

Quan soc jo, moure's és segur?

Curs: 3r i 4t d'ESO

Àrea: Educació Física



DESCRIPCIÓ (context + repte)

Per què aquesta situació d'aprenentatge? Està relacionada amb alguna altra? Quin és el context?¹ Quin repte planteja?²

Els accidents de trànsit són, malauradament, una constant any rere any. Hi ha molt factors que produeixen aquest fet. Les campanyes de conscienciació del Servei Català de Trànsit tracten d'evitar aquests fets. Aquestes campanyes estan adreçades als diferents agents implicats: vianants, acompanyants passatgers i conductors/res dels vehicles.

Aquesta situació d'aprenentatge està adreçada perquè l'alumnat pugui esdevenir usuari de la via pública segur, saludable i sostenible. Ja sigui assumint el rol de vianant, passatger o conductor de vehicle. Per exemple, no assumir riscos innecessaris (per exemple, creuar la via per un lloc on hi hagi bona visibilitat, cordar-se el cinturó encara que la resta d'ocupants no ho faci, o bé comprovar l'estat del vehicle abans d'utilitzar-lo).

En aquesta situació d'aprenentatge s'intenta conscienciar l'alumnat que tothom té implicació en la mobilitat segura. Per aquest motiu, es desenvolupen les diferents competències de la mobilitat segura:

1.- Valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc: l'assoliment de la competència ens permet valorar la seguretat de les accions viàries, la probabilitat d'un accident i el dany propi o aliè que se'n pot derivar. El resum en forma de pregunta és: "Puc fer mal a algú o puc fer-me'n a mi?".

4.- Gestió de la influència: ens permet reconèixer i valorar la influència mútua entre les persones (influència, pressió de grup, cultura), tot prioritzant la seguretat. Respon a la pregunta: "Decideixo veritablement jo?".

Tot l'aprenentatge es genera de manera vivenciada, mitjançant l'activitat física. Es fa una proposta motriu i, amb la reflexió de l'activitat, es fa l'extrapolació dels aprenentatges de la mobilitat segura.

En aquest context, hi ha el repte de poder conscienciar l'alumnat sobre la necessitat d'una mobilitat segura, sigui quin sigui el seu rol a la via pública: vianant, passatger o conductor.

Aquesta situació d'aprenentatge està vinculada amb les d'Educació Física que l'alumnat ha treballat en l'educació primària i, posteriorment, té continuïtat amb la proposta de 1r i 2n d'ESO on es treballen tres competències de la mobilitat segura, que són: l'atenció, interacció i adaptació a l'entorn; la gestió de les pròpies capacitats i límits, i la gestió emocional.

¹ Context: conjunt de circumstàncies que expliquen un esdeveniment o una situació i que envolten un individu, un col·lectiu o una comunitat, etc.

² 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
CE4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	Educació Física
CE5. 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.	

TRACTAMENT DE LES [COMPETÈNCIES TRANSVERSALS](#)³

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, demostrant respecte per les normes, empatia, equitat i esperit constructiu en la interacció amb els altres en diferents contextos socioinstitucionals.

³ 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'aprenentatge⁴ Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT	Criteris d'avaluació⁵ Com sabem que ho ha après? ACCIÓ + SABER + CONTEXT
1. Valorar la seguretat de les accions viàries, la probabilitat d'un accident i el dany propi o aliè que se'n pot derivar. <i>Competència mobilitat segura: 1. Valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc</i>	1.1. Ajustar les accions pròpies a la via pública per promoure la mobilitat segura.
2.- Identificar la influència que exerceix l'entorn proper en la presa de decisions i les conseqüències en la mobilitat segura. <i>Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència</i>	2.1. Gestionar la influència externa en les decisions pròpies vetllant per una mobilitat segura.

⁴ Les 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.

⁵ Els 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 (extret del Decret 175/2022, per a 3r i 4t)	Àrea o matèria
1	Vida activa i saludable • Hàbits saludables - Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementes, dopatge). Resolució de problemes en situacions motrius • 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 equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes i/o projectes motors. Interacció amb l'entorn en el temps de lleure • Normes i mesures de seguretat - Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats al medi natural i urbà. Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius • Gestió personal i emocional - Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. - 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. • Habilitats socials i valors - Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions. • Activitat física, gènere i discriminació - 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.	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 necessitem? 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 diversos. Aquests han de ser variats i s'han de poder treballar de manera transdisciplinària al llarg de tot el curs i/o integrar en diverses situacions d'aprenentatge.

Aquest fet s'ha de fer evident en les reflexions de les activitats. És en aquest moment que la tasca pren sentit. La reflexió s'ha de fer a partir de l'activitat realitzada. Totes les propostes han de ser activitats motrius.

Les estratègies i metodologies utilitzades han de ser diverses en funció de l'activitat que calgui desenvolupar. Com també els recursos materials i/o didàctics.

