



COPELFC

Col·legi de Professionals de l'Activitat
Física i de l'Esport de Catalunya

Situacions d'aprenentatge de mobilitat segura adaptades al currículum educatiu des de l'Educació Física



PROJECTE M3S

MOBILITAT SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

Presentació

El **Col·legi de Llicenciats en Educació Física i Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya (COPLEFC)**, constituït com a col·legi d'àmbit territorial reduït, per segregació del Col·legi Oficial d'Educació Física d'àmbit estatal, en virtut del Reial decret 2353/1981, de 13 de juliol, és una corporació de dret públic, amb personalitat jurídica pròpia i amb plena capacitat d'obrar per a l'acompliment dels seus fins. ([veure estatuts constitució](#))

El COPLEFC té com a fins essencials, dins el seu àmbit territorial:

- a) Ordenar i vigilar l'exercici de la professió dins el marc de les lleis.
- b) Representar els interessos generals de la professió.
- c) Defensar els interessos professionals de les persones col·legiades.
- d) Vetllar perquè l'activitat professional respongui als interessos i a les necessitats de la societat.
- e) Garantir el compliment de la bona pràctica i de les obligacions deontològiques de la professió.
- f) Protegir els interessos de les persones usuàries i consumidors dels serveis professionals.
- g) Fomentar el més alt nivell professional i tècnic dels professionals de l'educació física i les ciències de l'activitat física i de l'esport.**

Tal i com indica l'article 8.3 dels estatuts de la corporació, son funcions pròpies del COPLEFC el fomentar, crear i organitzar activitats, institucions i serveis comuns que, sempre en relació amb la professió, tinguin per objecte la promoció cultural, l'assistència social i sanitària, la cooperació i el mutualisme, la formació professional, el foment de l'ocupació i altres actuacions convenients, **i establir els concerts o acords més adients en aquest sentit amb l'Administració** i les institucions o entitats que correspongui.

El COPLEFC és per tant l'entitat idònia per possibilitar vies de col·laboració en aspectes de formació, actualització científica i especialització en l'àmbit de les ciències de l'activitat física i de l'esport vinculades a la seguretat i la mobilitat vial.



Mobilitat saludable, segura i sostenible: marc competencial en l'educació bàsica

El DECRET 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, té l'objectiu d'establir l'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, constituïda per l'educació primària, l'educació secundària obligatòria i els cicles formatius de grau bàsic.

L'educació bàsica ha de contribuir en el fet que els i les alumnes adquireixin les capacitats presents en els indicadors del perfil competencial de sortida establerts pel decret. Trobem de manera específica el següent objectiu general:

“ Desenvolupar hàbits quotidians de mobilitat activa, autònoma i saludable, per fomentar l'educació vial i actituds de respecte per prevenir els accidents de trànsit”
(Decret 175/2022, Art. 4 lletra p))

També en l'article 13, en el que el document normatiu fa referència a l'autonomia de centres, trobem en el punt 10 la següent indicació:

“ Amb l'objecte de fomentar la incorporació de les competències clau de l'educació bàsica, els centres educatius han de planificar i portar a la pràctica, de forma continuada, estratègies i actuacions per potenciar la igualtat d'oportunitats i sensibilitzar la comunitat educativa envers aspectes com la coeducació, la perspectiva de gènere, els hàbits i valors relacionats amb l'educació per la pau, la gestió de conflictes des de l'enfocament restauratiu, l'educació per la mobilitat segura i sostenible, el consum responsable, el desenvolupament sostenible, la consciència democràtica i l'educació afectivosexual, com a factors essencials que contribueixen al benestar físic, emocional, individual i col·lectiu” (Decret 175/2022, art.13.10)

El decret estableix el currículum de les diferents àrees competencials i matèries de l'educació primària i secundària.

Pel que fa a **l'Educació Física per l'etapa de la primària** trobem la competència específica i criteris d'avaluació següents:

- **Competència específica 2:** Desenvolupar un estil de vida actiu i saludable, incorporant la pràctica habitual d'activitats físiques i altres comportaments beneficiosos per a la salut durant la vida quotidiana per adquirir hàbits que contribueixen al benestar físic, mental i social.



▪ **Criteris d'avaluació:**

1R i 2N	3R i 4T	5È i 6È
2.2 Evitar conductes de risc, reconeixent els possibles riscos que poden existir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana.	2.1 Evitar conductes de risc, anticipant els possibles riscos que poden existir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana, aplicant protocols d'actuació bàsics en cas d'accidents o lesions	2.2 Adoptar mesures de seguretat i de prevenció d'accidents com a resultat de la presa de consciència dels possibles riscos que poden existir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana, aplicant protocols d'actuació i tècniques bàsiques de primers auxilis en cas d'accidents o lesions

- **Competència específica 4:** Valorar l'entorn com a espai de pràctica d'activitats físiques i d'ocupació del temps de lleure, utilitzant-lo de manera respectuosa i responsable per participar en la seva conservació i millora.
- **Continguts:** diferents desplaçaments que es poden dur a terme en el medi natural que puguin incloure l'ús de la bicicleta: rutes, netejar (plogging), etc.
- **Sabers per la primària:** Vida activa i saludable. Mesures de seguretat i primers auxilis.

