

INTRODUCCIÓ

L'educació física permet a l'alumnat desenvolupar i prendre consciència de les seves potencialitats i dels aspectes de la seva conducta motriu que cal millorar. Aquesta conducta motriu inclou aspectes orgànics, cognitius, emocionals i relacionals necessaris per viure en societat i desenvolupar-se com a persona. És en el marc de les situacions motrius d'aquesta assignatura en què a l'alumnat se li presenten situacions que són molt similars a les situacions que es poden trobar en la vida quotidiana i ha d'aprendre a resoldre-les (gestionar conflictes en compartir espais; acceptar la derrota com una font d'aprenentatge i millora; gestionar l'ansietat, l'estrès, etc.).

A l'assignatura d'educació física de batxillerat, l'alumne desenvolupa les potencialitats motrius per assolir autonomia i transferir aprenentatges en situacions motrius diverses a l'escola i en contextos de la vida quotidiana. L'educació física té un efecte directe en el desenvolupament de l'alumnat, ja que l'educació de conductes motrius implica desenvolupar de forma integral les dimensions orgànica, cognitiva, afectiva i relacional.

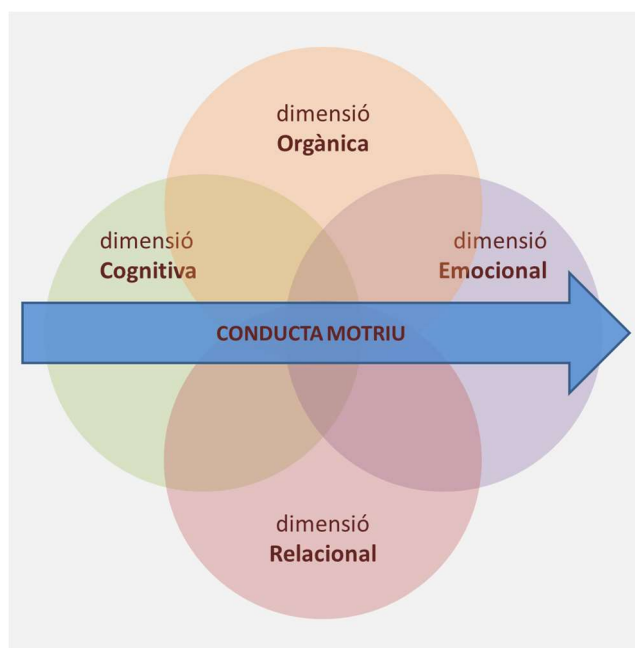


Figura 1: l'educació física en el desenvolupament humà

En aquest assoliment de l'autonomia, l'alumne prescindeix de la guia permanent del docent i resol de manera autònoma reptes de caire individual i també de caire col·lectiu, d'aquesta manera aconsegueix també millorar la gestió de la relació amb els altres.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Davant qualsevol joc, esport o exercici, l'alumne adapta la seva conducta motriu a la lògica interna de la situació i genera un pla d'acció per respondre a la situació motriu, tal com es representa a la figura 1. És a dir, identifica els principis de la lògica interna de l'activitat relacionats amb l'espai, amb el temps, amb el material, amb un mateix i amb els altres; decideix com adapta les dimensions orgànica, cognitiva, emocional i relacional de la seva conducta motriu i genera un pla d'acció estratègic de forma individual o interaccionant amb altres persones.

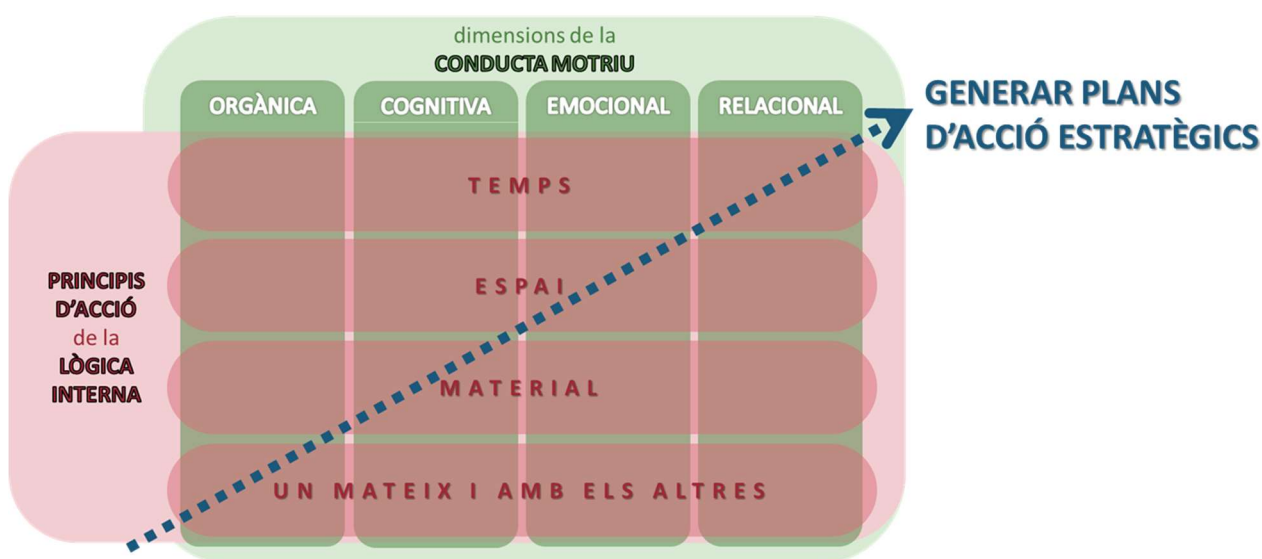


Figura 2: elaboració pròpia a partir de la praxiologia motriu

Les competències de l'assignatura d'educació física a batxillerat s'han formulat diferenciant la intervenció en contextos d'interacció motriu amb altres persones (situacions sociomotrius) dels contextos en què no hi ha interacció motriu (situacions psicomotrius). Ambdós situacions es poden desenvolupar en medis estables (amb absència d'imprevistos) o inestables, on és imprescindible desxifrar la informació provinent d'un entorn canviant.

Amb el desenvolupament de les dos competències motrius es persegueix que l'alumne esdevingui autònom progressivament com a ésser individual –en situacions psicomotrius– i també dins del grup classe –situacions sociomotrius– per construir i transferir plans d'acció motriu, individuals i col·lectius, en funció de les seves potencialitats motrius.

