

Via Lliure

Curs: 1r i 2n d'ESO

Àrea: Educació Física





Situació d'aprenentatge¹

Títol	Via lliure
Curs (nivell educatiu)	1r i 2n d'ESO
Àrea / Matèria ² / Àmbit ³	Educació Física

¹ Les situacions d'aprenentatge són els escenaris que l'alumnat es troba a la vida real i que els centres educatius poden utilitzar per desenvolupar aprenentatges. Plantegen un context concret, una realitat actual, passada o previsible en el futur, en forma de pregunta o problema, en sentit ampli, que cal comprendre, i a la qual cal donar resposta o sobre la qual s'ha d'intervenir. És en la seva resolució que l'alumnat assoleix les competències. [Annex 5. Aprenentatge basat en situacions](#). Són propostes pedagògiques orientades al desenvolupament de les competències.

² A l'educació primària fem referència a les àrees i a l'educació secundària obligatòria i el batxillerat a les matèries.

³ Agrupació d'àrees o matèries que s'imparteixen de manera integrada.

DESCRIPCIÓ (context + repte)

Per què aquesta situació d'aprenentatge? Està relacionada amb alguna altra? Quin és el context?⁴ Quin repte planteja?⁵

Cada final d'any hi ha el balanç de les víctimes i dels ferits greus que hi ha hagut per situacions derivades d'accidents de trànsit. L'origen d'aquests accidents és molt variat, però és clar que aquestes dades s'han de mirar de reduir cada any. Hi ha mesures que es prenen a curt termini (implementació de límits de velocitat, controls d'alcoholèmia...), però un dels aspectes a llarg termini que més efecte té sobre la població és l'educació viària de cada ciutadà/ana. Conèixer les seves pròpies possibilitats i els riscos de l'entorn, la gestió emocional en moments de tensió, la capacitat de reaccionar a estímuls externs de forma ràpida i adequada són alguns dels aspectes que si es treballen en l'alumnat aconseguiran de ben segur reduir les dades de sinistralitat en el present i en el futur. Aquestes capacitats es poden desenvolupar mitjançant accions motrius a les sessions d'Educació Física amb el benefici que, en cas de fracassar en les accions, les conseqüències no són les mateixes que en un atropellament o en un accident. Això ens permetrà educar el nostre alumnat en 3 competències que són claus per tenir conductes adequades, ja sigui en el rol de vianants, d'acompanyants en un vehicle o, més endavant, com a futurs conductors/res. En aquesta situació d'aprenentatge es pretén que l'alumnat desenvolupi conductes de prevenció d'accidents:

- Mostrant atenció, adaptació i interacció amb l'entorn: l'alumnat ha de treballar en situacions on es pregunti "estic alerta i reaccio als canvis de l'entorn?"
- Gestionant les seves capacitats i els seus límits: l'alumnat ha de treballar en situacions on es pregunti "com estic?, què sé fer?, què puc fer amb seguretat?"
- Reconeixent la seva gestió emocional: l'alumnat ha de treballar en situacions on es pregunti "què sento i quines conseqüències té el que sento per a la mobilitat?"

Aquesta situació està vinculada amb les d'educació primària que l'alumnat ha treballat a l'etapa anterior, i té continuïtat amb la situació de 3r i 4t d'ESO, en què es treballen competències relacionades amb la valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc, així com la valoració de la influència de l'entorn sobre la presa de decisions.

⁴ Context: conjunt de circumstàncies que expliquen un esdeveniment o una situació i que envolten un individu, un col·lectiu o una comunitat, etc.

⁵ Repte: és un desafiament que sorgeix d'una pregunta, un problema, un cas, una polèmica, una recerca, un encàrrec, un projecte, un servei..., situat en un context. Resoldre'l implica mobilitzar sabers i connectar accions a partir dels quals es desenvolupen capacitats personals.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge s'afavoreix l'assoliment de les competències específiques següents:

Competències específiques	Àrea o matèria
CE1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.	Educació Física
CE 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	Educació Física

TRACTAMENT DE LES [COMPETÈNCIES TRANSVERSALS](#)⁶

Competència ciutadana

CC1. Analitzar i comprendre idees relatives a la dimensió social i ciutadana de la seva pròpia identitat, així com als fets socials, històrics i normatius que la determinen, tot demostrant respecte per les normes, empatia, equitat i esperit constructiu en la interacció amb els altres en diferents contextos socioinstitucionals.

⁶ Les competències transversals són: competència ciutadana; competència emprenedora; competència personal, social i d'aprendre a aprendre; i competència digital.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE I CRITERIS D'AVALUACIÓ

Objectius d'aprenentatge⁷ Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT	Criteris d'avaluació⁸ Com sabem que ho ha après? ACCIÓ + SABER + CONTEXT
1. Respondre a diferents activitats motrius de forma eficaç (màxim nombre d'encerts) i eficient (mínim cost energètic) d'acord amb la seva seguretat. (C2. Atenció, interacció i adaptació a l'entorn)	1.1. Reaccionar amb velocitat a situacions motrius discriminant els estímuls rellevants. 1.2. Oferir solucions motrius al més segures possible d'acord amb les seves possibilitats en cada situació de joc.
2. Realitzar accions motrius de dificultat creixent per a l'autoregulació del propi nivell d'execució. (C3. Gestió de les meves capacitats i els meus límits)	2.1. Identificar el nivell propi d'execució motriu en diferents habilitats motrius bàsiques. 2.2. Autoregular la intensitat de les activitats físiques proposades d'acord amb les característiques físiques.
3. Identificar les emocions pròpies en la pràctica motriu per a la conscienciació del nivell d'energia i la tipologia de sensacions que sentim (positives i negatives). (C5. Gestió emocional)	3.1. Posar la pinça sobre l'emoció que t'identifica en el <i>Moodmeter</i> emocional. 3.2. Relacionar l'emoció amb el nivell d'energia i la tipologia de sensacions que es tenen. 3.3. Analitzar críticament les conductes de risc en situacions de mobilitat per la via pública i la seva relació amb les emocions pròpies o alienes.

⁷Les competències específiques estan formulades de forma general i convé concretar-les per definir quins seran els aprenentatges que s'adquiriran amb la realització de la situació d'aprenentatge. Aquesta concreció ha de permetre formular unes competències pròpies de la situació d'aprenentatge que són l'equivalent dels objectius d'aprenentatge.

⁸Els criteris d'avaluació es poden desplegar en indicadors. Un objectiu d'aprenentatge pot relacionar-se amb un, dos o més criteris d'avaluació.

SABERS

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge es tractaran els sabers següents:

Saber	Àrea o matèria
Vida activa i saludable (extret del Decret 175/2022, per a 1r i 2n) Activitat física saludable - Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut. Resolució de problemes en situacions motrius - Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives. - Utilització conscient del cos mostrant domini corporal en les manifestacions físicoesportives que es realitzen. - Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades. Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives - Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes. Interacció amb l'entorn en el temps de lleure - Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials.	Educació Física

DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

Quines són les principals estratègies metodològiques que es preveuen utilitzar? Quins tipus d'agrupament realitzarem? Quins són els principals materials que necessitarem? Etc.

Per poder assolir els objectius d'aprenentatge i els seus respectius criteris d'avaluació, s'ha de fer una proposta variada d'activitats d'aprenentatge i d'avaluació. La proposta d'aquesta SA es pot treballar de manera transdisciplinària al llarg de tot el curs i/o integrar en altres situacions d'aprenentatge. Les estratègies i metodologies utilitzades han de ser diverses, en funció de les activitats que calgui desenvolupar. D'aquesta manera s'ofereix un ventall ampli de possibilitats perquè cada docent/centre pugui adaptar les activitats a la seva realitat educativa.

S'ha de fer una proposta ajustada en material i recursos perquè sigui al més replicable possible en diferents entorns. Així i tot, el professorat s'ha de sentir lliure d'adaptar les activitats proposades, i fins i tot crear-ne de noves en funció dels recursos disponibles al seu centre.

Totes les tasques que es proposen són de caire motor, per tal d'optimitzar el temps de pràctica motriu de l'alumnat i poder augmentar el bagatge motor del nostre alumnat, a l'hora que facilita l'aprenentatge significatiu des de la vivència personal de l'experiència.

Cal donar especial significació a les reflexions de les activitats. És en aquest moment que la tasca pren sentit. La reflexió que es fa de l'activitat realitzada és la que farà conscienciar l'alumnat i aprofundir el coneixement i la significació de l'activitat motora realitzada.

Pel que fa a les estratègies d'avaluació hi ha d'haver un predomini evident de la cultura de pensament per fer evident el que està aprenent l'alumnat. Aquesta estratègia s'ha de dur a terme en finalitzar l'activitat i en el moment de fer la reflexió sobre el que ha passat i quina extrapolació té en una mobilitat segura.

ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ

Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació	Temporització
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i>	C2. Atenció, interacció i adaptació a l'entorn ACTIVITAT 1: Agafa-la ACTIVITAT 2: Creuem el carrer C3. Gestió de les meves capacitats i els meus límits ACTIVITAT 10: Com soc? C5.- Gestió emocional ACTIVITAT 14: <i>Moodmeter</i>	Sessions 1, 2 i 3
Activitats de desenvolupament <i>Aprenem nous sabers</i>	C2. Atenció, interacció i adaptació a l'entorn ACTIVITAT 3: Tocar bolets ACTIVITAT 4: Aranya segura C3. Gestió de les meves capacitats i els meus límits ACTIVITAT 8: Saps com respon el teu cor? ACTIVITAT 9: El semàfor de l'FC ACTIVITAT 11: I si m'aturo? C5. Gestió emocional ACTIVITAT 14: Stop emocional	Sessions 4, 5, 6 i 7
Activitats d'estructuració <i>Què hem après?</i>	C2. Atenció, interacció i adaptació a l'entorn ACTIVITAT 6: 10 de bones ACTIVITAT 7: Reptes de cordes	Sessió 8 i 9

	C3. Gestió de les meves capacitats i els meus límits ACTIVITAT 12: Com vaig! ACTIVITAT 13: El borratxo	
Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i>	C2. Atenció, interacció i adaptació a l'entorn ACTIVITAT 5: Director d'orquestra C3. Gestió de les meves capacitats i els meus límits ACTIVITAT 17: Creem el repte! - Activitat d'avaluació qualificadora C5. Gestió emocional ACTIVITAT 16: Les 50.000 passes - Activitat d'avaluació qualificadora: com circulem per la via pública?	Sessions 10

ACTIVITATS

A continuació es detalla el desenvolupament de cada activitat:

Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació	Temporització
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i> OA1.- Respondre a diferents activitats motrius de forma eficaç (màxim nombre d'encerts) i eficient (mínim cost energètic) d'acord amb la seva seguretat. CA 1.1. Reaccionar amb velocitat a situacions motrius discriminant els estímuls rellevants. CA 1.2. Oferir solucions motrius al més segures possible d'acord amb les seves possibilitats en cada situació de joc OA2. Realitzar accions motrius de dificultat creixent per a l'autoregulació del propi nivell d'execució. CA 2.1. Identificar el propi nivell d'execució motriu en diferents habilitats motrius bàsiques.	ACTIVITAT 1. Agafa-la! Competència treballada: atenció, interacció i adaptació a l'entorn. Material: 1 pilota de tennis per alumne Versió 1. L'alumnat s'ha de col·locar en parelles l'un davant de l'altre. Un de la parella ha de tenir una pilota de tennis a la mà, amb el braç estès endavant a l'alçada de l'espatlla. La parella ha d'estar davant seu, a un metre de distància. La persona que té la pilota de tennis, la deixa caure quan vulgui, i la parella l'ha d'agafar abans que toqui terra. Després canvien els rols. Versió 2. El mateix que a l'exercici anterior, però <i>la persona que aguanta la pilota ha de tenir dues pilotes:</i> una a cada mà. Ha d'obrir una de les mans i deixar caure una de les pilotes. La parella ha d'estar atent per agafar la pilota que cau. Reflexió: és més fàcil o més difícil que abans? Per què? Oi que és més complex quan hem de reaccionar a més estímuls? Què passa quan conduïm una bicicleta o hem de creuar un carrer: a quants estímuls hem de reaccionar?, quins són significatius? Versió 3. Ens col·loquem en grups de 3 persones. Dues com estaven abans, però <i>la tercera persona ha de mantenir una conversa amb el jugador/a que ha d'agafar la pilota.</i> La persona que ha d'agafar la pilota ha de mantenir la conversa de forma fluida amb el tercer participant. El primer jugador/a ha de deixar caure la pilota quan vulgui i el segon ha de mirar d'agafar-la al més aviat possible sense aturar la conversa. Reflexió: què ha passat quan mantenim una conversa i hem de reaccionar a un estímulo? El resultat és millor o pitjor? És semblant al que passa quan parlem per telèfon o amb companys/nyes i som vianants anant pel carrer? Com d'important és l'atenció quan fem una acció i hem de reaccionar ràpid?	OA 1,2 20' - 30'

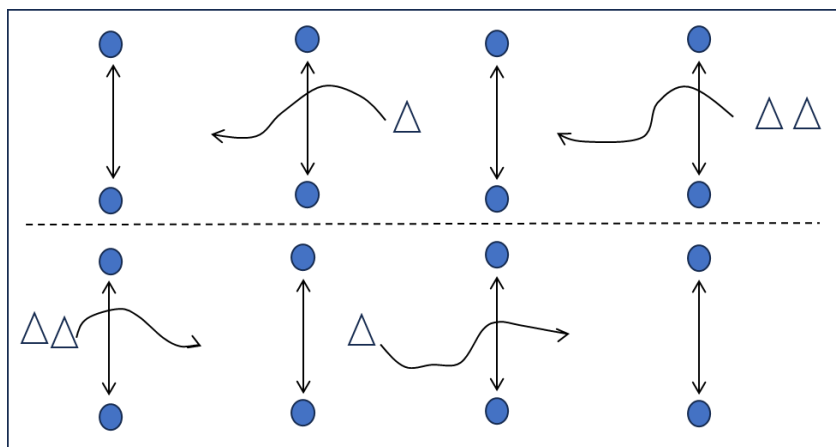
ACTIVITAT 2. Creuem el carrer

Competència treballada: atenció, interacció i adaptació a l'entorn.

Material: 8 pilotes d'escuma.

S'ha de simular la situació de creuar un carrer i estar atents als possibles vehicles que venen, primer en una direcció i després en les dues direccions.

Versió 1. Dividim la pista longitudinalment en dues parts. A cada mitja pista, posem parelles a l'ample que s'han d'anar passant una pilota d'escuma amb les mans. La resta de companys/nyes han de mirar d'anar creuant la pista longitudinalment i prestant atenció a les pilotes per mirar de creuar sense que les pilotes els toquin. Les parelles que es passen la pilota han de col·laborar passant-se la pilota amb regularitat. No han de mirar de tocar intencionadament els vianants que passen. Cal anar canviant els rols entre els passadors/res de pilotes i els que creuen els carrers.

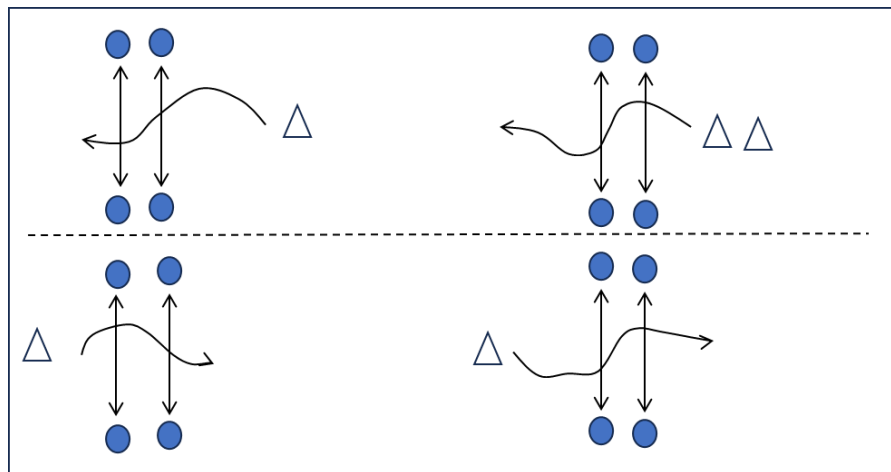


Versió 2. Ara s'han de situar *dues parelles a cada línia*, de manera que cada cop que travessem el carrer haurem d'estar pendents de dos estímuls (les dues pilotes) i no d'un únic estímul. Així simularem la situació de mirar als dos costats del carrer i no només a un dels costats abans de creuar.

Reflexió: en creuar, quan és més fàcil? És millor esperar que passi la pilota i travessar caminant o

OA 2
30' - 45'

arriscar-se i passar corrent? I al carrer? Què hauríem de fer? Com s'ha de creuar un carrer?



Activitats inicials

Què en sabem?

OA1.- Respondre a diferents activitats motrius de forma eficaç (màxim nombre d'encerts) i eficient (mínim cost energètic) d'acord a la seva seguretat.

CA 1.1. Reaccionar amb velocitat a situacions motrius discriminant els estímuls rellevants.

CA 1.2. Oferir solucions motrius el més segures possibles d'acord a les seves possibilitats en cada situació de joc

OA2. -Realitzar accions motrius de dificultat creixent per a l'autoregulació del

ACTIVITAT 10. Com sóc?