1R i 2N	3R i 4T	5È i 6È
* Reconeixement de les possibles situacions de risc, accidents o lesions que es poden produir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana	* Respecte vers les mesures bàsiques de seguretat d'un mateix i de les altres persones, anticipant els possibles riscos en la pràctica d'activitats físiques. * Aplicació de protocols d'actuació bàsics en cas d'accidents o lesions simulats o reals en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana.	* Adopció de mesures de seguretat i de prevenció d'accidents vers un mateix i de les altres persones en la pràctica d'activitats físiques amb coneixement dels possibles riscos. * Aplicació de protocols d'actuació i tècniques bàsiques de primers auxilis en cas d'accidents o lesions simulats o reals en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana.



Pel que fa a **l'Educació Física per l'etapa de la secundària** trobem la competència específica i criteris d'avaluació següents:

- **Competència específica 4:** Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.
- **Criteris d'avaluació:**

1R i 2N	3R i 4T
4.2 Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà.	4.2 Organitzar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades.

- **Sabers per la secundària:** Interacció amb l'entorn en el temps de lleure: normes i mesures de seguretat.

1R i 2N	3R i 4T
-Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials -Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents. -Ús d'eines, equipaments i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural	No s'especifica

A més de les competències específiques vinculades a la mobilitat saludable, segura i sostenible, **l'educació física es la matèria idònia per col·laborar amb altres matèries**, mitjançant el desenvolupament de determinats indicadors operatius d'algunes competències clau (sobretot de les transversals)

Per exemple, en el cas de la **competència clau personal, social i d'aprendre a aprendre**, l'indicador operatiu CPSAA2 parla dels riscos per a la salut i l'adopció d'hàbits saludables.

Indicadors operatius

En completar l'educació primària, l'alumne o alumna...	En completar l'educació bàsica, l'alumne o alumna...
CPSAA2. Coneix els riscos més rellevants per a la salut i comença a adoptar hàbits saludables per al seu benestar físic i mental.	CPSAA2. Coneix els riscos per a la salut relacionats amb factors socials, per consolidar hàbits de vida saludable en el terreny físic i mental.

De la mateixa manera, alguns indicadors operatius lligats al desenvolupament sostenible, la conservació de la biodiversitat, l'adquisició d'un estil de vida saludable i ecosocialment sostenible de la **competència ciutadana**



Indicadors operatius

En completar l'educació primària, l'alumne o alumna...	En completar l'educació bàsica, l'alumne o alumna...
CC2. Participa en activitats comunitàries, la presa de decisions i la resolució dels conflictes de forma dialogada i respectuosa amb els procediments democràtics en el marc de la Unió Europea, de l'ordenament jurídic de l'Estat espanyol i Catalunya, dels drets humans i de l'infant, i del valor de la diversitat i l'assoliment de la igualtat de gènere, la cohesió social i els objectius de desenvolupament sostenible.	CC2. Analitza i assumeix amb fonament els principis i valors que emanen del procés d'integració europeu, de l'ordenament jurídic de l'Estat espanyol i de Catalunya i dels drets humans i de l'infant, participant en activitats comunitàries, com la presa de decisions o la resolució de conflictes, amb actitud democràtica, respecte per la diversitat, i compromís amb la igualtat de gènere, la cohesió social, el desenvolupament sostenible i l'assoliment de la ciutadania mundial.
CC4. Comprèn les relacions sistèmiques entre les accions humanes i l'entorn i s'inicia en l'adopció d'hàbits de vida sostenibles, per contribuir a la conservació de la biodiversitat des d'una perspectiva tant local com global.	CC4. Comprèn les relacions sistèmiques d'interdependència, ecodpendència i interconnexió entre actuacions locals i globals i adopta, conscientment i motivadament, un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable.