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'APRENENTATGE I D'AVALUACIÓ

Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació	Temporització
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i>	Competència mobilitat segura: 1. Valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc ACTIVITAT 1: "Porto el cinturó de seguretat" Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència ACTIVITAT 2: "Sortir del cercle"	Sessió 1
Activitats de desenvolupament <i>Aprenem nous sabers</i>	Competència mobilitat segura: 1. Valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc ACTIVITAT 3: "Encreuament" ACTIVITAT 4: "El mirall" Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència ACTIVITAT 5: "Encertarà?" ACTIVITAT 6: "Profe, hem de fer estiraments abans de fer una activitat física intensa!" ACTIVITAT 7: "Guiatge d'un company" ACTIVITAT 8: "No començo fins que no m'he cordat les vambes" ACTIVITAT 9: "Em deixo portar pel comportament del grup"	Sessió 2, 3, 4
Activitats d'estructuració <i>Què hem après?</i>	Competència mobilitat segura: 1. Valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc ACTIVITAT 10: "Zones de pas" Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència ACTIVITAT 11: "Àrbitre, penal!" ACTIVITAT 12: "Mataconills lector" ACTIVITAT 13: "Causa-efecte"	Sessió 5,6
Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i>	Competència mobilitat segura: 1. Valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc ACTIVITAT 14: "Res tornarà a ser com abans" ACTIVITAT 15: "El meu carnet per punts" Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència ACTIVITAT 16: "He de córrer a 120-140 pulsacions per minut" ACTIVITAT 17: "Atenció!"	Sessió 7,8 (l'activitat 15 s'inicia en la sessió 4)

Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació	Temporització
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i> <i>Quines característiques tenen les activitats inicials en relació a cada objectiu d'aprenentatge?</i> OA1. La persona identifica els indicis de perill, coneix les pautes bàsiques de comportament segur al carrer i comprèn que, si les segueix, pot evitar patir danys durant els seus desplaçaments. OA2. La persona ja és conscient del tipus de pressió que genera el grup, principalment en situacions en què sent por. Aquesta emoció és la que fa saltar l'alerta i li permet negar-se. S'adona que hi ha una tendència a imitar els altres que algunes vegades va en contra de la seguretat pròpia.	Activitat 1: “Porto el cinturó de seguretat” Competència mobilitat segura: 1. Valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc. Descripció de l'activitat: activitat que es realitza en parelles. Un de la parella es situa al darrere i ha de subjectar amb els braços el company/a perquè quedi ben subjecte. En sentir el senyal acústic del xiulet, la persona situada davant ha d'intentar avançar. La del darrere, ha de fer resistència perquè el primer no pugui avançar. Reflexió: al final de l'activitat es posa èmfasi sobre la importància que té l'acció de subjecció del company/a que fa la subjecció des del darrere. Es fa èmfasi sobre els elements de seguretat del cotxe, en aquest cas del cinturó. Què passaria si la persona del darrere deixa d'agafar el company? Què passaria en un accident si no es porta el cinturó del cotxe cordat?	10' OA1
	Activitat 2: “Sortir del cercle” Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència. Desenvolupament de l'activitat: distribuïm la classe en grups de 10 persones. 9 formen un cercle entre elles sense donar-se la mà. Una persona es col·loca al mig. L'objectiu de la persona del mig és sortir del cercle i la de la resta de persones és evitar-ho. A les persones del cercle se'ls dona la consigna que l'han de deixar sortir en cas que aquesta persona ho demani de manera assertiva. Reflexió: podem preguntar a la persona del centre si ha estat fàcil o no sortir-ne. Quines estratègies ha utilitzat i finalment compartir amb ella la consigna secreta. Podem connectar aquesta activitat amb la pressió social. El dret de tenir la perspectiva pròpia i expressar-la. Finalment podem cercar exemples de situacions vials on la pressió del grup ens pot condicionar (comportaments de risc a l'autocar).	20' OA2