Competència treballada: gestió de les meves capacitats i els meus límits.

Material: a cada fitxa hi ha el material de cada estació.

Descripció de l'activitat: es proposa un circuit de 5 estacions, on es fan habilitats motrius bàsiques diferents. Les estacions es detallen a les fitxes següents:

OA 1,2
60' - 80'

propi nivell d'execució.

CA 2.1. Identificar el propi nivell d'execució motriu en diferents habilitats motrius bàsiques

CA 2.2. Autoregular la intensitat de les activitats físiques proposades d'acord a les seves característiques físiques.

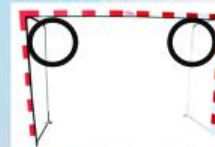
LLANÇAMENT



Material:

- Dos cercols
- Una pilota d'handbol
- Dues cordes (per a lligar els cercols a la porteria)

Preparació: Penjar els cercols a les zones de les escaires de la porteria d'handbol, com indica la imatge



Prova:

- Situat fora de la línia de l'àrea, has de fer 5 llançaments a la porteria.
- Si entra dins el cercol sumes 2 punts.
- Si fas gol o toques el pal, sumes 1 punt.
- Si va fora i no toca el pal ni fas gol, no sumes cap punt.

• Alumne 1: Fa la prova

• Alumne 2: Fa de jutge: Mira que faci el llançament des de fora l'àrea, compta els llançaments fets, els que queden.

• Alumne 3: Compta els punts que porta.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	NIVELL 4
Menys de 4 punts	Entre 4 i 6 punts	Entre 6 i 8 punts	Més de 8 punts

SALT



Material:

- Corda de saltar

Prova:

Hi ha 3 possibles formes de saltar.

- Girant la corda endavant 
- Girant la corda endarrera 
- Saltant dos a l'hora a la mateixa corda. 

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	NIVELL 4
Costa fer 10 salts endavant amb continuïtat	Fer 10 salts seguits endavant.	Fer 10 salts seguits endarrera	Fer 10 salts seguits en parelles

EQUILIBRI



Material:

Un rellotge o cronòmetre.

- Alumne 1: Fa la prova
- Alumne 2: Fa de jutge: Mira que els peus no es moguin.
- Alumne 3: Cronometra els 10 segons

Prova:

Hi ha 4 possibles formes de fer l'equilibri.

- Opció 1: Situant els dos peus sobre una línia, un davant de l'altre, i amb la punta d'un peu tocant el taló de l'altre. 
- Opció 2: Fer equilibri sobre una cama amb ulls oberts 
- Opció 3: Fer equilibri sobre una cama amb ulls tancats 
- Opció 4: Fer l'àngel amb ulls tancats. 

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	NIVELL 4
Manté 10 segons la posició 1	Manté 10 segons la posició 2	Manté 10 segons la posició 3	Manté 10 segons la posició 4

BOTAR



Material:

- Pilota de bàsquet per persona.

Preparació: Col·loca 5 cèrcol, un al costat de l'altre, amb un pam de distància entre ells.

Prova: Bota una pilota de bàsquet fent un bot a cada cèrcol de manera consecutiva. Si la pilota no bota dins del cèrcol o repeteixes cèrcol, s'atura la prova. Si la pilota toca el cèrcol en un bot també s'atura.

Cada cop que la pilota bota has de canviar la mà amb la que botaràs.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	NIVELL 4
Menys de 5 bots en total	Entre 5 i 10 bots.	Entre 10 i 20 bots	Més de 20 bots

RECEPCIONS



Material:

- 3 cons.
- 3 pilotes de tennis

Preparació: Cada persona haurà d'agafar un con i una pilota de tennis

Prova: Has d'estar separats com a mínim 2 metres de la paret. Has de llançar la pilota contra la paret i abans que boti a terra, recollir-la dins el con. Pots agafar el con amb dues mans per a fer la recollida. Faràs 10 intents.

- Si la reculls dins el con: 2 punts.
- Si no entra, però la pilota toca el con: 1 punt.
- Si la pilota no toca el con: 0 punts.

- Alumne 1: Fa la prova.
- Alumne 2: Compta els intents que porta i els que falten.
- Alumne 3: Suma els punts.

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	NIVELL 4
Menys de 8 punts.	Entre 8 i 12 punts	Entre 12 i 16 punts	Més de 16 punts

Cada persona anirà anotant en un full de registre el seu nivell en cada prova.

	Reflexió: Tothom del grup ha tingut els mateixos resultats a cada prova? Per tant, podem tenir el mateix nivell d'habilitat quan conduïm una bici? Podrem ser iguals de ràpids quan es creua un carrer? Esquivarem un vehicle amb la mateixa agilitat?	
Activitats inicials Què en sabem? OA3. Identificar les pròpies emocions en la pràctica motriu per a la conscienciació del nivell d'energia i la tipologia de sensacions que sentim (positives i negatives). CA 3.1. Posar la pinça sobre l'emoció que t'identifica en el Moodmeter emocional.	ACTIVITAT 14. El Moodmeter emocional Competència treballada: Gestió emocional Material: una pinça d'estendre la roba per alumne, fulls de registre plastificat DIN A3 amb el gràfic adjunt. Descripció de l'activitat: cada alumne disposa d'una pinça d'estendre la roba que ha decorat o adaptat al seu gust. A l'inici de la sessió posa la pinça en l'emoció que millor el/la representa en aquell moment. Per valorar l'emoció que sent té en compte el seu nivell d'energia (alta, mitjana, baixa) i la tipologia de sensacions (positives o negatives). La pinça es pot anar modificant de posició durant la sessió, o al final. MOOD METER EMOCIONAL	OA 3 5'

	Reflexió: som capaços d'identificar la nostra energia quan estem transitant pel carrer? Posem atenció a si estem cansats o amb molta energia? Som capaços d'identificar quina emoció ens representa i actuar en conseqüència? Si la nostra emotivitat canvia durant una sessió d'Educació Física..., canvia durant el dia? Tenim les mateixes reaccions quan tenim diferents emocions?	
--	--	--

Activitats de desenvolupament.
Aprenem nous sabers

OA1.- Reaccionar amb velocitat a situacions motrius discriminant els estímuls rellevants

CA 1.1. Reaccionar amb velocitat a situacions motrius discriminant els estímuls rellevants.

CA 1.2. Oferir solucions motrius al més segures possible d'acord amb les seves possibilitats en cada situació de joc.

OA2. Realitzar accions motrius de dificultat creixent per a l'autoregulació del propi nivell d'execució.

CA 2.1. Identificar el propi nivell d'execució motriu en diferents habilitats motrius bàsiques.

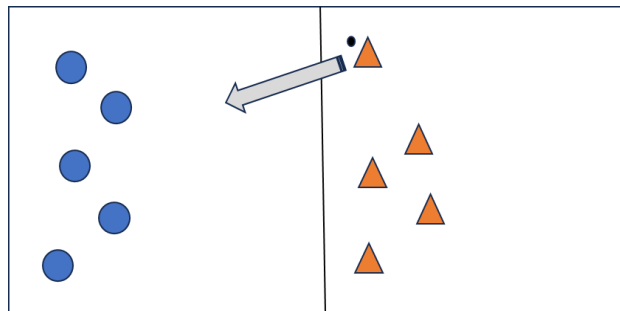
ACTIVITAT 3. Tocar bolets

Competència treballada: Atenció, interacció i adaptació a l'entorn.

Material: 1 pilota d'escuma.

Descripció de l'activitat:

Versió 1: Dos equips, separats per una línia al mig del camp. Una pilota d'escuma. L'objectiu és tocar els jugadors de l'equip contrari. Si et toca la pilota, però ets capaç d'agafar-la a l'aire, la persona que ha tirat la pilota seu fins que et toquin a tu. Si la pilota et toca i cau al terra, seus tu fins que toquin la persona que t'ha tocat. Si estàs a terra tocat i t'arriba una pilota i ets capaç de tocar a algú de l'altre equip, t'aixeques. Si assegut al terra, t'arriba una pilota i la passes a algú que està al terra, també t'aixeques i segueixes jugant. La pilota d'escuma només es pot llançar de cintura cap avall.



Reflexió: quan fem aquest joc en què estem concentrats? Podem pensar en altres coses? Què passa si ens despistem? Quina relació té quan som al carrer i volem creuar un semàfor?

Versió 2. Com a la versió 1, però *desapareix la línia del centre del camp*. Per tant, els dos equips comparteixen espai. Això voldrà dir que abans els llançaments només podien venir des d'un costat del camp. Ara poden venir des de qualsevol angle. Es mantenen les regles del joc de la primera versió.