C1. GENERAR PLANS D'ACCIÓ MOTRIU INDIVIDUALS TRANSFERIBLES A SITUACIONS PSICOMOTRIUS DIFERENTS EN UN MEDI ESTABLE O INESTABLE

Adaptar plans d'acció individuals als diferents contextos dins d'una mateixa pràctica psicomotriu (transferència intraespecífica)

Transferir plans d'acció individuals a diferents contextos dins de situacions psicomotrius de la mateixa natura (transferència interespecífica)

C1 Generar plans d'acció motriu individuals transferibles a situacions psicomotrius diferents en un medi estable o inestable

Ajustar plans d'acció individuals en esdeveniments físicoesportius (transferència a la vida quotidiana)

L'alumne activa aquesta competència quan participa en situacions psicomotrius en un medi estable o inestable sense interactuar amb cap altra persona. Per generar plans d'acció individuals intervenen tres dimensions interdependents.

La primera dimensió correspon a la transferència intraespecífica dels aprenentatges amb la qual l'alumne adapta plans d'acció individuals a diversos contextos dins d'una mateixa situació psicomotriu. Aquesta adaptació el porta a: a) optimitzar les formes d'executar una tasca motriu (per exemple, perfeccionar l'estil quan neda en un estil ja conegut) i a encadenar seqüències d'acció motriu (per exemple, automatitzar les respostes en cadascuna de les fases d'un salt d'alçada); b) gestionar l'esforç energètic davant proves cada cop més exigents (per exemple, millorar la disposició corporal en fer la sortida explosiva per fer una cursa de curta distància); c) desxifrar informació provinent del medi inestable (per exemple, saber canviar la marxa d'una bicicleta correctament com a resposta adaptativa per superar les dificultats que origina un recorregut per terrenys irregulars); d) comunicar conductes psicomotrius de caire expressiu o artístic (per exemple, elaborar una coreografia incorporant malabars amb objectes); e) activar o alliberar grups musculars i articulars concrets davant un mateix exercici (per exemple, estirar els isquiotibials i quàdriceps que intervenen en el salt de longitud).

A mesura que l'alumne millora la seva adaptació estratègica a les particularitats que origina una mateixa situació motriu (joc o esport), s'apropia d'uns principis d'acció motriu o regularitats que li permeten transferir aprenentatges a altres situacions de natura psicomotriu –transferència interespecífica– (per exemple, en les fases de preparació, aproximació a l'objectiu i culminació de la tasca). L'alumne s'apropia de regularitats estratègiques: a) en encadenar accions motrius en les fases que comparteixen els salts (per exemple, preparació, aproximació a la zona de salt, impuls i caiguda); b) en interpretar i donar resposta a les condicions canviants de l'entorn irregular de la natura quan va

a peu, en bicicleta o esquiant); c) en comunicar un missatge real o simbòlic amb diversos tipus d'objectes (amb una pilota, un mocador o una corda de diàmetres diferents); d) en saber regular les emocions quan participa en situacions en què l'alumne se sent còmode o en situacions en què no se sent tan còmode o no se'n surt gaire.

Finalment, la competència adquireix ple significat quan l'alumne ajusta els plans d'acció individuals que ha treballat a l'aula i els transfereix a escenaris de la vida quotidiana, fora de l'entorn habitual de classe i que demostra en esdeveniments fisicoesportius psicomotors. A través d'aquesta tercera dimensió l'alumne ajusta els aprenentatges assolits a l'aula, i és autònom a l'hora d'elegir o compartir diversos rols amb persones que no coneix (per exemple, jugador, entrenador, àrbitre, observador o membre del comitè organitzador en una competició atlètica de salts, llançaments o curses de curta distància o en un campionat de natació).

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

El docent cedeix la responsabilitat a l'alumne perquè resolgui situacions amb autonomia i es faci responsable de la millora de les seves conductes motrius. Proposa situacions d'aprenentatge que siguin percebudes per l'alumne com a útils, retadores, agradables i sobretot significatives (per exemple, generar un pla de cursa mantinguda compatible amb l'esforç aeròbic de cadascú).

Es recomana treballar per projectes, com en la vida quotidiana. El projecte respon a un problema que demana que l'alumne trobi la solució (per exemple, construir un pla de cursa mantinguda que sigui compatible amb l'esforç aeròbic de cadascú). El docent acompanya l'alumnat perquè les tasques que es proposi siguin assolibles i alhora reptadores.

D'aquesta manera, l'alumne pren consciència de les seves potencialitats i dels aspectes a millorar de les dimensions orgànica, cognitiva, emocional i relacional de les seves conductes motrius i esdevé protagonista del seu aprenentatge. La intervenció de l'alumne activa de manera unitària i indivisible aquestes dimensions, per això cal promoure la reflexió metacognitiva sobre qualsevol aspecte de les dimensions que tinguin especial rellevància per generar plans d'acció individuals en situacions psicomotrius. No s'ha d'oblidar, però, que aquesta assignatura treballa la conducta motriu i que, per tant, aquesta reflexió metacognitiva s'ha d'integrar dins de la generació de plans d'acció i no ha de sacrificar el temps motor.

C2. GENERAR PLANS D'INTERACCIÓ MOTRIU TRANSFERIBLES A SITUACIONS SOCIOMOTRIUS DIFERENTS EN UN MEDI ESTABLE O INESTABLE

Adaptar l'estratègia del pla d'interacció motriu als diferents contextos dins d'una mateixa pràctica sociomotriu (transferència intraespecífica)

Transferir plans d'interacció motriu a diferents contextos dins de situacions sociomotrius de la mateixa natura (transferència intraespecífica)

C2 Generar plans d'interacció motriu transferibles a situacions sociomotrius diferents en un medi estable o inestable

Ajustar plans d'interacció en esdeveniments físicoesportius sociomotrius (transferència a la vida quotidiana)

Aquesta competència s'activa quan l'alumne interactua motriument amb companys i/o adversaris ja sigui en un medi estable o inestable. És una competència clau per aprendre a viure en societat, atès que generar plans d'interacció motriu comporta compartir relacions interpersonals respectuoses en diversos contextos.

És igualment important l'oportunitat que ofereix aquesta competència per aprendre a interactuar i resoldre qüestions de convivència que sorgeixin amb altres persones independentment del seu gènere, marc cultural o capacitat motriu o intel·lectual. D'aquesta manera l'alumne és protagonista actiu d'una educació física equitativa i inclusiva, en què la relació, la decisió i l'emoció esdevenen components indivisibles de les conductes sociomotrius. Components essencials per aprendre a desxifrar la informació dels missatges corporals que produeix l'adversari (ja sigui quan intervé en situacions d'oposició o en enfrontaments entre equips) i adaptar les conductes motrius a aquests imprevistos.