I finalment, els indicadors operatius de **la competència emprenedora** ofereixen la possibilitat a l'Educació Física (juntament amb altres matèries) de desenvolupar-los dins les situacions d'aprenentatge que dissenyem

Indicadors operatius

En completar l'educació primària, l'alumne o alumna...	En completar l'educació bàsica, l'alumne o alumna...
CE1. Reconeix necessitats i reptes a afrontar i elabora idees originals utilitzant destreses creatives i prenent consciència de les conseqüències i efectes que les idees puguin provocar en l'entorn per proposar solucions valuoses que responguin a les necessitats detectades.	CE1. Analitza necessitats i oportunitats i afronta reptes amb sentit crític, fent balanç de la seva sostenibilitat i valorant l'impacte que puguin suposar en l'entorn, per presentar idees i solucions innovadores, ètiques i sostenibles dirigides a crear valor en l'àmbit personal, social, cultural i econòmic.
CE2. Identifica fortaleeses i debilitats pròpies mitjançant estratègies d'autoconeixement. S'inicia en el coneixement d'elements econòmics i financers bàsics aplicant-los a situacions i problemes de la vida quotidiana per detectar aquells recursos que puguin posar les idees originals i valuoses en acció.	CE2. Avaluja les fortaleeses i debilitats pròpies fent ús d'estratègies d'autoconeixement i autoeficàcia, comprèn els elements fonamentals de l'economia i les finances i aplica coneixements econòmics i financers a activitats i situacions concretes utilitzant habilitats que afavoreixin el treball col·laboratiu i en equip, per reunir i optimitzar els recursos



COPLEFC

Col·legi de Professionals de l'Activitat
Física i de l'Esport de Catalunya

CE3. Crea idees i solucions originals, planifica tasques, coopera amb altres i en equip, valorant el procés realitzat i el resultat obtingut, per dur a terme una iniciativa emprenedora, considerant l'experiència com una oportunitat per aprendre.

necessaris que portin a l'acció una experiència emprenedora de valor.

CE3. Desenvolupa el procés de creació d'idees i solucions valuoses i pren decisions, de manera raonada, utilitzant estratègies àgils de planificació i gestió i reflexionant sobre el procés realitzat i el resultat obtingut, per dur a terme el procés de creació de prototips innovadors i de valor, considerant l'experiència com una oportunitat per aprendre.

PROPOSTA PROJECTE M3S

MOBILITAT SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

Objecte

La finalitat **del projecte M3S** és la creació de situacions d'aprenentatge de mobilitat saludable, segura i sostenible acord al nou currículum educatiu des de l'àrea de l'Educació Física, així com l'adaptació d'aquest material en format accessible per a la seva publicació i consulta en la web.

Descripció de la proposta tècnica

S'elaboraran **7 situacions d'aprenentatge** de mobilitat saludable, segura i sostenible vinculades a la matèria d'educació física, **5 per l'educació primària i 2 per la secundària.**, d'almenys 2h de duració.

També es plantejaran idees i propostes basades amb el moviment per treballar els continguts amb altres matèries, mitjançant indicadors operatius d'algunes competències clau (sobretot les transversals)

Totes les situacions d'aprenentatges s'elaboraran seguint les directrius marcades pel Departament d'Educació i en suport digital per a la seva consulta web a través d'ordinador, tauleta i/o mòbil.

Proposta per l'Educació primària:

- 3 situacions d'aprenentatge: 1 per cada cicle: inicial (1r i 2n), mitjà (3r i 4t) i superior (5è i 6è)
- 2 situacions d'aprenentatge específiques sobre mobilitat segura en els desplaçaments amb bicicleta, una per cicle inicial-mitjà i l'altra per cicle mitjà-superior

El **disseny i proposta de les situacions d'aprenentatge de l'Educació primària** estan basades en

- Les competències específiques i els criteris d'avaluació de l'àrea de l'Educació Física, tot atenent a la diversitat de l'aula i el nivell de l'etapa educativa.
- Situacions pràctiques basades amb l'activitat física fomentant que l'alumnat raoni, imagini, planifiqui, explori, investigui, gestioni recursos, s'autoreguli, treballi de forma col·laborativa, avaluï i comuniqui els seus aprenentatges.
- Activitats simulades que representin els principals perills que suposa la manca de compliment de les normes de seguretat viària (manca de casc, circular amb auriculars, etc...) tant a nivell individual com els danys que es poden produir a tercers. S'inclouran activitats i coneixements bàsics en primers auxilis i protocols



- d'accidents que siguin transferibles a qualsevol accident de la vida quotidiana (domèstic i esportiu).
- L'aprenentatge per adquisició de les habilitats motrius necessàries pel correcte desplaçament amb el propi cos (caminant o corrent) i en vehicles o aparells lliscants (bicicleta, patinet, patins, monopatí....) aptes per circular per la via pública i l'aplicació de les normes de circulació vial. Quedaran exclosos els VMP (patinets elèctrics, cadires elèctriques...).
 - Disseny de campanyes preventives de mobilitat segura, sostenible i saludable per a sensibilitzar a la resta de l'alumnat i també a les famílies.
 - Sortides tant al medi natural com urbà, així com aprofitar les sortides interdisciplinàries amb altres matèries.
 - Potenciar els desplaçaments actius en el centre (sortides, excursions, sortides de tutoria, etc.)
 - Pràctica del "Plogging", una activitat que combina l'activitat física amb la recollida de residus: adaptació de la disciplina esportiva al context del centre
 - L'ús dels recursos i/o materials didàctics disponibles del Servei Català de Trànsit
 - La col·laboració la Policia Local i altres agents cívics per tal efecte

Proposta per l'Educació Secundària

- 2 situacions d'aprenentatge, una per 1r- 2n i una altra per 3r i 4t

El disseny i proposta de les situacions d'aprenentatge de l'Educació Secundària estan basades en amb els mateixos criteris que l'educació primària pero es focalitzaran en...