Reflexió: Quantes vegades ens hem assegut en aquest joc: més o menys que abans? Per què? En una situació de trànsit..., per on ens venen els possibles perills: només d'un costat, o poden ser diversos?

Versió 3. Com a la versió 2, però ara *juguem amb 3 pilotes a l'hora*.

OA 1,2
30'- 45'

	Reflexió: Quantes vegades ens hem assegut en aquest joc: més o menys que abans? Per què? I si fos una situació de trànsit, hi ha el mateix perill en un carrer unidireccional d'un carril (la pilota només pot venir d'un costat) que un creuament d'una via ample amb diversos carrils (la pilota pot venir de diferents cantons, i diverses pilotes)? On haurem de prestar més atenció?	
	ACTIVITAT 4. L'aranya segura Competència treballada: atenció, interacció i adaptació a l'entorn. Material: 10 cèrcols. Descripció de l'activitat: jugarem una versió del joc de l'aranya. Per tant, l'alumnat ha de passar de banda a banda del camp mirant que la persona o persones que comencen al centre de la pista no els atrapin. Si els/les toquen, es converteixen en perseguïdors/res i s'han d'agafar de les persones que hi ha al centre de la pista. La variant consisteix a posar els 10 cèrcols distribuïts pel camp. Aquests 10 cèrcols són zones de seguretat, on si aconseguixes tenir un peu dins, l'aranya no et pot atrapar. A mesura que van passant rondes, es poden reduir el nombre de cèrcols que hi ha al camp. Reflexió: quan circulem caminant o amb vehicle... hi ha zones de seguretat? Hi ha zones més segures i zones menys segures? Dins un vehicle... hi ha zones més segures que d'altres? Quan em poso el cinturó de seguretat, estic transformant una zona insegura en zona de seguretat?	OA 1,2 20'

Activitats de desenvolupament.
Aprenem nous sabers

OA2. Realitzar accions motrius de dificultat creixent per a l'autoregulació del propi nivell d'execució.

CA 2.1. Identificar el propi nivell d'execució motriu en diferents habilitats motrius bàsiques.

CA 2.2. Autoregular la intensitat de les activitats físiques proposades d'acord a les seves característiques físiques.

ACTIVITAT 8. Saps com respon el teu cor davant l'exercici?

Competència treballada: Gestió de les meves capacitats i els meus límits

Material: no n'hi ha.

Descripció de l'activitat: activitat inicial per posar-se a prova i començar a prendre consciència sobre com funciona el nostre cor. En parelles es presenten 6 tasques diferents que generen més o menys activitat cardíaca. L'alumnat les ha de practicar totes i ser capaç de mesurar-se les pulsacions a fi de prendre consciència de com, l'esforç, afecta el nostre cor.

SAPS COM RESPON EL TEU COR DAVANT L'EXERCICI?

Per aprendre a identificar la freqüència cardíaca del nostre cor al fer diferents exercicis realitzareu les següents tasques per parelles. Un company/a observarà l'altre i s'encarregarà de mesurar-li la freqüència cardíaca quan acabi la tasca de forma manual i amb cronòmetre. El resultat l'anotarà al full. Després intercanviareu els rols. Recordeu que podeu contar 10" i multiplicar per 6 o bé contar 6" i afegir un 0 a la xifra que us doni. Endavant i experimenteu amb el vostre cor.

Tasca 1: Preneu la FC de repos

Nom: _____ FC: _____
Nom: _____ FC: _____

Tasca 2: Preneu la FC després de fer 10 flexions de braços

Nom: _____ FC: _____
Nom: _____ FC: _____

Tasca 3: Preneu la FC després de fer 40 salts a corda

Nom: _____ FC: _____
Nom: _____ FC: _____

Tasca 4: Preneu la FC després de fer 3 estiraments durant 2'

Nom: _____ FC: _____
Nom: _____ FC: _____

Tasca 5: Preneu la FC després de fer 10" abdominals isomètrics

Nom: _____ FC: _____
Nom: _____ FC: _____

Tasca 6: Preneu la FC després de jugar al joc de palla-palla 2'

Nom: _____ FC: _____
Nom: _____ FC: _____



Quan acabeu contesteu les següents preguntes

Penseu que el fet de mesurar la FC a cada tasca us ha ajudat a identificar la intensitat d'un esforç? _____ per què? _____

En les tasques que teníeu una FC més elevada quines qualitats físiques bàsiques treballàveu? _____

Citeu una situació de la vida diària en què tingueu la FC baixa: _____ i una altra en què la tingueu elevada: _____ es correspon amb la intensitat de l'esforç? _____

Font:
- Generelo, E.; Julián, J.A.; Zaragoza, J. (2010). *Tres vueltas al patio*. Ed. Inde

OA 2
30 - 45'

	Reflexió: hem vist que davant un mateix estímul l'organisme de cada persona reacciona de forma diferent. Què passaria amb un mateix estímul físic al cor d'un infant, d'un adult o d'un avi? Què passa en una situació de trànsit? Tothom reacciona de la mateixa manera? Reacciona igual un infant, un adult o un avi? Quan circulem per vies urbanes o per carretera, hem de para atenció a la velocitat a què anem? En què ens haurem de fixar i posar atenció?	
Activitats de desenvolupament. <i>Aprenem nous sabers</i> OA2. Realitzar accions motrius de dificultat creixent per a l'autoregulació del propi nivell d'execució. CA 2.1. Identificar el propi nivell d'execució motriu en diferents habilitats motrius bàsiques. CA 2.2. Autoregular la intensitat de les activitats físiques proposades d'acord amb les característiques físiques.	ACTIVITAT 9. El semàfor de la freqüència cardíaca Competència treballada: gestió de les meves capacitats i els meus límits. Material: no hi n'ha. Descripció de l'activitat: activitat que es realitza en parelles i en què l'objectiu principal és regular el ritme de cursa a una freqüència cardíaca saludable (140-160 p). Es plantegen diferents reptes a l'alumnat vinculats a córrer a diferents intensitats. Cada vegada que l'alumnat és capaç de fer la tasca al ritme que es proposa, ho anota en una graella amb un gomet verd. Si es desajusta 5 pulsacions per sobre o per sota, hi posa un gomet taronja i si es desajusta en 10 pulsacions per sobre o per sota hi posa un gomet vermell i ho torna a intentar passat un temps de descans. L'alumne pot anar provant els diferents reptes les vegades que ho necessiti fins que els assoleixi tots.	OA 2 60'-80'



EL SEMÀFOR DE LA FREQUÈNCIA CARDÍACA



Aquesta activitat té com objectiu valorar si sou capaços de controlar la vostra freqüència cardíaca (FC) en diferents tasques de resistència aeròbica. Us posareu per parelles i **realitzareu** les tasques procurant seguir la FC **demanada** valorant-la de diferent manera: individualment, en parella, amb una altra parella, amb el professor/a i amb la família o tutor legal. Per a la realització de l'activitat, **necessitareu** un cronòmetre o mòbil, aquest full i els gometes. Podeu començar per la tasca que vulgueu i una vegada realitzada poseu el gomet corresponent en funció de: si la supereu a la FC **demanada** serà gomet verd, si la FC està 10 pulsacions per sota o per sobre serà gomet taronja, i si la FC està 20 o més pulsacions per sota o per sobre serà gomet vermell. Podeu repetir cada tasca les vegades que necessiteu. Quan **acabeu** les tasques, assenyalau a la rubrica el vostre nivell de control de la FC i feu la valoració de l'activitat amb la vostra parella.

ASSENYALEU AMB UN GOMET LA FC ACONSEGUDA EN CADA TASCA						
TASCA	Alumne/a:			Alumne/a:		
	Verd (FC demanada)	Taronja (+/- 10 pp.)	Vermell (+/- 20 pp.)	Verd (FC demanada)	Taronja (+/- 10 pp.)	Vermell (+/- 20 pp.)
TASCA 1. Caminar 2' a 90-110 pulsacions (Valoració de la FC individual)						
TASCA 2. Córrer 2' a 120-130 pulsacions (Valoració de la FC en parella)						
TASCA 3. Córrer 2' a 140-150 pulsacions (Valoració de la FC amb un altre parella)						
TASCA 4. Córrer 2' a 160-170 pulsacions (Valoració de la FC individual)						
TASCA 5. Córrer 1' a 180 - 190 pulsacions (Valoració de la FC pel professor/a)						
TASCA 6. Córrer 4' a 140-170 pulsacions en el temps de lleure i mostrar una evidència. Busca un familiar o tutor legal, explica-li en què consisteix la tasca i com es mesura la FC. Fes la tasca i en acabar que et mesuri la FC. Porta a classe una evidència que has realitzat la tasca com una imatge, podcast, testimoni o vídeo. (Valoració de la FC per la família o tutor legal)						

RUBRICA DEL CONTROL DE LA FREQUÈNCIA CARDÍACA				
ALUMNAT	Estic començant a aprendre si...	Ho faig una mica millor si...	Tinc un nivell avançat si...	Sóc una expert/a si...
	Em costa regular la FC en les tasques	Regulo la FC en les tasques amb l'ajuda del docent o d'un altre company/a	Regulo la FC en les tasques de forma autònoma	Regulo la FC en les tasques de forma autònoma i ho ensenyo als companyes/les i ho aplico al temps de lleure
Observacions				

Reflexió: per què ens pot servir ser capaços de regular la intensitat de l'esforç en l'activitat física? En quines situacions cal que siguem capaços de regular el nostre esforç quan circulem per vies urbanes de forma segura? I si compartim la via amb altres persones, què hem de tenir en compte?