Com en la primera competència, la C2 està constituïda per tres dimensions interconnectades. A través de la *transferència intraespecífica* d'aprenentatges s'apren a resoldre diversos contextos d'una mateixa pràctica sociomotriu, ja sigui de cooperació, d'oposició o de cooperació-oposició.

Simultàniament s'aprén a transferir regularitats comunes (*transferència interespecífica*) en cadascun dels grans tipus de situacions sociomotrius (cooperació, oposició i cooperació-oposició). L'alumne actua amb una estratègia grupal (en fer una escena d'expressió motriu, una excursió a la natura o un esport col·lectiu), aplica principis d'acció comuns en jocs esportius com els d'equip (per exemple, bàsquet, futbol, handbol, corfbol o rugbi) i respecta principis de seguretat (per exemple baixar una tartera vigilant que les pedres no rodolin cap als companys).

Finalment, la competència adquireix ple significat quan l'alumne ajusta plans d'interacció motriu en esdeveniments fisicoesportius (*transferència cap a la vida quotidiana*), quan ensenya un esport a companys, quan organitza i participa en un festival o torneig, i quan participa en un campionat internacional que es fa a Andorra.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

El docent ha d'afavorir que l'alumnat autogestioni l'aprenentatge per tal d'afavorir el treball de totes les dimensions de la conducta motriu, que tot i que és difícil desagregar-les, és especialment rellevant en aquesta competència el treball de la dimensió emocional i relacional.

En les situacions sociomotrius és important que l'alumnat consensui l'estratègia grupal en intervenir en un esport, joc o activitat segons el projecte a resoldre (per exemple, prendre decisions per generar plans d'interacció en situacions sociomotrius en espais reduïts en bàsquet, handbol, rugbi o *dodgeball*). Per aquest motiu, el docent ha d'educar en democràcia, fent participar l'alumnat de tot el procés d'ensenyament i aprenentatge.

És convenient que, en aquesta etapa, els nois i les noies experimentin activitats físiques variades defugint d'estereotips sexistes, de diversitat funcional o intel·lectual per gaudir d'una activitat física inclusiva i equitativa. Així, l'alumnat s'apropia dels sabers fonamentals de la competència i modifica la seva conducta física, cognitiva, afectiva i relacional en tot tipus d'experiències motrius.

RECURSOS D'APRENENTATGE

S'han organitzat els recursos d'aprenentatge en sis tipus de situacions motrius (SM): 1) situacions psicomotrius; 2) situacions motrius en el medi natural; 3) situacions motrius d'expressió; 4) situacions sociomotrius d'oposició; 5) situacions de cooperació-oposició i 6) esdeveniments físicoesportius:

Tipus de situacions motrius	Bloc de recursos	Tipus d'interacció motriu	Medi
Psicomotrius	Bloc 1	Psicomotriu	Estable
Psicomotrius i sociomotrius	Bloc 2	Medi natural: • Psicomotriu • Cooperació	Inestable
	Bloc 3	Expressió: • Psicomotriu • Cooperació	Estable
	Bloc 4	Oposició	Estable
	Bloc 5	Cooperació-oposició	Estable
	Bloc 6	Esdeveniments: • Psicomotrius • Medi natural • Expressió • Cooperació • Oposició • Cooperació-oposició	Estable/Inestable

Figura 3: tipus de situacions motrius distribuïdes en els blocs de recursos i classificades pel tipus d'interacció i pel medi on es desenvolupa

Per activar i adaptar les dimensions orgànica, cognitiva, emocional i relacional de la conducta motriu, és necessari que l'alumne experimenti situacions motrius de dominis d'acció variats. Els sis blocs de recursos del programa garanteixen que l'alumnat gaudeixi d'experiències motrius variades, des d'activitats en entorns de muntanya fins a la participació en esdeveniments físicoesportius. Així s'aconsegueix que l'alumnat rebi una educació física plural i en contacte directe amb l'entorn físic i social del país.

Malgrat que no es dedica un bloc específic a les SM cooperatives, la interacció en cooperació també es pot treballar en el bloc d'SM en el medi natural, en el bloc d'SM expressives i artístiques, així com en el

bloc 6 d'SM en esdeveniments físicoesportius. Aquest darrer bloc –esdeveniments físics i esportius– proporciona a l'alumnat l'oportunitat de participar o organitzar esdeveniments físics i esportius, amb els quals aprendrà a desenvolupar conductes motrius estratègiques amb una transferència que podrà traspasar directament a diversos contextos de la seva vida quotidiana.

Cada bloc presenta problemes o projectes singulars, entesos com oportunitats per tal que l'alumne aprengui a ser autònom en la presa de decisions i sigui actiu en la construcció dels seus aprenentatges. Els fets i conceptes recullen els principis de lògica interna que els alumnes han de descodificar de les situacions motrius per tal d'executar la seva conducta motriu. Aquests principis d'acció són les relacions i operacions repetibles i generalitzables d'un esport, joc o exercici. Estan organitzats segons la relació que tenen amb l'espai, el temps, el material i amb un mateix i amb les altres persones. Quan l'alumne s'anticipa i planifica la seva conducta motriu, elabora una estratègia a la qual integra els mateixos principis de la lògica interna de la situació motriu.

Els sabers procedimentals activen els principis d'acció. A tall d'exemple, en bàsquet (bloc 4) per superar una defensa zonal, l'alumne sap que ha de combinar amb eficàcia les accions de possessió de pilota, desplaçament, llançament i tir en funció dels companys i dels adversaris. L'adaptació constant i necessària a diversos contextos del joc el porten a apropiat-se de principis d'acció com ara ampliar els espais (cercar espais lliures per llançar o passar la pilota). Així, l'alumne millora la seva presa de decisions, elegint i construint les seves conductes motrius eficaces i repetibles. Aprèn a identificar regularitats en el bàsquet que reproduirà en el seu camp i en el camp contrari; en una defensa zonal i també individual, la qual cosa li permetrà ampliar el repertori d'accions motrius amb la pilota (per exemple, passada amb bot, per dalt, amb dos mans, amb una, etc.). Tot plegat, ho fa activant els sabers actitudinals adients (per exemple, actuar respectant les regles i també els companys i adversaris). La concepció sistèmica de la conducta motriu integra de manera unitària sabers conceptuals, procedimentals i també actitudinals sobre els quals caldrà centrar el procés educatiu.

BLOC 1. SITUACIONS PSICOMOTRIUS

La lògica interna de les situacions psicomotrius en un medi estable requereix que l'alumne intervingui sense interactuar motriument amb altres persones en un espai desproveït d'imprevistos.