- El coneixement de les normes de circulació i mobilitat vial i la seguretat individual i a tercers, tenint en compte que en aquestes edats els alumnes ja realitzen els desplaçaments de manera autònoma i sense vigilància d'un adult.
- Consolidar els aprenentatges de les habilitats motrius necessàries pel correcte desplaçament amb el propi cos (caminant o corrent) i en vehicles o aparells lliscants (bicicleta, patinet, patins, monopatí....) aptes per circular per la via pública iniciats a l'etapa de Primària.
- Sensibilitzar l'alumnat en els criteris de compra i garantia de seguretat dels vehicles (bicicletes, patins, monopatí,etc), així com també nocions bàsiques pel manteniment del material (manteniment de rodes, cadena, frens...)
- Taller de reparació de bicicletes, skates, patins i patinets.
- Fomentar la cultura del skate i del patinet sense cap barrera de gènere, inclusiva.
- Pràctica d'activitat física en el medi urbà i natural per afavorir la convivència de forma harmònica amb el trànsit i els vianants amb total seguretat.
- Sortides per la identificació d'espais autoritzats per la pràctica, pistes de patinatge, circuits, camins escolars, carrils bici, parcs skate on poder practicar amb seguretat en el context on es viu o on s'ubica el centre educatiu



- Conscienciar a l'alumnat sobre el bon ús dels espais urbans i l'educació per la convivència, en especial els espais d'ús esportiu com els parcs infantils o parcs urbans de salut.

Alguns exemples:

- **Mapa M3S (Mobilitat Saludable, Segura i Sostenible) .**
 - Campanyes reivindicatives i de sensibilització elaborades pel propi alumnat en el foment de la mobilitat saludable, segura i sostenible.
 - Realitzar sortides fora del centre per elaborar un mapa dels camins escolars, conèixer els quilòmetres de carril bici del municipi, quines barreres arquitectòniques ens trobem i que afecten a la mobilitat segura i també a les persones amb mobilitat reduïda, etc
 - Proposta de solucions i idees a elevar al consell escolar del centre
- **Reptes M3S intercentres.**
 - Proposta de reptes acumulació de distàncies realitzades mitjançant mobilitat activa, implicant a tota la comunitat educativa (professorat, alumnes i famílies)
 - Entre els grup classe
 - Entre els cicles educatius
 - Entre centres educatius del municipi
 - Amb ús de les TIC
 - Adaptat a cada etapa educativa
 - Resultats i premis en un una jornada festiva per tot el centre, "El Dia de les 3S". Com una proposta més dins de les activitat del calendari escolar.
- **Simulació Ciutat Activa M3S.**
 - Activitat simulada d'una ciutat inventada en el que l'alumnat adquireix diferents rols que intervenen en la mobilitat viària.
 - Policies o agents cívics que regulen el trànsit
 - Vianants
 - Esportistes practicant en la via pública fent running, crossfit, yoga
 - Vehicles de tot tipus...etc
 - Simulacre d'accident
 - Simulacre reparació bicicleta o patinet (pressió de les rodes, col·locació de la cadena, ajustar els frens)



Comitè d'experts i redactors

Direcció i coordinació del projecte:

- Sra. Alèxia Pérez (col. 10.230). Llicenciada en Educació Física per l'INEFC de Barcelona.
Gerent del COPLEFC
- Dr. Carles González (col. 10.241) . Llicenciat Educació Física i Doctor per la Universitat de Barcelona.
Professor i Cap de Departament d'Educació Física del INEFC de Barcelona.
Membre del grup investigació GISEAFE

Coordinador continguts primària

- Sr. Jaume Gasol (col. 66.687) Graduat en Magisteri Educació Primària (especialitat EF) i Llicenciat en Educació Física.
Mestre d'educació del cos de primària del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya

Coordinador continguts secundària

- Dr. Carles González (col. 10.241). Llicenciat Educació Física i Doctor per la Universitat de Barcelona.
Professor i Cap de Departament d'Educació Física del INEFC de Barcelona.
Membre del grup investigació GISEAFE

Es comptarà amb la col·laboració dels membres de [EF TEAM](#), així com d'altres mestres de primària especialistes en formacions, elaboració de projectes innovadors i materials per una Educació Física de qualitat



Barcelona, 26 de juny de 2023