Activitats de desenvolupament. <i>Aprenem nous sabers</i> <i>OA1.- Respondre a diferents activitats motrius de forma eficaç (màxim nombre d'encerts) i eficient (mínim cost energètic) d'acord amb la seguretat.</i> <i>CA 1.1. Reaccionar amb velocitat a situacions motrius discriminant els estímuls rellevants.</i> <i>CA 1.2. Oferir solucions motrius al més segures possible d'acord amb les possibilitats en cada situació de joc.</i> <i>OA2. Realitzar accions motrius de dificultat creixent per a l'autoregulació del propi nivell d'execució.</i> <i>CA 2.1. Identificar el propi nivell d'execució motriu en diferents habilitats motrius bàsiques.</i> <i>CA 2.2. Autoregular la intensitat de les activitats físiques proposades d'acord amb les característiques físiques.</i>	ACTIVITAT 11. I si m'aturo? Competència treballada: gestió de les capacitats i els límits propis. Material: 2 pilotes de tennis per persona o parella. Descripció de l'activitat: l'objectiu de l'activitat és simular dos recorreguts: l'un fent pauses durant el recorregut i l'altre sense pauses per veure com reacciona el nostre organisme davant una tasca amb diferents graus de fatiga. L'alumnat ha de fer dos recorreguts de cursa contínua per provocar fatiga. En un dels itineraris fa l'activitat sense pausa i en acabar fa una tasca coordinativa. Després ha de fer el mateix recorregut, però fent-hi pauses. I en acabar les pauses, ha de fer la mateixa tasca coordinativa. S'han de comparar els resultats obtinguts en els dos casos. Inicialment l'alumnat ha d'agafar una pilota de tennis a cada mà. Ha de llançar les dues pilotes alhora enlaire, canviant-les de mà i agafant-les a l'aire sense deixar que botin. Ha de fer 10 vegades aquesta activitat. Cal comptabilitzar quants intents són bons dels 10 intents. Posteriorment ha de fer una cursa contínua entre 8 i 12 minuts, d'acord amb les capacitats físiques de l'alumnat. En finalitzar la cursa, ha de tornar a fer els 10 llançaments. Reflexió: en quin dels dos intents he aconseguit més èxit? Per què? Quins efectes té el cansament sobre la meua coordinació? En una segona sessió es repeteix un exercici de cursa, però amb uns 2-3 minuts de cursa, i cal aturar-se 1 minut de recuperació. Després es tornen a fer 2-3 minuts de cursa, i es torna a descansar. Així fins a completar els mateixos minuts que el primer dia. En acabar la cursa, cal descansar 1 minut, i després tornar a fer l'exercici coordinatiu de llançament de pilotes. Reflexió: com ha anat l'exercici coordinatiu? En quin intent he tingut el millor resultat? I el pitjor? Pot ser que la coordinació es vegi afectada pel cansament? Què ens pot passar si conduïm molta estona sense descansar?	OA 1,2 20'
---	--	--------------------------

Activitats de desenvolupament. <i>Aprenem nous sabers</i> OA3. Identificar les emocions pròpies en la pràctica motriu per a la conscienciació del nivell d'energia i la tipologia de sensacions que sentim (positives i negatives). CA 3.2. Relacionar l'emoció amb el nivell d'energia i la tipologia de sensacions que es tenen. CA 3.3. Analitzar críticament les conductes de risc en situacions de mobilitat per la via pública i la seva relació amb les emocions pròpies o alienes.	ACTIVITAT 14. STOP emocional Competència treballada: gestió emocional. Material: 5 xurros de piscina. Descripció de l'activitat: juguem al joc de l'STOP. Imaginem que 5 persones d'un grup de 20 persegueixen i la resta mira d'escapar-se'n. Les persones perseguidores porten un xurro d'escuma a la mà. Si et toquen amb el xurro, estàs enxampat i passes a ser perseguidor i l'altre fuig. Si, per contra, et vols "salvar" abans que t'enxampin, has de dir STOP i dir el nom d'una emoció en veu alta i quedar-te aturat escenificant-la. La persona que et vulgui "salvar", a fi que tornis a jugar, s'ha de posar davant teu i decidir com et pot salvar. Per exemple, si estàs escenificant "tristesa", et pot explicar un acudit; si estàs representant "amor", et pot fer una abraçada. Reflexió: en quines situacions de la vida quotidiana m'aturo a identificar com em sento? I a pensar com se senten els altres? Com actuem davant les emocions dels altres i les nostres pròpies? Quan circulem per la carretera o caminem per vies urbanes, o anem amb patinet, tenim en compte que les nostres accions poden influir en les altres persones? Identifiquem com poden sentir-se? *Activitat adaptada de Pellicer, I (2012). <i>Educación física emocional</i>. INDE	OA 3 20'
<u>Activitats d'estructuració</u> <i>Què hem après?</i> OA1.- Respondre a diferents activitats motrius de forma eficaç (màxim nombre d'encerts) i eficient (mínim cost energètic) d'acord amb la seva seguretat. CA 1.1. Reaccionar amb	ACTIVITAT 6: 10 de bones! Competència treballada: atenció, interacció i adaptació a l'entorn. Material: marques xineses, 3 pilotes d'escuma, 4 pitralls i 20 targetes plastificades: 10 amb bones conductes de trànsit i 10 amb males conductes. Descripció de l'activitat: és un joc en què participen dos equips de 7-8 persones. Dibuixem un quadrat d'uns 10 metres de costat i repartim les 20 targetes per dins el quadrat. Un equip se situa a la part exterior del quadrat, repartit al voltant, i agafa les 3 pilotes d'escuma. És l'equip llançador. L'altre equip se situa en un vèrtex del quadrat en parelles. De les parelles, un n'és el conductor i l'altre el cinturó de seguretat.	

velocitat a situacions motrius discriminant els estímuls rellevants.

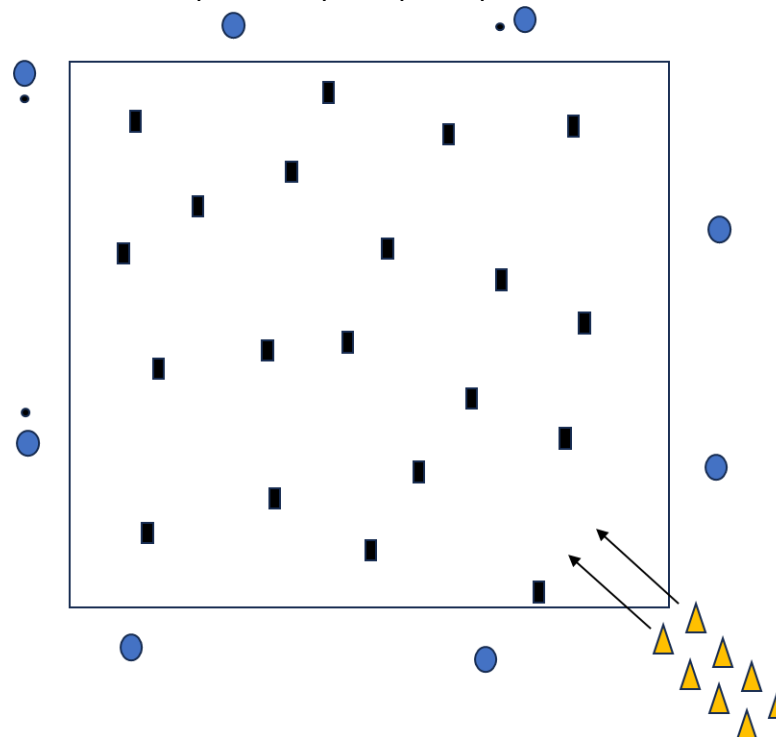
CA 1.2. Oferir solucions motrius al més segures possible d'acord amb les possibilitats en cada situació de joc.

OA2. Realitzar accions motrius de dificultat creixent per a l'autoregulació del propi nivell d'execució.