Activitats de desenvolupament <i>Aprenem nous sabers</i> <i>Quines característiques tenen les activitats de desenvolupament en relació a cada objectiu d'aprenentatge?</i> <i>OA1. La persona valora el risc, tenint en compte els perills existents en cada situació i el dany que es pot fer. Aquesta valoració li permet prendre decisions per anticipar-se introduint comportaments de prevenció en la seva mobilitat.</i> <i>OA2. El grau de consciència de la contradicció entre el que un sent i el que el grup li demana es fa molt present. És el moment en què la persona pot desenvolupar mecanismes i estratègies per sentir-se segur (fingir, dir que no li deixen...).</i> <i>Així mateix, es comença a prendre consciència de la influència que genera l'entorn de forma subtil: quan ja fem una acció ens adonem que no hem pres una decisió conscient, sinó que ens hem deixat arrossegar.</i>	Activitat 3: “Encreuament” Competència mobilitat segura: 1. Valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc. Descripció de l'activitat: distribuïm la classe en quatre equips. Cada equip es col·loca en fila en un extrem de la pista a la mateixa distància del centre, on col·loquem un quadrat amb el professor al mig amb els braços oberts. En dir “ja”, els primers jugadors de cada fila han de travessar la pista fins al cantó contrari. En arribar al quadrat central han d'aturar-se i veure si tenen permís per passar. Un jugador pot passar pel centre del quadrat quan el professor no està donant-li la cara o l'esquena. El professor va canviant de posició i, per tant, donant pas als diferents equips. Si un jugador no s'atura abans d'entrar al quadrat o passa quan no hi té dret, ha de tornar a la seva fila. Guanya l'equip que aconsegueix arribar al costat contrari i tornar-ne. Cap jugador pot sortir fins que el que té davant ha creuat el quadrat. Podem variar el joc fent que el canvi de posició del professor depengui de si el jugador que es troba davant seu el guanya a pedra paper o tisora. També podem suprimir el rol del professor i, un cop arribat al quadrat, pactar una ordre de pas; per exemple, que sempre té prioritat la persona que corre a la meua dreta. Reflexió: al final de l'activitat podem reflexionar sobre la importància d'aturar-nos a l'hora d'arribar als encreuaments de carrers, de no baixar de la vorera i especialment de respectar els senyals de pas que hi pugui haver. Podem preguntar al voltant del que hauria passat si no hi hagués hagut cap norma de pas durant el joc i quina transferència té això a la circulació de persones i vehicles.	20' OA1
	Activitat 4: “El mirall” Competència mobilitat segura: 1. Valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc. Desenvolupament de l'activitat: per parelles, un va amb pilota fent-la botar seguint l'altre que canvia de direcció i de velocitat. També va frenant. Demanem que a la primera fase de l'activitat que es faci de manera brusca. A la segona, de manera suau, i a la tercera que es cerqui un codi gestual per anunciar amb anterioritat el canvi de direcció o velocitat que es produirà. Reflexió: en acabar reflexionem al voltant de com ha canviat el fet de seguir el company en cada una de les fases. Quins riscos hi ha hagut a la primera i com això pot ser útil quan ens movem caminant, corrent, amb patinet o bicicleta pel carrer o la via.	10' OA1

	Activitat 5: “Encertarà?” Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència. Desenvolupament de l'activitat: d'un en un, diferents persones del grup fan un llançament de tir lliure. La resta de persones abans del llançament s'han de posicionar en funció de si creuen que hi haurà cistella o no. S'han de situar a la dreta del llançador si pensen que sí i a l'esquerra si pensen que no. Un cop llançat el tir, les persones que no hagin encertat la seva previsió han de fer una volta corrent a la pista. Si el llançador ha fallat, també l'ha de fer. Reflexió: podem preguntar com han pres la decisió i com ha anat canviant a mesura que passaven els diferents llançadors. La pressió de la resta del grup quan es posicionava, la pressió després de no encertar, etc. Podem connectar aquesta pressió a l'hora de prendre decisions relacionades amb la seguretat viària, com per exemple creuar el carrer en vermell perquè la resta també ho fa.	20' OA2
	Activitat 6: “Profe, hem de fer estiraments abans de fer una activitat física intensa!” Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència. Descripció de l'activitat: l'alumnat de 3r i 4t d'ESO és molt conscient que abans de fer activitat física s'ha de fer un escalfament adient a l'activitat posterior. En aquest cas, en les explicacions inicials de la sessió, s'indica que la primera activitat serà fer cursa a la màxima velocitat per veure qui és la persona més ràpida de la classe. Reflexió: la previsió és esperar que l'alumnat reaccioni a la proposta. L'alumnat hauria de manifestar que abans de fer aquesta activitat, que pot provocar lesions, ja que el cos no està preparat per una activitat intensa, s'ha d'escalfar. En aquest sentit, s'explica la importància de buscar alternatives segures a les conductes de risc i no deixar-nos influenciar per la resta o, fins i tot, per un adult o persona de referència (per exemple, creuar el carrer en indrets de poca visibilitat; s'ha de buscar una alternativa segura: pas elevat, pas soterrani...).	10' OA2