A batxillerat aquest domini d'accions motrius convida a proposar reptes vers dos grans eixos: el procés d'adaptació a l'esforç físic i el procés d'apropiació de conductes motrius eficaces associades a reproduir principis d'acció de models d'execució considerats òptims en diversos esports o pràctiques físiques.

En relació amb la dimensió orgànica, l'alumne es proposa reptes personals i, per tant, aprofundeix en l'aprenentatge d'aspectes bàsics relatius al comportament del cos davant l'esforç (sap quins recursos energètics empra i els sistemes per entrenar, per exemple, la resistència aeròbica i anaeròbica, la força-resistència i la flexibilitat). Per posar-se a prova amb criteri coneix proves per avaluar la condició física que li han de servir de suport per construir un pla d'acció personal orientat a millorar la situació de partida d'algun aspecte de la seva condició física. L'alumne aprèn a autopercebre l'esforç a través de l'exploració del seu cos (aplicant la introjecció motriu) i decideix esforçar-se més o menys en funció de les seves pròpies sensacions, autoregulant els descansos per a la recuperació segons les seves necessitats. A través de la seqüenciació dels aprenentatges l'alumne aprèn a elaborar autònomament aquest pla de treball, fixant-se el repte a assolir, seleccionant les proves d'avaluació inicial i final i els procediments a seguir. Igualment coneix diverses maneres de recuperar els músculs i alliberar la tensió articular originada per les situacions psicomotrius en què ha participat.

En relació amb els principis d'acció referits a aspectes tècnics (modalitats d'execució) dels esports o activitats físiques, l'alumne identifica el seu nivell d'efectivitat en una situació motriu de referència (en un joc o esport psicomotor: per exemple salts de longitud o distància en atletisme; inversions i controls del cos en diverses posicions en gimnàstica artística) i aprèn a elaborar un pla d'acció d'acord amb la seva interpretació de la lògica interna de la pràctica motriu. Es planteja escenaris amb les seves possibilitats de millora per automatitzar encadenaments (algoritmes motors) cada vegada més eficaços. Aquesta anàlisi demanda l'activació i el desenvolupament de la dimensió cognitiva i emocional de l'alumnat, ja que requereix reconèixer les seves fortaleces i limitacions i treballar aspectes relacionats amb l'autoconfiança, l'autoimatge i les reaccions emocionals davant èxits i fracassos.

TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

Llançaments: atletisme, jocs tradicionals, etc.

Salts: alçada, longitud d'atletisme, gimnàstica artística, etc.

Curses de curta distància: atletisme, natació, jocs tradicionals, etc.

Autoexploració: relaxació, atenció plena, estiraments, modalitats de respiració, etc.

BLOC 1: SITUACIONS PSICOMOTRIUS

Golf, tir amb l'arc, llançaments (atletisme, jocs tradicionals); salts (alçada, longitud d'atletisme, gimnàstica artística), curses d'atletisme, natació, jocs tradicionals, entre d'altres.
 Autoexploració: ioga, taitxí, relaxació, atenció plena, estiraments, modalitats de respiració, entre d'altres.

FETS I CONCEPTES

Identificació dels PRINCIPIS D'ACCIÓ DE LA LÒGICA INTERNA	En relació amb l'ESPAI i el TEMPS	Aspectes relacionats amb els principis de control del cos per reproduir automatismes (algoritmes motors): • Equilibri. • Coordinació. • Ajustament del centre de gravetat del cos. • Control de la respiració. Principis segons les zones i les fases de la intervenció: • Sincronització, ritme i amplitud de l'acció motriu (gambada o braçada en natació) • Gestió de la velocitat Principis relacionats amb la competició • Intervenció segons el nombre d'intents, penalitzacions i riscos que es poden assumir en cada acció motriu
	En relació amb el MATERIAL	Principis en relació amb l'ús d'objectes: • Models d'execució tècnica amb diversos objectes segons la distància i la precisió. • Energia que cal transmetre a l'objecte que s'ha de projectar: pilota medicinal, javelina i d'altres. • Principis referits a l'ús d'aparells de mesura. • Cronòmetres, aplicacions mòbils i els procediments per registrar i analitzar dades de la intervenció.
	En relació amb les ALTRES PERSONES I AMB UN MATEIX	La copresència dels altres: • Intervencions simultànies. • Intervencions alternes. Principis en la comunicació de la informació (<i>feedback</i>) sobre la intervenció del company observat. • Les ajudes i el procés de comunicació de la marca (temps de pas, temps de recuperació, errades realitzades...). Principis associats a l'escolta activa del cos: • El cos i l'esforç. • La respiració. • L'alliberament articular i muscular. • Les lesions (prevenció i recuperació).
ESTRATÈGIA en planificar o preparar la intervenció		En relació amb l'espai En relació amb el material En relació amb un mateix i amb les altres persones En relació amb el temps