CA 2.1. Identificar el propi nivell d'execució motriu en diferents habilitats motrius bàsiques.

CA 2.2. Autoregular la intensitat de les activitats físiques proposades d'acord amb les característiques físiques.

Qui tingui el rol de conductor, ha de portar un pitrall posat per diferenciar-lo.



Hauran d'entrar conductor i cinturó dins el quadrat. L'objectiu del conductor és agafar una targeta, llegir-la i si és una conducta bona, agafar-la i portar-la al vèrtex del quadrat d'on han sortit. Si la targeta que llegeix és d'una mala conducta, la deixa al lloc i segueix buscant. Si pel trajecte es troba pilotes que impedeixen la seva bona circulació, ha d'esquivar-les. També pot comptar amb l'ajuda de la seva parella, que és el cinturó de seguretat. La persona que fa de cinturó pot aturar totes les pilotes que llancin al conductor perquè aquest pugui arribar a la destinació de forma segura. Si en algun moment una pilota toca el conductor, aquest i la seva parella hauran tingut un accident, i hauran de sortir de la via. Una altra parella pot arrencar i mirar d'acabar la tasca que havien anat a fer els companys/nyes. Per tant, han de mirar d'aconseguir una altra targeta. Només es pot agafar una targeta per itinerari. S'ha de cronometrar quan triguen a aconseguir les 10 targetes bones. Després es canvien de rols entre els dos equips.

OA 1,2

30'

	Reflexió: ens hem sentit insegurs fent un itinerari on percebíem que teníem risc en l'entorn? Sentim el mateix quan sortim de casa com a vianants o quan pugem a un vehicle? Ens ha ajudat el company/a "cinturó de seguretat"? En què fixava l'atenció la persona que feia de cinturó? I el que feia de conductor fixava l'atenció en les targetes o en les pilotes? Un conductor, a quines coses ha de prestar atenció? Hem fet alguna estratègia entre la parella per tenir més èxit? Quan viatgem amb gent, podem fer estratègies per tenir una ruta més segura (l'acompanyant pot "llegir" el GPS, o manipular l'aparell que gestiona la música al vehicle...)?	
Activitats d'estructuració Què hem après? OA2. Realitzar accions motrius de dificultat creixent per a l'autoregulació del propi nivell d'execució. CA 2.1. Identificar el propi nivell d'execució motriu en diferents habilitats motrius bàsiques. CA 2.2. Autoregular la intensitat de les activitats físiques proposades d'acord amb les característiques físiques.	ACTIVITAT 7. Reptes de cordes Competència treballada: atenció, interacció i adaptació a l'entorn. Material: cordes de saltar llargues. Descripció de l'activitat: es presenten una successió de reptes de saltar a corda que en grups de 5 persones han de mirar d'anar superant. Cada grup ha de tenir una corda llarga, un full amb els reptes i un llapis per enregistrar els resultats. Cada repte ha d'estar format per diferents tasques que han d'aconseguir tots els membres del grup. L'objectiu final és que tota la classe aconsegueixi tots els reptes. Si hi ha alguna activitat que no surt, es pot passar a la següent. Si hi ha algun grup que les ha acabat totes, pot anar a ajudar els altres grups a superar els reptes. REPTE 1: ENS ORDENEM! • Tasca 1. Heu de passar tots els membres del grup, d'un en un, fent com a mínim un salt i sense que la corda s'aturi. • Tasca 2. Com al repte 1, però heu de fer-ho amb un màxim de 12 voltes de corda. • Tasca 3. Com al repte 1, però heu de fer-ho amb el mateix nombre de voltes de corda que membres té el grup. REPTE 2: SALTEM EN PARELLES. • Tasca 1. Han d'entrar dues persones a la corda, picar de mans entre elles i tornar-ne a sortir. Fins que hi hagi passat tothom, i hagin picat de mans amb un company/a. • Tasca 2. Hi entra una persona amb una pilota a la mà. Quan hi entra un altre company/a, li dona	OA 2 60'

	la pilota i el primer marxa. El segon es queda amb la pilota i espera que entri el tercer. Fins a completar tot l'equip. • Tasca 3. Sempre hi ha d'haver dues persones saltant sota de la corda. Per tant, hi han d'entrar dos alhora, i quan en surti un hi ha d'entrar el tercer, de manera que sempre que la corda toqui a terra, l'estiguin saltant dues persones. REPTE 3: SOM-HI TOT L'EQUIP!!! • Tasca 1. Hi han d'entrar d'un en un tots els membres de l'equip i fer un salt tots a l'hora. Fins i tot els que donen corda. • Tasca 2. Hi han d'entrar els membres de l'equip com vulguin. Qui dona corda té una pilota. Han d'anar saltant fins que es passin la pilota, i fer-la arribar a l'altra persona que dona la corda. Reflexió: tots els grups han solucionat el repte de les mateixa manera? Per què no? Depèn de les habilitats que tenien els integrants de cada equip? I quan trobem una situació de trànsit: podem reaccionar tots de la mateixa manera? Conduïm amb la mateixa habilitat tothom una bicicleta? Som igual de ràpids davant un imprevist? Reaccionem a la mateixa velocitat?	
<u>Activitats d'estructuració.</u> Què hem après? <i>OA2. Realitzar accions motrius de dificultat creixent per a l'autoregulació del propi nivell d'execució.</i> <i>CA 2.1. Identificar el propi nivell d'execució motriu en diferents habilitats motrius bàsiques.</i> <i>CA 2.2. Autoregular la intensitat de les activitats físiques proposades d'acord amb les característiques físiques.</i>	ACTIVITAT 12: Com vaig! Competència treballada: gestió de les meves capacitats i els meus límits. Material: 10 cons, ulleres de piscina, ulleres construïdes amb portafolis translúcids, ulleres de piscina pintades amb pintura permanent negra, cronòmetre. Descripció de l'activitat: prèviament cal construir algunes ulleres amb portafolis translúcids. Es retalla un portafolis amb la forma d'unes ulleres (amb vidre inclòs), de manera que el portafolis tapi tot el camp visual. Es situen dos gomets als dos extrems laterals de la ullera perquè no es trenqui el plàstic, tant per davant com per darrere. Es fa un petit forat al centre del gomet. Es passa un tros de goma elàstica pel forat i s'hi fa un nus per fixar la goma. La llargada de la goma s'ha d'ajustar a la mida del cap dels alumnes. Es proposa fer ulleres amb mides diferents. I cal pintar el vidre d'algunes ulleres de piscina amb un retolador permanent negre.	OA 2 30'

	Cal situar els 10 cons en una línia separats 2 metres entre cadascun. Cada participant ha de fer un recorregut d'anada i tornada en zig-zag entre els cons. Es cronometra el temps que triga a fer l'itinerari. S'ha de fer l'itinerari en 3 condicions: - Amb visió normal. - Amb les ulleres construïdes amb el portafoli translúcid. - Amb les ulleres de piscina pintades de negre. Reflexió: com he anat més ràpid? He tomat algun con en alguna situació? Què passa si tinc la visió minvada o alterada? Què ens pot alterar la vista quan conduïm un vehicle (enlluernar-nos, les drogues...), o quan caminem per la via pública?	
<u>Activitats d'estructuració.</u> <i>Què hem après?</i> OA2. Realitzar accions motrius de dificultat creixent per a l'autoregulació del propi nivell d'execució. CA 2.1. Identificar el propi nivell d'execució motriu en diferents habilitats motrius bàsiques. CA 2.2. Autoregular la intensitat de les activitats físiques proposades d'acord a les seves característiques físiques.	ACTIVITAT 13. El borratxo Competència treballada: gestió de les meves capacitats i els meus límits. Material: 1 con gran per a cada grup de 3 alumnes. Descripció de l'activitat: es situa l'alumnat en fileres de 3 alumnes darrere una línia. S'ha de situar un con davant de cada grup a uns 20 metres. L'activitat s'ha de fer en format de relleus. Surt el primer de cada grup i ha d'arribar corrent tan ràpid com pugui al con. Ha de posar una mà sobre el con i fer 10 voltes al con. L'efecte que produeix sobre el/la participant és una situació de mareig temporal i de pèrdua d'equilibri semblant a la que produeix la ingestió d'alcohol. Quan ha fet les 10 voltes, ha de mirar de tornar com abans pugui a la línia de sortida, perquè surti la persona següent del grup. Habitualment a la persona li costa córrer de forma coordinada i fer un recorregut lineal. Reflexió: s'han vist alterades les capacitats perceptivomotrius? Quins problemes heu trobat? Sabeu que això és semblant a la sensació que teniu quan ingeriu alcohol? Creieu que podeu conduir un vehicle (cotxe, bici, patinet...) en aquestes condicions? Si arribem a aquest estat..., què podem fer per no posar-nos en perill, ni posar en perill la resta de gent?	OA 2 15'