	Activitat 7: “Guiatge d’un company” Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència. Desenvolupament de l’activitat: per parelles, un dels dos es posa un antifaç i l’altre el guia per la pista. Repetim l’activitat amb diferents persones. Reflexió: valorem el grau de responsabilitat i cura que han tingut els diferents companys que m’han portat i com això m’ha fet sentir més segur i confiat. Parlem dels comportaments que han reforçat aquesta seguretat i els que l’han condicionat. Després podem preguntar-nos a quines persones podem cuidar i fer-los de model quan anem pel carrer: germans petits, avis, familiars o amics dependents, etc.	20’ OA2
	Activitat 8: “No començo fins que no m’he cordat les vambes” Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència. Descripció de l’activitat: l’inici d’aquesta activitat consisteix a analitzar el calçat esportiu que porta cadascú. Igualment, la importància de cuidar les vambes. Es demana a l’alumnat que es descordi el calçat. És molt important que se’l descordi perquè, un dels elements d’anàlisi serà el tall del calçat (<i>upper</i>) i els cordons. Una vegada l’alumnat s’ha tret el calçat, s’expliquen les característiques d’un calçat esportiu adient. Es fa anàlisi del calçat en grups reduïts comparant les vambes que porten. Posteriorment es demana que es calcin per fer una activitat motriu. La consigna que es dona a l’alumnat és: “Poseu-vos les vambes que farem l’activitat X”. Al moment d’inici de l’activitat és interessant identificar l’alumnat que s’ha cordat a consciència el calçat o bé el que no hi presta atenció. A més a més, cal observar si entre ells s’alerten que no tenen ben cordat el calçat. Reflexió: just abans de començar a fer l’activitat motriu (jocs de persecució, córrer, partit d’un esport...) ens hem de fixar en les conductes esmentades al final de la descripció de l’activitat (l’alumnat que es corda a consciència el calçat, qui no ho fa i el que avisa la resta que té les vambes descordades). És en aquest punt que la reflexió gira entorn de la consciència de la influència de cada persona sobre els altres i realitzar conductes que serveixin d’exemple. S’ha de posar èmfasi, si s’atura una persona, si es pensa que està posant en perill la seva seguretat o la dels altres. Aquests fets són conseqüents amb tenir les vambes cordades per evitar perills. Com per exemple, pot passar en el moment de pujar a un cotxe, ser el primer a cordar-se el cinturó sense esperar que la resta ho faci i ser un exemple en la conducta.	10’ OA2

	Activitat 9: “Em deixo portar pel comportament del grup” Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència. Descripció de l'activitat: indicar a un grup, aproximadament un 25% de la classe i sense que la resta en sigui conscient, que quan es faci el senyal del xiulet, han de començar a córrer en una direcció prèviament determinada. Suposadament, la resta del grup que no ha rebut la indicació prèvia de sortir corrents, en veure la resta del grup córrer, també ho farà. El grup que ha rebut la indicació prèvia ha de començar la cursa a gran velocitat i, gradualment ha de regular la velocitat. La idea és que el segon grup, que no té la consigna, segueixi corrent a gran velocitat. El primer grup s'aturarà aproximadament a 20 metres de distància. Suposadament, el segon grup l'avançarà. S'intueix que hi haurà la situació en què el primer grup s'atura a 20 metres i el segon grup, en algun moment, s'aturarà i es preguntarà: “fins on hem de córrer?”, “què hem de fer?” Reflexió: “per quin motiu he començat a córrer?” pot ser una de les preguntes per iniciar la reflexió. El fet de deixar-se portar per la majoria pot comportar conseqüències: fer accions pel simple fet que la resta ho fa. Un indicador és el fet de reconèixer la tendència a imitar automàticament la conducta dels altres. En conseqüència, s'ha d'acceptar la responsabilitat pròpia. Per exemple, en el rol de vianant, tot i estar en un ambient festiu, no ens hem de deixar emportar per l'eufòria i tenir conductes que posin en perill la nostra integritat o la dels altres. Un cas pot ser el fet de respectar el pas de vianants i el grup creui la via per un pas no indicat.	5' OA2
--	--	-------------------

Activitats d'estructuració <i>Què hem après?</i> <i>Quines característiques tenen les activitats d'estructuració en relació a cada objectiu d'aprenentatge?</i> <i>OA1. Es posa l'accent en la lectura global de la situació, amb un càlcul ràpid del nivell de risc d'aquesta i l'adaptació dels comportaments viaris, amb accions encaminades no només a la prevenció i l'autoprotecció, sinó també a la disminució del risc de la situació.</i> <i>OA2.- La persona desenvolupa estratègies comunicatives per expressar assertivament el seu punt de vista i defensar-lo. Per tant, no permet ni la influència automàtica del grup ni la influència més subtil i social.</i>	Activitat 10: “Zones de pas” Competència mobilitat segura: 1. Valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc. Descripció de l'activitat: distribuïm la classe en parelles que fan una fila en un cantó de la pista. Repartides per la pista posem sis “zones de pas”, és a dir sis espais delimitats per dos cons amb una persona al mig. En començar el joc surt la primera parella i ha d'intentar superar les sis “zones de pas”, és a dir, que les dues persones passin entremig dels dos cons sense ser tocats pel jugador que es troba al mig (aquest es pot moure entre els cons de costat a costat). Si algun dels jugadors és tocat, la parella haurà de posar-se una altra vegada a la fila. La parella següent pot sortir un cop la parella que va davant hagi superat la primera “zona de pas”. Les zones de pas es poden passar en l'ordre que es vulgui, però sempre en la direcció que marca l'orientació de la persona que està al mig. En acabar el joc guanya la parella que hagi aconseguit superar totes les zones o la que n'hagi passat més. Reflexió: en acabar l'activitat podem preguntar què passava quan estàvem corrent entre les zones de pas i què passava quan les estàvem creuant. Segurament hem pogut parlar i pactar com anar gestionant el recorregut entre les zones, però en arribar a cada una hem hagut d'estar atents per tal de no ser enxampats. De la mateixa manera, quan anem amb altres persones pel carrer hem de saber diferenciar quan podem estar distesos parlant entre nosaltres i quan hem de fer atenció al trànsit i la circulació de vehicles.	20' OA1
--	---	--------------------