PROCEDIMENTS			
Exemple de transferència intraespecífica: Generació d'un pla d'acció individual per superar la marca personal en el salt d'alçada seguint principis d'acció, d'acord amb les pautes d'execució del salt Fosbury, tisora i ventral.			
Exemple de transferència interespecífica: Transferència dels mateixos principis d'acció motriu del salt d'alçada (salt Fosbury, tisora o ventral) als salts de longitud (salt de longitud i triple salt) per millorar la marca personal.			
			EXEMPLES
Execució i reajustament del PLA D'ACCIÓ ESTRATÈGIC	En relació amb l'ESPAI i el TEMPS	• Aplicació de principis per automatitzar la col·locació i el reajustament del cos.	En els salts: fer encadenaments d'accions motrius amb el màxim control del cos en les fases de cursa, impuls o batuda, aèria i recepció.
		• Creació i conservació de la velocitat en cada fase.	En els salts: augmentar la velocitat, mantenir-la i reduir-la segons les fases de cursa, impuls o batuda, aèria i recepció.
		• Aplicació de principis d'equilibri en guanys (obtenció de punts) i pèrdues (penalitzacions) en situacions de competició (els guanys estimats/esperats han de ser superiors a les pèrdues estimades/esperades).	Assegurar el salt en l'intent següent quan tenim penalitzacions de la intervenció precedent.
	En relació amb el MATERIAL	• Apropiació de principis d'efectivitat per reproduir la tècnica del model considerat òptim en l'ús d'objectes. • Ús d'aparells de mesura (cronòmetres, aplicacions mòbils i els procediments per registrar i analitzar dades de la intervenció en diverses pràctiques psicomotrius).	Tipus de salts: fer encadenaments d'accions motrius amb la màxima efectivitat en el salt Fosbury, de tisora o ventral, salt de longitud, triple salt. En els salts: cronometrar la intervenció global del salt; registrar imatges amb el mòbil en diverses fases per identificar aspectes a millorar; introduir informació en una base de dades comuna del grup classe.
		En relació amb les ALTRES PERSONES I AMB UN MATEIX	En relació amb un mateix: • Posada en pràctica dels principis per a l'escolta activa del cos (per exemple d'atenció, lentitud i fluïdesa) en diversos tipus d'estiraments; diverses tècniques de respiració; la recuperació de l'esforç; mesures preventives de les lesions.
	En relació amb els altres participants: • Consideració de la intervenció segons el moment de participació dels altres (simultània o alterna). • Comunicació de les característiques (errades o punts forts) de la intervenció del company observat.		En cada ronda de salts considerar el nivell d'encerts o errades dels altres en els anteriors intents per prendre la millor decisió estratègica. Detectar les principals errades realitzades en cada zona en diversos salts: Fosbury, de tisora o ventral; salt de longitud, triple salt.
ACTITUDS I VALORS			
En relació amb les REGLES		• Acceptació de les regles de participació acordades pel col·lectiu de participants. • Actitud positiva per modificar les normes d'intervenció en cas que calgui.	
En relació amb UN MATEIX		• Autonomia, responsabilitat i autoconfiança davant l'automatització d'accions motrius. • Presa de consciència de la pròpia condició física i predisposició a millorar-la. • Acceptació de les reaccions emocionals i fisiològiques del cos davant esforços intensos i mantinguts. • Transformació de les emocions negatives (por, angonya) en positives (alegria i satisfacció) davant l'adaptació a l'esforç.	
En relació amb els ALTRES		• Acceptació de l'ajuda i ajudar els altres davant situacions compromeses o de desequilibri. • Atenció a la seguretat per un mateix i confiança per prendre algun risc controlat. • Valoració de les opinions dels companys observadors, destinades a la modificació de respostes o a l'assoliment del pla d'acció personal. • Acceptació dels rols dins del joc (per exemple, com a participant, ajudant, controlador, observador, jutge).	

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

És convenient plantejar problemes que posin a prova l'autonomia de l'alumne i incorporar estratègies didàctiques amb què treballi les dimensions orgànica, emocional, relacional i cognitiva de les conductes motrius de l'alumnat.

Una estratègia interessant és que l'alumnat intercanviï el rol de jugador i observador d'un altre company. L'ús de fulls i diversos instruments de registre, facilitats pel professor i poc a poc elaborats per l'alumnat (per exemple, per identificar errades en les fases, per anotar la marca de cada intent o, en altres situacions motrius, per observar el temps emprat o la freqüència cardíaca) permeten obtenir dades molt representatives de cada intervenció. L'observador ha de saber comunicar aquesta informació al company observat per afavorir el reajustament de les seves conductes motrius i desenvolupar la dimensió relacional.

Aquests tipus d'experiències motrius es poden efectuar competint i sense competir. L'ús adient de la competició afavoreix que l'alumne apliqui principis com la relació risc-benefici (assegurar o arriscar segons l'intent, marcador, penalitzacions).

Quan no s'introdueix la competició es pot aprofundir en aprenentatges relacionats amb l'aplicació de principis d'acció (per exemple, atenció, lentitud, fluïdesa), a l'autoexploració del cos (per exemple, exercicis d'atenció plena), els estiraments, l'alliberament articular, els equilibris, la tonificació i els tipus de respiració contextualitzats a la prova o situació motriu efectuada.

BLOC 2. SITUACIONS MOTRIUS EN EL MEDI NATURAL

La lògica interna de les situacions motrius en un medi natural posa a prova la capacitat de l'alumne per desxifrar la incertesa informacional d'un entorn irregular i inestable que és portador d'imprevistos. Aquest desafiament es pot efectuar mitjançant situacions psicomotrius (sense interacció amb altres persones) o sociomotrius (amb presència de companys o adversaris)

TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

Psicomotrius: esquí, escalada, bicicleta de muntanya, piragüisme, etc.

Sociomotrius: curses d'orientació, cicloturisme, marxes, excursionisme, acampades, escalada.

L'entorn natural pot presentar diversos nivells d'incertesa (imprevistos) o estar més o menys condicionat, codificat o preparat amb balises. En transferir aprenentatges en una mateixa pràctica motriu (transferència intraespecífica) o entre pràctiques diferents, l'alumne aprèn a executar conductes motrius ajustades als imprevistos informacionals de l'entorn. Aquesta adaptació activa de manera simultània la dimensió cognitiva (presa de decisions), la dimensió emocional (reaccions emocionals intenses), la dimensió orgànica (gestionar els recursos energètics per adaptar-se a l'esforç) i també la dimensió relacional (compromís amb el col·lectiu quan s'interactua amb altres companys).

Des d'un punt de vista orgànic, aquest bloc posa a prova l'alumnat per adaptar l'organisme a l'esforç que es fa. Preparar-se fisiològicament davant cada tipus d'adaptació, conèixer com respon el cos en situacions exigents, conèixer com afecta la hidratació, la protecció del sol i la nutrició són alguns dels sabers fonamentals del bloc.

Atenent la dimensió cognitiva, l'alumne perfecciona el procés de desxifrar la informació de l'entorn (en diverses condicions meteorològiques i en diversos contextos a la natura: per exemple neu o camins de muntanya; l'orientació per paratges desconeguts).

Els aprenentatges d'aquest bloc són de gran interès des de la vessant relacional. En aprendre a generar un pla d'acció estratègica individual i col·lectiu en aquest context, l'alumne és capaç d'assumir un rol actiu i de lideratge. Igualment quan el repte és grupal, aquest bloc educa la convivència i el sentit d'aventura en col·lectiu. En aquest context social, l'alumne aprèn a assumir el compromís de controlar en tot moment el risc, i a garantir la seva seguretat i la dels altres. Fora del context escolar, la pràctica de SM a la natura s'acostuma a fer majoritàriament en grup (família, amics, club, etc.), es plantejaren sobretot reptes cooperatius que convidaran l'alumnat a l'autogestió de la convivència amb els companys del grup classe i al reforç dels llaços d'afectivitat i de la cohesió grupal.

La implicació emocional de l'alumne en aquest tipus de situacions és excepcional. Sovint apareixen emocions intenses associades a assumir reptes exigents, controlar el risc, ajudar els companys i posar-se a prova davant condicions poc habituals.

A la vegada, la vivència d'aquestes pràctiques motrius aporta connexions amb aprenentatges de gran interès educatiu, com l'exploració sensitiva respectuosa del potencial paisatgístic que ofereix la natura (diversitat d'espècies forestals, diversitat cromàtica i de textures en el paisatge; varietat acústica: presència d'elements sonors naturals de fauna, vent, aigua; varietat olfactiva: presència d'olors naturals: plantes aromàtiques, qualitat de l'aire, etc.; potencial interpretatiu de missatges en punts d'interès de caire natural, històric, geològic, cultural, etc.).

