

Orientacions curriculars Educació Física

Educació secundària obligatòria

Proposta per cursos

Índex

Proposta 1r curs	3
Bloc 1: Vida activa i saludable	3
Bloc 2: Resolució de problemes en situacions motrius	5
Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives	7
Bloc 4: Interacció amb l'entorn en el temps de lleure.....	9
Bloc 5: Valors, autoregulació emocional i interacció social	10
Proposta 2n curs.....	13
Bloc 1: Vida activa i saludable	13
Bloc 2: Resolució de problemes en situacions motrius	15
Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives	17
Bloc 4: Interacció amb l'entorn en el temps de lleure.....	19
Bloc 5: Valors, autoregulació emocional i interacció social	20
Proposta 3r curs	23
Bloc 1: Vida activa i saludable	23
Bloc 2: Resolució de problemes en situacions motrius	25
Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives	27
Bloc 4: Interacció amb l'entorn en el temps de lleure.....	28
Bloc 5: Valors, autoregulació emocional i interacció social	30
Proposta 4t curs.....	34
Bloc 1: Vida activa i saludable	34
Bloc 2: Resolució de problemes en situacions motrius	36
Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives	38
Bloc 4: Interacció amb l'entorn en el temps de lleure.....	40
Bloc 5: Valors, autoregulació emocional i interacció social	41

Proposta 1r curs

Bloc 1: Vida activa i saludable

Activitat física saludable

- 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: 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:
 - 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.

Hàbits saludables

- 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).
- 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 *versus* 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.
 - 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.

Primers auxilis i prevenció de lesions

- 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 (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, 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.

Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva

- Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.
 - 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.).

Bloc 2: Resolució de problemes en situacions motrius

Esquema corporal

- Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives.
 - Orientació espacial i control corporal (percepció de l'espai i ajust del moviment: canvis de direcció amb consignes, etc.).
 - Reacció davant de diferents estímuls (presa de decisions segons estímuls, etc.).
 - Llançaments i recepcions bàsiques amb ambdós segments corporals, dominant i no dominant.
 - Percepció de moviments externs i adaptar el propi (jocs de persecució, etc.).

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

- Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu.
 - Consolidació d'habilitats motrius bàsiques necessàries per a l'acció motriu: desplaçaments, salts, girs i control i maneig d'objectes.
- Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.
- Curses (caminant, corrent, velocitat, amb obstacles, etc.), salts (verticals, horitzontals, etc.) i llançaments (diferents objectes, lleugers, pesats, etc.). **[ESS]**
 - Passades (directes, picades, etc.), recepcions (una mà, dues, amb objectes, etc.), bot-conducció (segment dominant, no dominant, canvis, etc.), colpejaments (peu, mà, avantbraç, amb instrument esportiu, etc.), llançaments (verticals, horitzontals, en recolzament, suspensió, etc.). **[ESS]**

- Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.
 - Aplicació de principis tàctics bàsics en situacions simples de joc reduït dels esports individuals i col·lectius (presa de decisions simples, elecció del gest tècnic segons la situació de joc, etc.).
- Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.
 - Identificació de les fases del joc —defensa, atac, replegament defensiu i contraatac— en esports d'equip en contextos simples.
- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.
 - Defensa individual com a estratègia defensiva.
 - Priorització del joc ofensiu en amplitud per damunt del joc entorn de la pilota (jugadors i jugadores atacants aprofitant els espais del camp de joc, etc.).
- Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.
 - Pràctica d'esports de cooperació i de col·laboració i oposició en què hi hagi control de la pilota amb la mà (bàsquet, handbol, etc.). [ESS]
 - Pràctica d'esports individuals en què hi hagi representades les capacitats físiques (atletisme: curses, salts i llançaments, etc.). [ESS]

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.
 - Participació amb esforç en reptes motors adaptats a les capacitats físiques bàsiques (participar, esforçar-se, etc.). [ESS]
- Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motors del grup.
 - Treball motor cooperatiu per a l'obtenció d'un resultat reeixit seguint pautes bàsiques (negociació, arribar a acords, consens, etc.).
- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.
 - Valoració de l'esforç, la participació i l'actitud personal en la resolució de reptes motors (reconèixer l'esforç, l'actitud i la participació, etc.).
- Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica físicoesportiva.
 - Creació de material esportiu per usar-lo durant la pràctica esportiva (estel, material esportiu, etc.).

Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

Jocs i danses populars

- Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.
 - Pràctica de jocs lligats a les feines del camp o del mar (per exemple, el llançament de bitlles o jocs de força).
 - Anàlisi de l'evolució i transformació del material i dels objectes quotidians (pedres, mocadors, cordes, bastons) en instruments de joc i com això reflecteix l'enginy de cada cultura. [ESS]
- Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.
 - Anàlisi de l'evolució i transformació del material i dels objectes quotidians (pedres, mocadors, cordes, bastons) en instruments de joc i com això reflecteix l'enginy de cada cultura.
 - Valoració de les singularitats de cada joc i dansa popular com a font de riquesa humana arreu del món. [ESS]
 - Identificació dels trets culturals derivats d'una dansa o d'un joc d'un territori concret (per exemple, una dansa africana que demana a Déu que ploqui).
- Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.
 - Pràctica de jocs lligats a les feines del camp o del mar (per exemple, el llançament de bitlles o jocs de força).
 - Pràctica de jocs populars i tradicionals vinculats a altres generacions o cultures (jocs populars dels avis i àvies o de diferents països, etc.). [ESS]
 - Diferenciació entre danses de celebració (festa major), danses rituals (de guerra o religioses) i danses de festeig.
 - Adaptació del moviment a diferents pulsacions i ritmes de l'estructura rítmica. [ESS]
 - Reconeixement i execució de patrons rítmics simples que formen l'estructura rítmica bàsica.

Expressió i comunicació corporal

- Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.
 - Desinhibició individual en activitats fetes en grup (presentar-se en moviment en petits grups, jocs de desinhibició tots alhora evitant exposicions individuals davant del grup, etc.). [ESS]
 - Improvisació i espontaneïtat (activitats breus inicialment amb company i material de suport: piques, mocadors, pilota, etc.).

- Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes.
 - Tècniques d'imitació (de situacions de la vida quotidiana, esports, personatges de ficció o reals, etc.).
 - Aportació d'elements de qualitat en l'expressivitat i el moviment: el gest, la mirada i la postura (jocs de representació d'accions quotidianes en què l'expressivitat i el moviment tenen màxima importància).
 - Pràctica del gest (simulacions de gestos pesants, feixucs i lents, *versus* gestos lleugers, aeris i ràpids; gestos robòtics i tallats *versus* gestos globals i continus).
 - Focalització de la mirada com un factor imprescindible d'expressivitat (mirada a un punt fix, mirada cap endins com reflexionant, mirada buida en què els ulls no enfoquen res concret).
 - Execució de diferents postures corporals (la postura determina el missatge: dreta, encongida, trist, alegria, por, etc.). [ESS]
 - Relació entre columna vertebral i postura (columna oberta (extensió) per a emocions positives *versus* columna tancada (cifosi/protecció) per a por o tancament).
- Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.
 - Respecte i interès per les diferents formes d'expressió corporal i per les activitats ritmicomusicals.
 - Participació en les activitats ritmicomusicals de forma respectuosa. [ESS]
- Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb base musical i sense.
 - El ritme intern i extern.
 - El pols i la frase motriu.
 - Pràctica dels diferents nivells de l'espai: alt, mitjà, baix.
 - Execució de direccions: front i diagonals.
 - El contratemps o les pauses actives (silenci motor).
 - La representació col·lectiva (percussió corporal o percussió amb material, per exemple pilotes).
 - Representació de creacions artístiques, amb música o sense, compatible amb un concurs de talents artístics (acroesport en grup, representació de diferents moviments gimnàstics coreografiats, etc.). [ESS]
- Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius.
 - Gènere i moviment (invertir rols en danses de parella o contacte, trencar estereotips de "moviments masculins" *versus* "femenins"). [ESS]

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

Consum i conservació responsable dels recursos

- Autoconstrucció de materials alternatius i complementaris per a la pràctica d'activitat física i esports.
 - 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.).