	Activitat 11: “Àrbitre, penal!” Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència. Desenvolupament de l'activitat: es fa una dinàmica de partit. Hi ha dos equips i un parell d'àrbitres. Abans de l'inici del partit el professor/a parla en privat amb la parella d'àrbitres i els indica que han de xiular el que observen. Els recorda la normativa bàsica i que la parella forma un equip que poden parlar per consensuar decisions. Igualment, el professor/a reuneix els dos equips en privat. Els dona una consigna clara: quan el professor/a ho indiqui amb un senyal determinada que només coneixen els dos equips (i no pas la parella d'àrbitres), els dos equips, de manera assertiva però amb seguretat i amb el mateix criteri, han de contradir una decisió arbitral que és encertada. Per exemple, en un partit de futbol, quan hi hagi una falta molt clara fora de l'àrea i la parella d'àrbitres l'assenyala, els dos equips, incloent-hi l'equip que ha fet la falta, indica que ha estat dins l'àrea i és penal. Reflexió: com reaccionarà la parella d'àrbitres? Canviarà d'opinió, tot i ser una falta clara fora de l'àrea? Tot i la influència que exerceix el grup sobre la parella d'àrbitres, ¿aquests es mantenen fermes i actuen per fer valer la normativa? Una vegada es prengui la decisió arbitral, es fa la valoració respecte de com afecta la influència del grup sobre un mateix. Per exemple, encara que els altres baixin del cotxe pel costat de la calçada, jo baixo pel costat de la vorera. O, quan vaig amb bicicleta o ciclomotor en grup, mantinc una velocitat còmoda per a mi encara que els altres vagin més de pressa?	30' OA2
--	--	--------------------

	Activitat 12: “Mataconills lector” Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència. Descripció de l'activitat: es juga al clàssic joc de mataconills. Cada persona ha de participar en el joc i, al mateix temps, ha de llegir un article que se'ls ha proporcionat. L'article pot estar vinculat amb la relació del mòbil i els accidents ocasionats, o bé, algun aspecte que el professor/a consideri rellevant. La consigna és que durant 5 minuts, aproximadament, el joc es fa amb la meitat de les persones del grup llegint l'article i l'altre meitat sense llegir-lo. Posteriorment, es canvien els rols. Reflexió: quan ha acabat el temps de joc es reflexiona sobre dos aspectes: a) Què ha passat durant el joc? Com s'ha realitzat l'activitat mentre es llegia l'article? Es podia estar atent/a als estímuls (pilotes)? Hi havia reacció en cas que la pilota estigués a punt d'impactar-nos? És important indicar que el full de paper que han llegit, és un substitut del mòbil. Quan condueixen un vehicle, o quan creuen un pas de vianants manipulant un dispositiu mòbil, perden l'atenció vers els diferents estímuls que hi ha a la via. b) Si s'ha facilitat un article referent als accidents de trànsit produïts per la manipulació del mòbil, es pot reflexionar sobre el contingut de l'article i l'elevat nombre d'accidents ocasionats per aquest fet. En la reflexió és important remarcar la importància de la responsabilitat pròpia, per evitar posar en risc la seguretat pròpia i la dels altres mitjançant accions preventives davant circumstàncies de pressió de grup.	20' OA2
--	--	--------------------

	Activitat 13: “Causa-efecte” Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència. Descripció de l'activitat: causa-efecte de l'acohol. Es fa una proposta de circuits d'habilitats motrius diverses amb ulleres de distorsió visual. L'activitat és per parelles. Una persona fa el circuit i el company/a l'ajuda, en cas que ho necessiti. Posteriorment, torna a fer el mateix circuit sense les ulleres de distorsió visual. Variant: es pot fer la proposta de realitzar primer el circuit sense les ulleres i, posteriorment, amb les ulleres de distorsió visual. Reflexió: aquesta activitat es connecta amb la conducció en condicions adverses, sobretot pel que fa a les capacitats individuals, com pot ser l'alcohol o altres substàncies. En el cas de l'activitat, quan es fa sense les ulleres, no hi ha cap dificultat per resoldre el circuit proposat. Però amb les ulleres hi ha força dificultat. S'ha de conscienciar l'alumnat sobre la causa-efecte que podria ocasionar conduir sota els efectes de l'alcohol. Els acompanyants han de vetllar perquè els conductors no condueixin si han begut. En la reflexió és important remarcar la importància de la responsabilitat pròpia, per evitar posar en risc la seguretat pròpia i la dels altres mitjançant accions preventives davant circumstàncies de pressió de grup.	20' OA2
--	--	--------------------

Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i> <i>Quines característiques tenen les activitats d'aplicació en relació a cada objectiu d'aprenentatge?</i> <i>OA1. Implica un alt coneixement del risc i de com funciona la presa de decisions amb risc, de tal manera que davant de situacions de risc habituals la persona manté la seva capacitat de lectura i evita assumir més risc de l'estrictament necessari.</i> <i>OA2. La persona que es troba en aquest nivell no només gestiona la influència que rep, sinó que utilitza la influència que tenim sobre els altres de manera que pugui difondre conductes segures.</i>	Activitat 14: “Res tornarà a ser com abans” Competència mobilitat segura: 1. Valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc. Descripció de l'activitat: a l'inici de la classe es fa un sorteig “clandestí”. Vol dir que, sense que l'alumnat sàpiga el resultat del sorteig, hi ha alumnat que ha patit “un accident fictici”. I, al final de la classe, es llegeix una història fictícia introduint el nom dels “afortunats” en el sorteig. Per exemple: “Notícia d'última hora (simulant una notícia): un usuari de la xarxa social X, en (nom d'un alumne/a) ha notificat que ha presenciat un accident de trànsit. Ha passat aquest matí, just abans que comencin les classes. En (nom d'un alumne/a) estava creuant el pas de vianants i ha estat atropellat mortalment per (nom d'un alumne/a) que anava amb moto. Aquest últim anava de paquet en la moto que conduïa la seva mare...”. Cal continuar la història en cas que es valori la viabilitat de l'activitat. Reflexió: posteriorment s'ha de fer una breu reflexió de com hauria canviat la vida. No només en les persones esmentades, sinó també per a la mateixa classe.	60' OA1
---	---	--------------------

	Activitat 15: “El meu carnet per punts” Competència mobilitat segura: 1. Valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc. Descripció de l'activitat: estratègies per conscienciar de la conducció segura i dels perills d'una conducció temerària i altres factors perillosos en la circulació. Aquesta activitat intenta simular un carnet per punts. La dinàmica és la següent: - L'alumnat ha de fer cursa contínua durant 8 o 10 minuts (a criteri del professor/a i les característiques del grup). - Aquesta dinàmica es fa durant 5 sessions. - Es compten les voltes que fa l'alumnat durant els 8-10 minuts de c.c. - L'objectiu consisteix a obtenir dues classificacions (no qualificables): - La classificació de voltes individual. - La classificació de voltes individual amb una “mirada” de conductes que poden interferir en una conducció segura. - En finalitzar el temps de cursa contínua, amb el còmput de voltes individuals, es fa la dinàmica de grup (<i>role-play</i>) de la conducció. - La dinàmica és la següent: 1.- Cada alumne/a escull una carta (prèviament preparada). Hi ha 6 cartes diferents: - 1.- CONDUCCIÓ SEGURA: he realitzat una conducció segura i he minimitzat els riscos per evitar accidents. (0 punts) - 2.- LES CONDICIONS DEL MEU COTXE NO SÓN LES ADIENTS: no ha passat la ITV, no he revisat la pressió dels pneumàtics i/o no té assegurança. (2 punts) - 3.- MÚSICA EXCESSIVAMENT ALTA: aquest fet disminueix la reacció als estímuls i augmenta l'agressivitat al volant. (3 punts) - 4.- DESCANS: he conduït sense el descans necessari. (4 punts) - 5.- ALCOHOL: he conduït sota els efectes de l'alcohol superant la taxa permesa. (5 punts) - 6.- CONDUCCIÓ TEMERÀRIA: he posat en risc la meva integritat i la de la resta de persones. (6 punts) 2.- S'agrupen tots els rols (els “A” junts, els “B” junts...) en un mateix espai.	10' (5 sessions) OA1
--	--	---------------------------------

3.- Seguidament es fa un "control policial". Aquest control garanteix la seguretat en la mobilitat. Ha de vetllar per excloure de la via els factors de risc i d'accidents potencials. Com es realitza el "control policial"? Amb 2 daus. És a dir, si en un dau surt el 2 i a l'altre surt el 4, aquests dos rols tenen penalització i se'ls resta punts al seu carnet.

4.- Cal tenir en compte:

- En cas que als dos daus surti l'1, aquests tenen bonificació i obtenen punts extres al seu carnet. Si als dos daus surt alguna de les altres opcions (p.e.: 2-2, o 5-5), les persones afectades perden el doble de punts.
- Si el "control policial" no detecta la infracció, no hi ha penalització.

5.- S'anota la classificació del dia:

- Classificació per voltes reals que s'han realitzat.
- Classificació descomptant la penalització a les voltes reals que s'han fet. (p.e.: una alumna ha corregut 12 voltes i el control policial ha detectat que ha realitzat una conducció temerària, el resultat és el següent:
 - Classificació per voltes reals: 12
 - Classificació del carnet per punts: 6 (nre. voltes - penalització)

Reflexió: la reflexió d'aquesta activitat es fa en dos moments: la reflexió diària i en finalitzar el conjunt de sessions (amb el resultat final de la classificació).