BLOC 2: SITUACIONS MOTRIUS EN EL MEDI NATURAL

Esquí, escalada, ciclisme de muntanya, piragüisme, entre d'altres.

Curses d'orientació, cicloturisme, marxes, excursionisme, acampades, escalada, entre d'altres.

FETS I CONCEPTES

Identificació dels PRINCIPIS D'ACCIÓ DE LA LÒGICA INTERNA	Relacionats amb l'ESPAI	Aspectes dels principis de descodificació del medi: • Distància. • desnivell (desnivell acumulat positiu i negatiu). • trams amb pendent ascendent i descendent. • superfície (terreny ferm, sorra, herba, fang). • relleu (pla o accidentat). • traçat de l'itinerari (lineal, ferradura o circular). • amplitud de l'itinerari. • visibilitat. • vegetació, arrels, pedres, roques, animals, etc. • indicadors identificadors de posició (per exemple, elements històrics: els búnquers de la línia P dels Pirineus). Aspectes de sostenibilitat: • impacte de l'acció motriu en l'entorn natural.
	Relacionats amb el TEMPS	Principis en la gestió de l'esforç en situacions de durades diferents. Principis en relació amb la temporalitat de l'activitat: • Criteris per calcular la durada i adaptar-se en les fases de l'activitat. Principis en la cerca d'equilibri en guanys (obtenció de punts) i pèrdues (penalitzacions) en situacions amb presència de competició (els guanys estimats/esperats han de ser superiors a les pèrdues estimades/esperades). Principis en l'exploració i la contemplació de la natura en situacions no competitives (per exemple, d'atenció, lentitud i fluïdesa).
	Relacionats amb el MATERIAL	Principis de seguretat en l'ús de materials (per exemple, bicicleta, esquís, marxa amb pals nòrdics, etc.). L'ús de materials de suport (brúixoles, mapes; aplicacions mòbils en diverses pràctiques físiques).
	En relació amb les ALTRES PERSONES I AMB UN MATEIX	Principi d'autonomia: • La conducta motriu i les seves dimensions (cognitiva: presa de decisions personals; emocional: experiència afectiva subjectiva; i orgànica: dosificació, esforç segons les prestacions personals). Principi de cooperació en les interaccions amb companys d'equip: • Ajuda mútua en les conductes motrius (dimensió cognitiva: presa de decisions compartides; dimensió emocional: reaccions afectives del grup; dimensió orgànica: en la dosificació de l'esforç grupal; dimensió relacional: lideratge davant situacions conflictives).
ESTRATÈGIA en planificar o preparar la intervenció		En relació amb l'espai En relació amb el temps En relació amb el material En relació amb un mateix i amb les altres persones

PROCEDIMENTS			
Exemple de transferència intraespecífica: Generació d'un pla d'acció col·lectiu que impliqui seleccionar la superfície vertical irregular a recórrer (en distància i temps) i adoptar conductes motrius amb eficàcia, seguretat i control de l'esforç amb l'ajuda dels companys del grup.			
Exemple de transferència interespecífica: Transferència dels mateixos principis d'acció motriu de l'escalada a altres activitats amb una lògica interna semblant, en generar un pla d'acció col·lectiu que impliqui seleccionar un recorregut a la natura per un terreny irregular fent senderisme, bicicleta de muntanya, esquí i escalada, i adoptar conductes motrius amb eficàcia, seguretat i control de l'esforç amb l'ajuda dels companys del grup.			
			EXEMPLES
Execució i reajustament del PLA D'ACCIÓ ESTRATÈGIC	En relació amb l'ESPAI	Aplicació de principis de descodificació del medi.	En una placa d'escalada: desxifrar el recorregut de la paret per anticipar-se a la col·locació, els xapatges i la velocitat dels moviments. En l'esquí, el cicloturisme i el senderisme, reduir fases estàtiques i millorar la posició de menys esforç.
		Orientació amb la utilització de diversos indicadors.	Orientar-se fent ús d'elements històrics, com ara els búnquers de la línia P dels Pirineus, en fer marxa o bicicleta.
		Reducció de l'impacte en el medi fent ús responsable del medi natural.	Recollir la brossa d'altres persones i la d'un mateix, esborrar marques de magnesi a la paret, informar-se sobre l'entorn natural i respectar-ne els cicles.
	En relació amb el TEMPS	Aplicació de principis d'adaptació del cos a l'esforç de l'activitat.	En una caiguda durant l'escalada, execució d'accions ràpides i precises. En l'esquí, el cicloturisme i el senderisme, transferir la reducció de fases estàtiques i optimitzar la posició per minimitzar l'esforç.
		Incorporació de principis de temporalitat de l'activitat.	Adaptació a les fases de l'activitat considerant la durada quan s'esquia o es pedaleja.
		Aplicació de principis d'equilibri en guanys (obtenció de punts) i pèrdues (penalitzacions) en situacions amb presència de competició (els guanys estimats o esperats han de ser superiors a les pèrdues estimades o esperades).	En situacions competitives, evitar desplaçar-se més ràpid del necessari quan el marcador és favorable.
		Posada en pràctica de principis d'exploració i contemplació de la natura en situacions no competitives.	Connectar sensitivament amb el potencial paisatgístic de la natura esquiant, anant en bicicleta o fent senderisme.
	En relació amb el MATERIAL	Consideració de principis tècnics per adaptar els membres superiors i inferiors als materials: augment del repertori de conductes motrius en l'ús de materials.	Escalant: exploració de diversos peus de gat per puntejar, talonar, etc. Anant amb bicicleta o esquiant: selecció de la posició més adient al tipus de superfície.
		Apropiació de principis de seguretat en l'ús de materials.	Atenció als materials de seguretat i a la posició del cos en cas de caigudes escalant, anant en bicicleta, esquiant, etc.
		Utilització de materials de suport.	Ús de brúixoles, mapes; aplicacions mòbils en diverses pràctiques físiques.
	En relació amb UN MATEIX AMB LES ALTRES PERSONES	Gestió de les dimensions de la conducta motriu amb autonomia.	Responsabilitat individual al servei de l'interès d'un mateix en fer senderisme, bicicleta de muntanya, esquí i escalada.
		Cooperació amb els companys considerant les dimensions de la conducta motriu dels companys.	Ajuda mútua en la presa de decisions compartides davant de problemes d'orientació, distribució de les funcions, lesions en caminar, esquiar, anar en bicicleta o escalar. Integrar la potencialitat motriu de tot el col·lectiu per tal que tothom obtingui una experiència de benestar.
		Organització en grups per garantir la pròpia seguretat i la dels companys.	Anar en tríades per garantir la seguretat dels companys en zones de possible risc de caiguda esquiant o anant amb bicicleta.
		Adaptació de la conducta motriu davant imprevistos d'altres persones.	En sortir amb bicicleta, aturar-se per ajudar una persona que hagi caigut o se li hagi punxat la roda.