Normes i mesures de seguretat

- 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.
 - 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, etc.). [ESS]
 - Diferenciació entre senders GR, PR i SL.

Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn

- Aprofitament d'espais i recursos urbans (*parkour*, *skate*...) i naturals (orientació, *plogging*, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques.
 - 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 *skate*, 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 (sortides de fi de trimestre, convivències, etc.).

Bloc 5: Valors, autoregulació emocional i interacció social

Gestió personal i emocional

- Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.
 - Participació en situacions motrius de pràctica guiada (activació pautaada, esports en situacions reduïdes, etc.). [ESS]
 - Realització de rols de participació, suport, registre i valoració (jugadora, actor, ballarí, públic responsable de material, àrbitre, etc.).
 - Actitud d'esforç, gaudi personal i atenció (implicació, desinhibició, concentració, etc.). [ESS]
 - Flexibilitat mental i exploració creativa (curiositat, acceptació de rols, etc.).
 - Organització personal i estratègies per a l'aprenentatge (cerca d'ajuda, gestió del temps de treball, etc.). [ESS]
 - Seguretat, seguiment de normes i ús de recursos d'aula (calçat i vestimenta, ordre i transport del material, 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 físicoesportius.
 - Connexió de la pràctica física amb la salut mental i emocional (tests de millora de la concentració, del benestar emocional, etc.).
 - Reconeixement dels canvis corporals vinculats a l'emoció en situacions de joc (ritme cardíac, tensió muscular, etc.). [ESS]
 - Registre d'emocions bàsiques en situacions jugades (termòmetres emocionals: d'energia, sensacions i emocions, entre d'altres). [ESS]
 - Identificació d'emocions bàsiques en els iguals (observació d'energia, sensacions, gestos, expressions durant el joc, entre d'altres). [ESS]
 - Reconeixement del propi nivell d'expressió emocional (vergonya en activitats d'expressió corporal, verbalitzacions en activitats esportives, etc.).

- Adquisició d'estratègies d'expressió emocional (desinhibició, ús del gest, etc.). [ESS]
- Acceptació de la pròpia realitat motriu (resultats obtinguts, nivell de condició física, capacitat expressiva, etc.).
- Reconeixement de la relació entre l'esforç aplicat i el resultat obtingut (resistència i talent físic, sort i aplicació tècnica, etc.).

Habilitats socials i valors

- Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.
 - Pràctica de l'escolta activa i consideració de perspectives en situacions motrius (opinions dels iguals, propostes de millora, etc.).
 - Acceptació de la normativa i defensa assertiva de les pròpies postures (respecte a les decisions arbitrals, comunicació respectuosa d'un desacord en pràctiques esportives, etc.).
 - Respecte per la diversitat d'habilitats motrius (contenció de crítiques davant l'errada d'un igual, tracte equitatiu sense jutjar el nivell de condició física, etc.). [ESS]
 - Acceptació de companys i participació motriu no discriminatòria (participació amb l'equip assignat pel docent sense mostrar rebuig, disposició a col·laborar independentment de les amistats prèvies, etc.). [ESS]
- Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motors diversos.
 - Assumpció de l'objectiu compartit en reptes motors (jocs en què "tots guanyen o tots perden", priorització de la participació per sobre del fet de guanyar, etc.).
 - Acceptació de l'agrupació i construcció d'identitat d'equip (diferents tipologies d'agrupació, estratègies diverses per fer equips, etc.).
 - Assumpció de rols bàsics per al funcionament de l'equip en situacions motrius (funcions de joc, logístiques, etc.). [ESS]
 - Responsabilitat individual i compliment de la tasca (seguiment del jugador assignat, anotació de registres de marques com a secretari o secretària, etc.). [ESS]
 - Valoració guiada de l'equip i consens durant la pràctica (escolta i respecte a les diferents perspectives, acords per escollir posicions o rols, etc.).
- Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.
 - Reconeixement de l'adversari com a part important del joc i acceptació del resultat (celebració positiva de la victòria, priorització de la participació per sobre del resultat, etc.).
 - Pacte de normes i respecte a les decisions arbitrals (acord consensuat abans de començar a jugar, compliment sense fer trampes, etc.). [ESS]
 - Salutació respectuosa i reconeixement de l'esforç aliè (encaixada de mans, aplaudiment d'accions d'esportivitat, etc.). [ESS]