- Reflexió diària: cada dia es fa el control policial. Hi ha la previsió que surtin dos infraccions diferents. En cada infracció es fa un breu debat amb l'alumnat per compartir experiències i punts de vista sobre com prevenir aquestes conductes.
- Reflexió final: es pregunta a l'alumnat sobre la diferència en les dues taules de classificació i com han influenciat en el carnet per punts les infraccions. Igualment, si aquest fet passa a la vida real, com hauria afectat la vida de les altres persones? Es pot fer debat sobre com recuperar els punts i les penalitzacions i els actes que van més enllà de treure punts (accidents i morts).



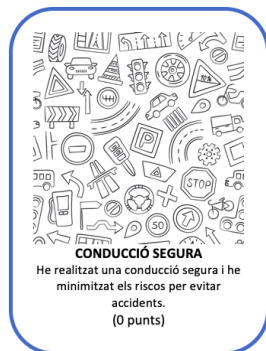
MÚSICA EXCESSIVAMENT ALTA
Aquest fet disminueix la reacció als estímuls i augmenta l'agressivitat al volant.

(3 punts)



DESCANS
He conduït sense el descans necessari.

(4 punts)



A continuació hi ha la graella per fer el seguiment diari i la classificació real de voltes i amb el condicionant de carnet per punts:

CARNET PER PUNTS														
	Dia 1		Dia 2		Dia 3		Dia 4		Dia 5		PUNTUACIÓ FINAL		CLASSIFICACIÓ FINAL	
	Real	Trànsit	Real	Trànsit	Real	Trànsit	Real	Trànsit	Real	Trànsit	Real	Trànsit	Real	Trànsit
Alumne/a 1														
Alumne/a 2														
Alumne/a 3														
Alumne/a 4														
Alumne/a 5														
Alumne/a 6														

Activitat qualificadora:

La posició de la classificació final no forma part de la qualificació. El fet important és la reflexió que deriva de tot el procés d'aprenentatge al llarg de la situació d'aprenentatge. En finalitzar cada activitat es fa una activitat de reflexió conjunta i/o avaluació.

En finalitzar aquesta activitat l'alumnat ha de fer una proposta d'eslògan per a una campanya imaginària del Servei Català de Trànsit per minimitzar accidents de trànsit. Aquest eslògan surt de la reflexió realitzada en sessions anteriors i durant tota la situació d'aprenentatge. S'ha de contextualitzar en alguna de les "cartes" d'aquesta activitat i focalitzant a identificar els perills i minimitzar els riscos que se'n puguin derivar.

Eslògan campanya conscienciació per minimitzar accidents:

Determinar el nivell d'assoliment de la competència específica d'EF de la situació d'aprenentatge:						
Competència específica d'EF	Objectiu d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què?	Criteris d'avaluació específics de la SA <i>Com sabem que ho ha après?</i>	Nivells d'assoliment <i>Amb quin nivell de qualitat ho ha après?</i>			
			AS	AN	AE	
CE4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	1. Valorar la seguretat de les accions viàries, la probabilitat d'un accident i el dany propi o aliè que se'n pot derivar. <i>Competència mobilitat segura: 1.- Valoració de la seguretat, la vulnerabilitat i el risc</i>	1.1. Ajustar les accions pròpies a la via pública per promoure la mobilitat segura.	Identifica els perills més habituals de la mobilitat pròpia per evitar prendre mal.	Reacciona anticipadament a les situacions de perill durant la mobilitat.	Minimitza el risc en les accions viàries per evitar accidents que se'n puguin derivar.	

	Activitat 16: “He de córrer a 120-140 pulsacions per minut”. Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència. Descripció de l'activitat: es fa una dinàmica per interioritzar un ritme de cursa saludable. Per aquest motiu es fa recordatori de la presa de pulsacions. Posteriorment, per parelles, han de córrer durant 5 minuts a un ritme de 120-140 ppm. El repte consisteix a saber quina és la persona de la parella a sumar més voltes al ritme indicat anteriorment. És molt important remarcar la importància de finalitzar el temps pactat amb la freqüència cardíaca saludable (120-140 ppm). Mentre el grup A està corrent, les seves parelles (grup B) han d'estar distanciades de l'espai de cursa. Quan falti un minut per acabar el temps de cursa, s'explica al grup B que han d'animar les seves parelles a augmentar la velocitat i intentar sumar més distància. Quan finalitza el temps es pren la freqüència cardíaca del grup A. Posteriorment es fa el mateix amb el grup B. Reflexió: quan ha finalitzat l'activitat i es té constància de les voltes i freqüència cardíaca finals de cada persona, s'indica que les condicions de l'activitat era molt clara: córrer en un marge de freqüència cardíaca de 120-140 ppm. En aquest sentit, les persones que han augmentat el ritme en l'últim minut del seu repte s'han deixat influenciar pels ànims de la resta. Es farà el símil del conductor/a que circula respectant les normes (límit de velocitat, semàfors...) encara que els passatgers l'animin a fer-ho diferent, tot superant aquesta pressió, fins i tot en situacions de trànsit adverses. Aquesta conducta afavoreix la consciència del rol de model com a ciutadà i mantenir un comportament segur.	20' OA2
--	--	--------------------