Activitats d'aplicació. <i>Apliquem el que hem après.</i> OA1.- Respondre a diferents activitats motrius de forma eficaç (màxim nombre d'encerts) i eficient (mínim cost energètic) d'acord amb la seva seguretat. CA 1.1. Reaccionar amb velocitat a situacions motrius discriminant els estímuls rellevants. CA 1.2. Oferir solucions motrius al més segures possible d'acord amb les possibilitats en cada situació de joc.	ACTIVITAT 5. El director/a d'orquestra Competència treballada: atenció, interacció i adaptació a l'entorn. Material: no n'hi ha. Descripció de l'activitat: Variante 1. Es fan grups de 8-10 persones. Se situen en un cercle, menys una persona, que marxa del cercle a un lloc on no vegi allò que hi passa. Entre els que es queden formant el cercle decideixen, mitjançant el gest o la mímica, qui farà la funció de director/a d'orquestra. Un cop decidida la persona, la resta del grup ha de seguir els moviments del "director/a d'orquestra". Quan aquesta persona canvia l'exercici, la resta també ha de canviar l'activitat imitant els gestos del director. La persona que ha marxat ha de tornar al centre del cercle i té 3 intents per endevinar qui fa de director/a d'orquestra. El director/a ha de fer exercicis relacionats amb els continguts de la sessió. Per exemple, si es fa a l'inici de la sessió, es poden fer activitats corresponents a la fase d'activació (estiraments, mobilitzacions articulars...); si es fa una sessió d'esports, pot simular els elements tècnics d'aquest esport; si es fa una sessió de força, pot fer repeticions d'activitats de força... El diagrama mostra tres fases de l'activitat amb representacions gràfiques dels participants (cercles blaus) i el director/a (cercle taronja). Fase 1: 9 cercles blaus disposats en un cercle i 1 cercle taronja fora del cercle amb una fletxa que apunta cap a fora. Fase 2: 9 cercles blaus disposats en un cercle i 1 cercle taronja fora del cercle amb una fletxa que apunta cap a dins. Fase 3: 9 cercles blaus disposats en un cercle i 1 cercle taronja dins del cercle. 1: Jugadors en cercle i un marxa fora 2: Amb un/a fora, escullen al director/a 3: Torna dins el cercle i comença el joc.	OA 1 15'
---	--	---------------------

	Reflexió: quants estímuls tenia la persona que era al centre? És fàcil seleccionar els estímuls importants dels que no ho són? Què passa quan circulem: tenim estímuls importants, d'altres menys importants, d'altres insignificants i d'altres imprescindibles de percebre? Variant 2. Ara farem que la persona que surt del cercle i torna a entrar-hi porti uns auriculars amb música al màxim volum possible. I repetirem la dinàmica del joc. Reflexió: Què ha passat quan la persona del centre porta auriculars? Li costa més trobar el director/a? Si tenim més elements distractors....costa més fixar l'atenció? Què ens pot passar si caminem pel carrer, o anem amb bicicleta amb els auriculars posats? Podem percebre igual tots els estímuls? Podem escoltar el clàxon d'un vehicle, o la sirena d'una ambulància?	
--	--	--

<u>Activitats d'aplicació.</u> <i>Apliquem el que hem après.</i> <i>OA2. Realitzar accions motrius de dificultat creixent per a l'autoregulació del propi nivell d'execució.</i> <i>CA 2.1. Identificar el propi nivell d'execució motriu en diferents habilitats motrius bàsiques.</i> <i>CA 2.2. Autoregular la intensitat de les activitats físiques proposades d'acord amb les característiques físiques</i>	ACTIVITAT 17. Creem el repte! (Activitat d'avaluació qualificadora) Competència treballada: Gestió de les meves capacitats i els meus límits Material: El disponible al centre Descripció de l'activitat: es demana a l'alumnat que en grups reduïts (2-4 persones) ha de crear dues activitats. Cada activitat ha de tenir una durada de 3 minuts. L'objectiu és que en finalitzar la primera activitat s'ha d'estar a una FC entre 120-130 batecs/min. I després s'ha de crear una segona activitat, o incrementar el ritme de la primera fins a acabar entre 160-170 batecs per minut. L'alumnat pot provar el repte les vegades que vulgui, i quan creu que ja ha trobat el ritme per ajustar la freqüència cardíaca a la FC, demana, avisa al professorat que cronometri els 3 minuts, que ha de mirar l'activitat i en finalitzar comptabilitzar els batecs per comprovar que ha acomplert el repte satisfactòriament. Posteriorment es repeteix el procés per al repte de 160-170 batecs. Cada grup té dos intents amb el professorat per mirar de superar el repte. Reflexió: heu vist com cadascú ha escollit el seu propi repte per aconseguir un mateix objectiu? Quan anem pel carrer o circulem amb un vehicle podem fer-ho de diferents maneres, però cal aconseguir fer-ho amb la finalitat que la forma de transitar sigui segura per a un mateix i pel propi entorn. Tot i que cadascú ho fa, com al repte, amb diferents mitjans (cotxe, moto, patinet, bicicleta...), l'objectiu és comú per a tothom.	OA 2 60'
---	---	---------------------

(C3.- Gestió de les meves capacitats i els meus límits)

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ QUALIFICADORA

Competència específica	Objectiu d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què?	Criteris d'avaluació específics de la SA Com sabem que ho hem après?	Criteris de realització de la tasca	Sí	No	Observacions	AS	AN	AE
CE1.- Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.	2. Fer accions motrius de dificultat creixent per a l'autoregulació del propi nivell d'execució.	2.2. Autoregular la intensitat de les activitats físiques proposades d'acord amb les característiques físiques	Les dues activitats es fan amb material diferent o bé una activitat es fa amb material i l'altre sense.				Li cal ajuda (company o docent) per al disseny de les activitats i/o per al control de l'FC	Disseny i aplica les activitats de forma autònoma autoregulant l'FC	Disseny i aplica les activitats de forma autònoma autoregulant l'FC i ho aplica al temps de lleure mostrant evidències
			L'alumnat és capaç d'ajustar la seva freqüència cardíaca al temps i la intensitat demanada.						
			L'alumnat és capaç d'implementar les dues activitats al seu temps de lleure i mostrar-ne l'evidència.						

<u>Activitats d'aplicació.</u> <i>Apliquem el que hem après.</i> OA3. <i>Identificar les pròpies emocions en la pràctica motriu per a la conscienciació del nivell d'energia i la tipologia de sensacions que sentim (positives i negatives).</i> CA 3.2. <i>Relacionar l'emoció amb el nivell d'energia i la tipologia de sensacions que es tenen.</i> CA 3.3. <i>Analitzar críticament les conductes de risc en situacions de mobilitat per la via pública i la seva relació amb les emocions sentides.</i>	ACTIVITAT 16: Les 50.000 passes Activitat d'avaluació qualificadora Competència treballada: gestió emocional. Material: cap. Descripció de l'activitat: caminar és una de les activitats més saludables. Hi ha alguns articles que parlen de la importància de fer uns quants milers de passes al dia per tenir una vida activa. Es proposa sortir tot el grup classe a fer un tomb caminant pels voltants del centre educatiu, si és possible en grups reduïts. El repte és mirar d'aconseguir més de 50.000 passes entre tots els membres del grup classe en aproximadament 40' d'activitat. Mentre es fan les 50.000 passes l'alumnat ha d'observar les conductes següents, que s'hauran consensuat prèviament a classe: - Conductes segures i cíviques de conductors/res i vianants: gent que camina tranquil·lament per la vorera, vehicles que circulen a velocitats adequades a la via, gent amb bicicleta amb el casc posat, vianants que creuen el carrer pel semàfor, motociclistes amb el casc ben posat... - Conductes perilloses o incíviques de conductors/es i vianants: vehicles aturats a zones de trànsit, vianants creuant en vermell o en zones prohibides, patinets circulant per zones prohibides... - Identificar les emocions dels vianants o conductors: alguna persona està enfadada mentre condueix o creua un carrer? Algú dona les gràcies o fa un somriure a un vehicle que s'atura en un pas de vianants? Hi ha algú conduint amb mala cara o cantant la música del vehicle? Algú creua un pas de vianants mentre parla per telèfon en una conversa tensa?... Reflexió: quines conductes positives ens han agradat més? Quines conductes positives ens han sorprès més? I quines de les negatives? Quines emocions predominen mentre circulem per la via pública? Ens ajuden a tenir un desplaçament segur? Podem mirar d'observar durant un dia amb aquesta perspectiva (podem parlar a l'alumnat de posar-nos aquestes "ulleres") i parlar a la propera sessió de possibles anècdotes/situacions que hem observat durant aquest dia?	OA 3 60'
--	--	---------------------

C5.- Gestió emocional

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ QUALIFICADORA: COM CIRCULEM PER LA VIA PÚBLICA

Aquesta activitat està formada per dues parts, una primera activitat es centra observar com circulen les persones per la via pública, i una segona es focalitza a identificar com ho fas tu mateix/a.

