manera segura, responsable i adequada, i identifica actituds de conservació i millora d'aquests espais, ús dels materials, equipaments i condicions necessàries per a la pràctica. La seguretat i la gestió del risc esdevenen elements clau, ja que l'alumnat aprèn a aplicar normes bàsiques, utilitzar correctament l'equipament i adoptar mesures preventives en diferents contextos. Aquest aprenentatge evoluciona cap a la capacitat d'organitzar i planificar activitats físiques en l'entorn, tenint en compte les condicions de seguretat, els recursos disponibles i les característiques del medi.

El medi natural esdevé un espai privilegiat per al desenvolupament de l'activitat física i afavoreix la connexió amb la natura, el benestar emocional i la descoberta d'activitats com l'orientació, el senderisme, les activitats aquàtiques o d'aventura. En aquest sentit, també es dona importància al treball de la cura i conservació del medi, per fomentar actituds responsables i respectuoses amb l'entorn. Paral·lelament, l'entorn urbà ofereix múltiples possibilitats de pràctica a través de circuits, parcs, instal·lacions i espais públics que permeten una activitat física accessible i quotidiana.

Aquestes experiències també afavoreixen el desenvolupament de l'autonomia i la responsabilitat en la gestió del temps de lleure, així com la cooperació en la planificació d'activitats i el respecte per les normes d'ús dels espais compartits. Progressivament, l'alumnat passa de la participació guiada a la capacitat de dissenyar i gestionar la seva pròpia pràctica física per aprofitar les possibilitats del medi natural i urbà.

Aquest bloc pretén, doncs, que l'alumnat desenvolupi una relació activa, segura i sostenible amb l'entorn, integri l'activitat física en el temps de lleure i adquireixi eines per gestionar-la de manera autònoma, responsable i compromesa al llarg de la vida.

Seqüenciació i concreció dels sabers

Bloc de saber: interacció amb l'entorn en el temps de lleure	
 Competència específica 4: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	
Criteris d'avaluació	
1r i 2n	3r i 4t
4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica. 4.2 Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà. 4.3 Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la pràctica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa.	4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per a la seva conservació. 4.2 Organitzar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades. 4.3 Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà.

Sabers			
Consum i conservació responsable dels recursos			
1r	2n	3r	4t
Autoconstrucció de materials alternatius i complementaris per a la pràctica d'activitat física i esports. - Construcció d'indiaques amb taps de suro, guants de beisbol amb ampolles d'aigua, receptacles amb ampolles de suavitzant, etc. Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica. - Rutes de senderisme amb respecte per l'entorn (rutes de senderisme sense deixar brossa ni trepitjar plantes, respectant senyals, etc.). [ESS] - Seguiment d'itineraris a la pista esportiva, reconeixent els punts cardinals per orientar el plànol. (Funcionament d'una brúixola, plànols, a partir d'elements naturals com el sol, la molsa, etc.).	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]	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 fisicoesportiva. - Manteniment i reparació bàsica de material esportiu per a una circulació segura (bicicletes, patins, <i>skates</i>, etc.).	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 fisicoesportiva. - Manteniment del material esportiu per a la promoció d'un ús sostenible (comissions de pati d'encarregats de material i del seu manteniment).

Sabers			
Normes i mesures de seguretat			
1r	2n	3r	4t
Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes viàries. - Promoció de desplaçaments actius en el medi urbà vetllant per a una mobilitat segura (desplaçament caminant/bicicleta/patinet amb respecte per la normativa...). [ESS] - Reconeixement de la senyalització bàsica per als desplaçaments i activitat física en el medi urbà. - Presa de consciència sobre el perill de l'aïllament sensorial (mòbil i auriculars) quan es fa activitat física pel carrer. - Els elements bàsics de protecció (ús del casc, reflectors) i domini dels senyals manuals en espais controlats.	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	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	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).

Sabers			
Normes i mesures de seguretat			
1r	2n	3r	4t
• Presa de consciència sobre com l'ocupació de la via durant l'activitat física en grup (córrer, patinar) pot envair l'espai d'altres usuaris si no s'ordena. • Ús d'equipament reflectant en cas d'entrenar de nit per ser vist per ciclistes i vehicles. Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents. • Preparació d'equipament i interpretació de mapes bàsics (casc de bicicleta tot terreny [BTT], armilla de caiac, motxilla, mapa d'orientació). Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural. • Identificació de les senyalitzacions de les marques d'un sender homologat (dues franges, creu i angle als senders,	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	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 (cursa d'orientació, esport d'equip	• 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

Sabers			
Normes i mesures de seguretat			
1r	2n	3r	4t
etc.). [ESS] Diferenciació entre senders GR, PR i SL.	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).	practicat camp a través, rogaining...).	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, enviï directament les coordenades als serveis de rescat).

Sabers			
Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn			
1r	2n	3r	4t
Aprofitament d'espais i recursos urbans (<i>parkour</i>, <i>skate</i>...) i naturals (orientació, <i>plogging</i>, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques. - Reconeixement de l'espai natural per a la pràctica d'activitat física (fer rutes per la muntanya, camins de ronda, etc.). - Identificació dels espais urbans de l'entorn proper (pistes de <i>skate</i>, piscina municipal, etc.). [ESS] Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure. - Activitats físiques a l'aire lliure (escalada, piragüisme, tirolines, surf de rem, vela, esquí...) aprofitant activitats escolars	Aprofitament d'espais i recursos urbans (<i>parkour</i>, <i>skate</i>...) i naturals (orientació, <i>plogging</i>, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques. - Promoció de l'activitat física en el medi natural de manera sostenible amb l'entorn (<i>plogging</i>, 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	Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (<i>cross training</i>, 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	Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (<i>cross training</i>, 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

Sabers			
Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn			
1r	2n	3r	4t
(sortides de fi de trimestre, convivències, etc.).	escolars (sortides de fi de trimestre, convivències, sortides combinades al medi natural, etc.).	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.).	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.).