ACTITUDS I VALORS	
En relació amb l'ENTORN NATURAL	• Proactivitat en el respecte i la conservació de l'entorn natural com a patrimoni andorrà.
En relació amb les REGLES	• Acceptació de les regles de participació acordades pel col·lectiu de participants. • Actitud positiva per modificar les normes d'intervenció davant imprevistos.
En relació amb UN MATEIX	• Actuació amb autonomia, responsabilitat i autoconfiança davant imprevistos. • Concentració i convicció a l'hora d'interpretar la informació procedent d'un entorn desconegut, inestable i portador d'imprevistos. • Convicció en prendre decisions davant un medi incert. • Transformació de les emocions negatives (por, angonya) en positives (alegria) en actuar en un medi desconegut en situacions de risc controlat.
En relació amb les ALTRES	• Intervenció amb esperit d'aventura i convivència. • Intervenció amb empatia i altruisme amb la resta de participants.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

Aquest bloc ofereix l'oportunitat de gaudir d'experiències d'aventura, connectar sensitivament amb la natura i fer intervencions en diversos moments del curs acadèmic, amb condicions meteorològiques variades, les quals s'haurien de considerar en la programació curricular.

Les situacions derivades d'aquest bloc ajuden l'alumne a desenvolupar l'autonomia, a gestionar reflexivament els propis aprenentatges i a prendre decisions rellevants en les fases de construcció, execució exploratòria i avaluació de plans d'acció, sobretot col·lectius. És important que l'alumnat progressi plantejant-se reptes cada cop més exigents. Per ajudar-lo en aquesta progressió, es poden modificar aspectes relacionats amb: *el nivell de descodificació de l'entorn natural* (per exemple, relleu, orientació i interpretació de signes cartogràfics; l'esforç energètic, com ara la durada, la distància, la manera de desplaçar-se); *l'ús de materials de suport* (per exemple, brúixola o aplicacions de mòbils); o *el tipus d'interacció motriu* (desafiaments individuals, desafiaments cooperatius en grups reduïts o més nombrosos). D'aquesta manera l'alumne s'anirà apropiant de sabers fonamentals aplicant principis d'acció en diversos contextos de cada pràctica motriu (esquí, bicicleta, senderisme, etc.) a la cerca del màxim grau d'autonomia i eficiència en les seves conductes motrius. A la vegada perfecciona la transferència d'aquests principis coincidents en diverses pràctiques motrius en el medi natural (per exemple, descodificar, adaptar les respostes o gestionar l'esforç són regularitats del senderisme, les sortides amb bicicleta de muntanya, l'esquí o l'escalada).

BLOC 3. SITUACIONS MOTRIUS D'EXPRESSIÓ

La lògica interna de les situacions motrius d'expressió posa a prova l'alumnat, sol o cooperant amb altres companys, en representar missatges simbòlics i artístics. La improvisació és un dels trets més destacats d'aquest bloc, ja que apareix des del primer moment: en dissenyar una representació creativa, determinar el tema, la idea, les transformacions principals i distribuir els papers.

TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

Dances, balls, coreografies compartides, etc.
Mim, dramatitzacions, entre d'altres.

L'apropiació de sabers fonamentals d'aquest bloc va associada a l'aplicació variada i original de principis de simbolització en l'ús creatiu de l'espai, el temps, el material i la relació amb les altres persones, en la doble dimensió real i imaginària. L'autogestió dels aprenentatges suposa optimitzar els encadenaments creatius en una mateixa pràctica motriu (*transferència intraespecífica*) i en diverses situacions motrius (*transferència interespecífica*). Així s'apren a gestionar la intervenció creativa en diversos eixos, orientacions i desplaçaments, en una representació escènica, en una dansa o en una intervenció de circ. També comporta saber combinar diversos ritmes amb suport musical ajustant les conductes motrius a l'estructura musical de la producció artística quant a unitats de ritme, coreografia, durada, velocitat. L'alumne també s'apropia d'aprenentatges creatius en l'ús de diversos tipus d'objectes, reals i fictics, ja sigui mitjançant intervencions en solitari o amb l'ajuda d'altres participants. La necessitat de comunicar davant d'altres persones missatges expressius i artístics suposa aprendre a saber actuar com a espectador i com a actor, assumint cada cop més responsabilitats en la funció de director o coreògraf.

La millora de les competències que s'activen en aquest tipus de situacions comporta executar conductes motrius amb una alta càrrega d'implicació relacional (respectar les regles o condicions establertes, adoptar el rol de director, coreògraf, intèrpret o espectador); també cognitiva (improvisar, i prendre decisions originals en combinar accions motrius reals amb fictícies); igualment afectiva (en superar situacions incòmodes quan s'actua davant d'altres, regulant emocions com la por, la vergonya o la angoixa); i també orgànica (quan es tracta de garantir el control del cos i de l'esforç físic davant situacions mantingudes en el temps).