	Activitat 17: “Atenció!” Competència mobilitat segura: 4. Gestió de la influència. Desenvolupament de l'activitat: tot el grup amb antifaç circula per la pista on tenim diferents obstacles. Alguns dels alumnes sense antifaç han de vetllar perquè cap dels seus companys topi amb un obstacle amb cap altra persona o surti de l'espai. En una segona part de l'activitat, l'alumnat amb antifaç, que ara participa sense, rep tot un seguit d'instruccions al voltant de com ha de circular per l'espai. Així doncs, tindrem alumnat caminant de manera cívica que no passa pels obstacles i alumnat que viatja per l'espai posant-se en risc quan passar pels obstacles (corrent, parlant per parelles, escoltant música, parlant per telèfon, ebris, etc.). Així doncs, l'alumnat que fa de vigilant ha d'identificar, anar donant suport i fer de model a la resta de companys per tal que tots acabin circulant de manera cívica. En funció dels arguments, la resta de persones del grup canviaran o no la seva forma d'actuar. En una fase final de l'activitat podem anar a l'entorn de l'escola i realitzar en petits grups la mateixa activitat, tot donant suport i informant les persones que circulen de manera real per la via. Reflexió: reflexionem al voltant de la necessitat de donar ajuda a les altres persones quan ho necessiten o quan sense voler-ho, per manca d'atenció, s'estan posant en perill en transitar pels carrers. També reflexionem sobre la nostra capacitat d'influència i servir de model envers la resta de persones que ens envolten. Activitat qualificadora: aquesta activitat pot utilitzar-se per a la qualificació de la situació d'aprenentatge mitjançant l'observació de les actituds de respecte, empatia i ajuda que fa l'alumnat sense antifaç. Així com servir de model a les altres persones que també tenen el mateix rol. A continuació s'adjunta l'instrument d'avaluació per recollir les evidències.	10' OA2
--	---	--------------------

	INDICADORS ASSOLIMENT (SÍ/NO)	AMB ANTIFAÇ	ROLE PLAYING	ENTORN ESCOLAR
	Mostra atenció per intervenir quan és necessari			
	Identifica la situació de risc i tria el moment adient per intervenir			
	Actua de manera respectuosa i empàtica en la seva actuació			
	Informa, fa de model, i influeix la persona en perill sobre aquells aspectes que cal tenir en compte, tot argumentant i raonant amb evidències			
	Es comunica i coordina amb altres persones per donar suport a totes les persones en risc			

	Determinar el nivell d'assoliment de la competència específica d'EF de la situació d'aprenentatge:				
	Competència específica d'EF	Objectiu d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què?	Criteris d'avaluació específics de la SA <i>Com sabem que ho ha après?</i>	Nivells d'assoliment <i>Amb quin nivell de qualitat ho ha après?</i>	
				AS	AN
				AE	
	CE5. 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.	2. Identificar la influència que exerceix l'entorn proper en la presa de decisions i les conseqüències en la mobilitat segura. <i>Competència mobilitat segura: 4.- Gestió de la influència</i>	2.1. Gestionar la influència externa en les decisions pròpies vetllant per una mobilitat segura.	Reconeix la influència dels altres en les decisions pròpies.	Elabora estratègies per reconduir decisions i comportaments influenciats pel grup.
					S'empodera com a referent per a altres persones en la presa de decisions en la mobilitat segura.

BREU DESCRIPCIÓ DE COM S'ABORDEN ELS VECTORS⁶ EN AQUESTA SITUACIÓ D'APRENTATGE

- Ciutadania democràtica i consciència global:
 - Es proposen activitats a l'alumnat que impliquen fer-se preguntes, posar en dubte estereotips, abordar críticament els hàbits de la via pública i qüestionar conductes habituals dels vianants, passatgers i/o conductors/es.
- Benestar emocional:
 - S'evita emetre judicis respecte de les opinions de l'alumnat: escolta activa, empatia i entesa entre les persones.
 - En cas que alguna proposta pràctica afecti emocionalment algun alumne/a (per motius personals i/o vivències) es respecta i se li deixa el seu espai perquè expressi les seves emocions.
- Universalitat del currículum:
 - Es té cura de les accions i del llenguatge utilitzat evitant estereotips i prejudicis i vetllant per establir comunicacions respectuoses entre alumnes i docents.

⁶ 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 [UNIVERSALS](#)⁷

Incorporar [mesures i suports universals](#) que permeten flexibilitzar el context d'aprenentatge i minimitzar les barreres en el dia a dia de l'aula.

MESURES I SUPORTS [ADDITIONALS](#)⁸ O [INTENSIVS](#)⁹

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

Alumne/a	Mesura i suport addicional o intensiu

⁷ 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.

⁸ 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.

⁹ 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.