- Participació reflexiva en la rotllana final (escolta activa, baixada de pulsacions, etc.).
- Públic cívic i animació positiva (observació respectuosa, aplaudiment de bones jugades, etc.). [ESS]

Activitat física, gènere i discriminació

- Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva.
 - Vivència motriu de la limitació i el privilegi espacial (jocs esportius en què els camps són de mides diferents, cursa del "relleu dels privilegis" en què les línies de sortida depenen d'etiquetes fictícies, etc.).
 - Experimentació motriu dels conceptes d'exclusió, segregació, integració i inclusió (jocs i esports amb regles modificades, separació de persones a partir de criteris aleatoris com el color d'ulls, etc.). [ESS]
 - Presa de consciència sobre el poder de l'espectador i la visibilització de la diversitat (grades que només animen un equip, reflexions finals d'activitat per part del docent que només parlen d'una tipologia de jugadors o participants, etc.).
 - Vivència dels biaixos de gènere, socials i d'habilitat motriu en el joc (esports de nois, de noies, de persones racialitzades, etc.). [ESS]
 - Identificació d'actituds discriminatòries i reconeixement dels mecanismes mitjançant els quals es reproduïxen a la pràctica física (auditoria d'expressions de joc, observació del monopoli de la pilota, etc.).
- Valoració d'aspectes positius i negatius de l'esport i l'activitat física en l'actualitat: competició respecte de cooperació, principis d'igualtat i solidaritat, aportació individual envers l'equip.
 - Participació guiada en pràctiques lúdiques i cooperatives, reconeixent el seu valor com a eina de cohesió (aportació individual envers l'equip, entre d'altres).
 - Pràctica d'activitat física en què l'esforç compartit esdevé una eina de suport i ajuda mútua.
 - Experimentació pràctica del patrimoni lúdic i esportiu autòcton per descobrir-lo com a manifestació cultural propera. [ESS]
 - Identificació de la diversitat motriu i sensorial present a la pròpia aula i reconeixement de les capacitats i ritmes de cada company o companya. [ESS]
 - Presa de consciència dels hàbits sedentaris personals i introducció de rutines de moviment diari per a la salut (temps de pantalla, passes diàries, etc.).
 - Assumpció estricta de les normes i valors de l'esport, mostrar respecte a l'adversari i acatar les decisions de l'arbitratge extern. [ESS]
 - Rebuig immediat i actiu de conductes d'exclusió o faltes de respecte en el si de la classe durant la pràctica de l'educació física. [ESS]
 - Compliment de les normes cíviques bàsiques i de conservació ("no deixar rastre") durant les primeres sortides motrius a l'entorn proper. [ESS]

Proposta 2n curs

Bloc 1: Vida activa i saludable

Activitat física saludable

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

Hàbits saludables

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

Primers auxilis i prevenció de lesions

- Actuacions bàsiques dels primers auxilis, tècnica PAS (protegir, alertar, socórrer), protocol 112 i suport vital bàsic (SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques.
 - Recordatori de la pràctica de primers auxilis en casos de pèrdua de consciència o aturada cardiorespiratòria.
 - Recordatori de l'algoritme d'actuació en cas de persona inconscient (reconeixement del grau de consciència, demanar ajuda, obrir via aèria, valorar respiració, avisar 112, PLS o compressions toràciques).
 - Pràctica de la PLS entre els companys o companyes de classe.
 - Simulació de casos entre l'alumnat per practicar les actuacions en funció del tipus d'accident. [ESS]

Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva

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

Bloc 2: Resolució de problemes en situacions motrius

Esquema corporal

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

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

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

- Adaptació dels principis ofensius i defensius en situacions variades de joc reduït (adaptar els principis ofensius i defensius i prendre decisions en situacions més dinàmiques i canviants, etc.).
- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.
 - Consolidació de la defensa individual com a estratègia defensiva.
 - Valoració d'estratègies en funció de les característiques dels jugadors i jugadores del propi equip i del joc/esport desenvolupat (pactar estratègies d'atac, defensa amb el propi equip, definir rols, etc.). [ESS]
- Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.
 - Pràctica d'esports de cooperació, i de col·laboració i oposició en què hi hagi control de la pilota i no tinguin un alt volum de fitxes federatives (rugbi, etc.).
 - Pràctica d'esports individuals que requereixen un domini corporal en tots els eixos (gimnàstica, acroesport, etc.).

Resolució de reptes i projectes motors

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

Bloc 3: Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

Jocs i danses populars

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

Expressió i comunicació corporal

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

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

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

Consum i conservació responsable dels recursos

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

Normes i mesures de seguretat

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

Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn

- Aprofitament d'espais i recursos urbans (*parkour*, *skate*...) i naturals (orientació, *plogging*, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques.
 - Promoció de l'activitat física en el medi natural de manera sostenible amb l'entorn (*plogging*, curses d'orientació, etc.).
 - Identificació del mobiliari urbà dels parcs de cal·listènia per fer exercicis de força
- Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.
 - Realització d'activitats físiques a l'aire lliure (escalada, piragüisme, tirolines, surf de rem, vela, esquí...) aprofitant activitats escolars (sortides de fi de trimestre, convivències, sortides combinades al medi natural, etc.).

Bloc 5: Valors, autoregulació emocional i interacció social

Gestió personal i emocional

- Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.
 - Participació en situacions motrius que promouen l'aprofundiment i l'autonomia (esports en format competitiu habitual, creació de seqüències expressives, etc.). [ESS]
 - Aportació de valor en rols de participació, suport, registre i valoració (davantera, públic, dinamitzador de joc, etc.). [ESS]
 - Persistència, motivació i orientació de l'atenció (esperit de millora, celebració del progrés, etc.).
 - Adaptació al canvi i creativitat (proactivitat davant els contratemps, diversitat de respostes afrontant reptes, etc.).
 - Treball autònom i avaluació de l'aprenentatge (ús d'instruments d'observació, utilització de les aportacions rebudes, etc.). [ESS]
 - Responsabilitat personal i prevenció de riscos (valoració de l'entorn de pràctica, atenció en activitats de risc, etc.).
- Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.
 - Activitat física per a la millora de l'estat mental i emocional (condició física per a la millora de la concentració, ball com a estratègia d'alliberament de l'angoixa, etc.). [ESS]
 - Comprensió de les causes, efectes i utilitat de les emocions en l'activitat física (la ràbia per defensar-se de les injustícies, la tristesa de la derrota per reflexió de millora, etc.).
 - Interpretació d'estats d'ànim en els iguals per adaptar la pròpia conducta (tensió en el rival, desmotivació en un company, etc.). [ESS]
 - Autocontrol en situacions motrius d'interacció o adversitat (ús d'energia en activitats de lluita, defensa assertiva en situacions competitives, etc.). [ESS]

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

Habilitats socials i valors

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

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

Activitat física, gènere i discriminació

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

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 (cursa 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]

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 físicoesportives que es realitzen.
 - Domini corporal autònom i estratègic en manifestacions físicoesportives 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 artísticexpressiu.
 - 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 físicoesportius.
 - 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]