1. “Informe d'observació de les 50.000 passes”

En aquesta sessió d'Educació Física se surt al carrer del costat del centre a caminar a ritme saludable durant 20 minuts. Mentre es camina cal observar com circulen vianants i conductors/res per la via pública, quines conductes següents tenen i anotar la freqüència amb què es produeixen. Alhora, mentre es caminen aquests 20 minuts, cal registrar les passes fetes a fi d'aconseguir amb tota la classe el repte cooperatiu de les 50.000 passes.

Conductes observables a la via pública	Descriu la freqüència en què succeeixen les accions			Observacions
	Molts	Alguns	Cap	
Conductes segures i cíviques de conductors/res i vianants				
Gent que camina tranquil·lament per la vorera				
Vehicles que circulen a velocitats adequades a la via, gent amb bicicleta amb el casc posat				
Vianants que creuen el carrer pel semàfor				
Motociclistes amb el casc ben posat				
Altres:				
Conductes perilloses i/o incíviques de conductors/es i vianants				
Vehicles aturats a zones de trànsit o zones prohibides				
Vianants creuant en vermell o en zones prohibides				

Patinets circulant per zones prohibides				
Persones circulant amb patinet o bicicleta sense casc				
Altres:				
Les emocions dels vianants i/o conductors en la via pública	Molts	Alguns	Cap	
Alguna persona està enfadada mentre condueix o creua un carrer?				
Alguna persona dona les gràcies o fa un somriure a un vehicle que s'atura en un pas de vianants?				
Hi ha algú conduint amb mala cara o enfadat?				
Algú condueix cantant?				
Algú condueix mentre parla pel mòbil?				
Algú creua un pas de vianants mentre parla per telèfon en una conversa tensa?				
Altres:				
Passes personals totals caminades durant 20 minuts:				
La meva implicació a fer aquesta activitat ha estat...				

2. I tu, com circules per la via pública?

Ara que has identificat com circulen les persones per la via pública, pots valorar com és la teva pròpia circulació pel carrer. Durant 3 dies camina durant 20 minuts pel carrer sent conscient de fixar-te si compleixes les conductes següents. Anota en quina freqüència les compleixes. Si vols pots anotar a observacions la informació que consideris.

La meva conducta a la via pública	Sempre	Alguna vegada	Mai	Observacions
Creuo el carrer quan el semàfor està en verd				
Creuo pel pas de vianants				
Si el semàfor es posa de color groc, comença a fer pampallugues i soc al mig del carrer, m'afanyo a creuar				
Si el semàfor és a punt de canviar de color, m'espero a creuar al següent moment de pas segur				
Quan circulo amb bicicleta i/o patinet m'aturo quan el semàfor està vermell				
Miro si ve algun cotxe abans de creuar per un pas de vianants				
Quan circulo amb bicicleta ho faig pel carril bici				
Quan circulo amb patinet ho faig pel carril bici				
Porto casc quan circulo amb patinet				
Porto casc quan circulo amb bicicleta				
Si circulo amb bicicleta i/o amb patinet ho faig a la velocitat permesa				
Quan circulo amb bicicleta i/o amb patinet avanço les persones amb distància de seguretat				
Si parlo per telèfon mentre camino, vaig amb compte dels senyals de la via pública				
M'aturo si vull escriure missatges de mòbil (no camino mentre escric)				
Ajudo les persones quan els cau alguna cosa de la motxilla al				

carrer o els aviso si porten la motxilla oberta				
Si hi ha alguna persona amb disminució de visió a punt de creuar el semàfor li pregunto si li cal ajuda				
Altres:				
Allò que podria millorar seria...				

EL SEMÀFOR DE LA IMPLICACIÓ

La meva implicació en la realització de l'activitat "Com circulem per la via pública" ha estat...

- **VERD**. He treballat amb molt d'esforç i atenció tant en les observacions, en la caminada de les 50.000 passes i sent precís en la meva pròpia autoavaluació.
- **TARONJA**. He treballat amb certa atenció i esforç en les dues activitats, tot i que soc conscient que no hi he donat la meva millor versió, encara podria haver caminat més ràpid i ser més precís (aportant informació detallada) en les observacions de les persones que circulen per la via pública com de la meva autoavaluació.
- **VERMELL**. He treballat amb poc interès i atenció. M'ha costat centrar-me i observar amb precisió les persones que circulaven pel carrer. M'ha fet mandra caminar més ràpid en el repte de les 50.000 passes. Penso que hi podria haver participat amb molt més entusiasme.

Competència específica d'EF	Objectiu d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què?	Criteris d'avaluació específics de la SA Com sabem que ho hem après?	AS	AN	AE
CE 5.- Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	3. Identificar les emocions pròpies en la pràctica motriu per a la conscienciació del nivell d'energia i la tipologia de sensacions que sentim (positives i negatives).	3.3. Analitzar críticament les conductes de risc en situacions de mobilitat per la via pública i la seva relació amb les emocions pròpies o alienes.	Circula de forma segura: fent cas dels senyals, a la velocitat permesa i als espais de circulació tot i que a vegades es distreu caminant i escrivint missatges amb el mòbil.	Circula de forma segura: amb atenció, fent cas dels senyals i a la velocitat permesa.	Circula de forma segura: amb atenció, fent cas dels senyals, mostrant-se respectuós circulant a la velocitat permesa als diferents espais, tot i empatitzant i oferint ajuda a les persones que hi ha a la via pública.

BREU DESCRIPCIÓ DE COM S'ABORDEN [ELS VECTORS](#)⁹ EN AQUESTA SITUACIÓ D'APRENTATGE

- **Aprenentatges competencials:** la seguretat viària, com a vianants i com a conductors o futurs conductors, compleix les condicions de l'aprenentatge competencial en tant que desenvolupa unes habilitats que s'aplica en un context real. L'aplicació s'ha de fer, a més a més, tenint en compte els valors i regulant la conducta emocional de l'alumnat en diferents situacions.
- **Ciutadania democràtica i consciència global:** la capacitat de transitar per carrers i vies públiques de forma segura s'emmarca en el desenvolupament de les habilitats ciutadanes. Aquestes habilitats haurien de fer conscient l'individu dels riscos que hi ha en el fet de circular o transitar. La interiorització, en cada persona, de les normes de circulació fa que el comportament cívic en cada situació faci disminuir el nombre d'accidents i, per tant, de víctimes i ferits derivats de la sinistralitat amb vehicles.

⁹ 1. Aprenentatges competencials. 2. Perspectiva de gènere. 3. Universalitat del currículum. 4. Qualitat de l'educació de les llengües. 5. Benestar emocional. 6. Ciutadania democràtica i consciència global.

MESURES I SUPORTS UNIVERSALS¹⁰

Aquesta situació es dissenya tenint en compte el disseny universal d'aprenentatge (DUA) per tal que el màxim nombre d'alumnat tingui accés a l'assoliment de les competències que es plantegen en aquesta situació d'aprenentatge. Tanmateix, en cas de tenir algun alumne amb característiques molt específiques que no li permetessin accedir a alguna activitat, s'han d'implementar mesures addicionals o intensives. En aquest cas, caldrà analitzar individualment les necessitats per veure quines mesures són les més oportunes que cal implementar per tenir la màxima incidència sobre l'aprenentatge d'aquest alumne/a.

MESURES I SUPORTS ADDITIONALS¹¹ O INTENSIVS¹²

Quines mesures o suports addicionals o intensius es proposen per a cadascun dels alumnes següents:

Alumne/a	Mesura i suport addicional o intensiu

¹⁰ Les mesures i els suports universals són els que s'adrecen a tot l'alumnat. Han de permetre flexibilitzar el context d'aprenentatge, proporcionar als alumnes i als docents estratègies per minimitzar les barreres d'accés a l'aprenentatge i a la participació que es troben a l'entorn, i garantir la convivència i el compromís de tota la comunitat educativa.

¹¹ Les mesures i els suports addicionals s'adrecen a alguns alumnes. Permeten ajustar la resposta educativa de forma flexible, preventiva i temporal, focalitzant la intervenció educativa en aquells aspectes del procés d'aprenentatge que poden comprometre l'avenç personal i escolar.

¹² Les mesures i els suports intensius són específics per als i les alumnes amb necessitats educatives especials, estan adaptats a la seva singularitat i permeten ajustar la resposta educativa de forma extensa, amb una freqüència regular i, normalment, sense límit temporal.