BLOC 3: SITUACIONS MOTRIUS D'EXPRESSIONÍ			
Mim, dansa, ball, coreografies, circ, entre d'altres			
FETS I CONCEPTES			
Identificació dels PRINCIPIS DE LA LÒGICA INTERNA	En relació amb l'ESPAI	• Principis de simbolització en relació amb l'ús creatiu de l'espai real i espai imaginari: varietat, originalitat, element sorpresa. • Principis creatius en l'ús de l'espai en els balls, les danses o les pràctiques amb suport musical: formacions, figures i desplaçaments.	
	En relació amb el TEMPS	• Principis de simbolització en l'ús creatiu del temps real i temps imaginari (ritme, sincronització, durada), varietat, originalitat, element sorpresa. • Principis creatius en relació amb els balls, danses o pràctiques amb suport musical: melodia, estructures rítmiques.	
	En relació amb el MATERIAL	• Principis de simbolització en relació amb l'ús creatiu d'objectes reals i objectes imaginaris: varietat, originalitat, element sorpresa. • Principis creatius en relació amb els balls, danses o pràctiques amb suport musical. • Els materials de disfressa en la caracterització dels personatges.	
	En relació amb les ALTRES PERSONES I AMB UN MATEIX	• Principis de simbolització en relació amb la interacció creativa amb altres persones reals i persones imaginàries: varietat, originalitat, element sorpresa. • Rols en l'expressió motriu: actor (principal, secundari...)/espectador; director/coreògraf	
ESTRATÈGIA en planificar o preparar la intervenció		Ideació del punt de partida d'una representació creativa: la idea o tema; les transformacions principals i la distribució de papers. • En relació amb l'espai (real i imaginari) • En relació amb el temps (real i imaginari) • En relació amb el material (real i imaginari) • En relació amb un mateix i amb les altres persones (reals i imaginàries)	
PROCEDIMENTS			
Exemple de transferència intraespecífica: Generar una representació col·lectiva amb suport musical seguint principis de simbolització.			
Exemple de transferència interespecífica: Transferir principis de simbolització de circ per crear accions reals i simbòliques en una coreografia amb música.			
		EXEMPLES	
Execució i reajustament del PLA D'ACCIÓ ESTRATÈGIC	En relació amb l'ESPAI	Aplicació de principis de simbolització en l'ús de l'espai real i imaginari emprant: • diversos eixos i orientacions del cos; • desplaçaments aeris al terra, rotacions, tombarelles i salts; agrupacions en cercle, en fila i en diversos sentits.	Ús de l'espai real: Encadenaments creatius en diversos eixos, orientacions i desplaçaments pel terra (tombarelles, girs amb ajuda, etc.). Ús d'espais imaginaris: simular una caiguda a la muntanya; fer veure que se salta una foguera; desplaçar-se a càmera lenta per simular la gravetat a un altre planeta, etc.
		Transferència de principis creatius d'ús de l'espai entre diverses danses o coreografies: • formacions: disposicions geomètriques o d'altres; • desplaçaments en el sentit de les agulles del rellotge o en contra, i • combinacions de disposicions i figures (accions amb les mans, la resta del cos i projeccions de les ombres).	Ús de l'espai real i imaginari seguint els mateixos principis creatius en diverses danses, en representacions escèniques, i en intervencions de circ sense suport musical. Creació d'una piràmide de falcons.
	En relació amb el TEMPS	Posada en acció de principis de simbolització en l'ús creatiu del temps real i del temps imaginari.	Ús de l'espai real: Combinació d'accions amb diversos ritmes, en tres combinacions de seqüències de 3 minuts, sincronitzant accions amb velocitats de música diferents. Ús del temps imaginari: Combinació d'accions fictícies d'acceleració i desceleració transgredint intencionadament el ritme de la música, fent accions poc coordinades i a velocitat diferent en altres representacions creatives.

		Incorporació de principis creatius en relació amb els temps en situacions amb suport musical: Melodia: nom i partitura. Estructura rítmica musical: tipus de ritme, unitats coreogràfiques (compàs binari o terciari, durada de la dansa, tempo o moviment –velocitat de la música i la dansa–, organització).	
En relació amb el MATERIAL		Apropiació de principis de simbolització en relació amb l'ús creatiu dels objectes reals i imaginaris.	Ús d'objectes reals: Encadenaments d'accions en fer ús creatiu d'objectes de malabars, cintes, piques i cordes, diàbolos, xanques, etc. Ús d'objectes imaginaris. Encadenament d'accions en usar objectes imaginaris: pistoles, bales, barrots d'una presó, etc.
		Caracterització simbòlica dels personatges amb diversos materials.	Disfressa per representar un personatge real o fictici.
		Aplicació de principis de simbolització per transformar interaccions motrius reals en imaginàries.	Transferència de personatges i accions variades inspirades en una pel·lícula a una posada en escena d'una altra pel·lícula i amb altres personatges (per exemple, lluites entre personatges en el viatge a la prehistòria; ajudes per desplaçar-se en el viatge a Mart; lluites i ajudes en l'ús d'objectes en el descobriment de la roda...).
		Combinació d'ajudes i agrupacions reals i també imaginàries per parelles, trios, en grups.	Representació fictícia d'anar a cavall al planeta Mart amb ajudes per simular el moviment lent degut a la gravetat.
		Actuació com a director o coreògraf.	Coordinació de les funcions de director amb el grup. Transferència de les consignes de director de teatre a balls, danses o escenes de circ.
		Actuació com actor o espectador. Identificació de virtuts, defectes i les seves combinacions. Intercanvi del rol d'actor i espectador.	Com a actor: incorporació de maneres peculiars d'actuar de cada personatge (el dolent, el poruc, el valent, l'heroi o representar accions fictícies de baralles, caigudes). Com a espectador: respecte del silenci quan estan actuant els altres; aplaudiments al final. Aplicació de dos transicions del rol d'actor a espectador; en la segona intervenció intentar millorar algun aspecte detectat per un dels espectadors que ens ha observat els punts febles de la nostra intervenció.
ACTITUDS I VALORS			
En relació amb les regles		- Respecte de les condicions establertes per representar missatges expressius o artístics. - Respecte del rol assignat (director/coreògraf/intèrpret/espectador) en el procés de creació d'un pla d'acció expressiu i artístic.	
En relació amb un mateix		- Acceptació de les limitacions i fortaleces creatives personals. - Desinhibició quan s'està representant una història, un ball o una escena creativa. - Confiança en un mateix per afavorir el procés creatiu del grup.	
En relació amb els altres		- Respecte pel llenguatge poètic i simbòlic compartit amb els companys. - Acceptació de les reaccions emocionals dels companys i les seves limitacions sense discriminar cap participant pel seu gènere, marc cultural o capacitat motriu.	

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

Els recursos didàctics han d'anar destinats a afavorir la creativitat simbòlica de les conductes motrius dels alumnes. Cal interpretar la singularitat de les respostes de cada alumne i detectar el seu llenguatge expressiu real i simbòlic quan adapta les dimensions de les seves conductes motrius.

Resulta de gran interès treballar per projectes a partir d'un àmbit temàtic (per exemple, els jocs olímpics; el circ i els seus personatges; una pel·lícula o un ambient com el del salvatge oest; entre d'altres). S'ha d'afavorir que els alumnes autogestionin la manera d'adaptar les conductes motrius i donar resposta als problemes plantejats, per exemple: comunicant els missatges fent ús de tots els segments corporals; ajustant les respostes a l'estructura musical; millorant l'aparició de l'element sorpresa en les representacions; etc.

A diferència d'altres blocs de recursos, en aquestes situacions se cerca optimitzar el llenguatge poètic i artístic, per la qual cosa s'ha de reconèixer qualsevol progrés que s'observi quan es tracta de comunicar missatges davant els altres. És possible que en aquest bloc destaquin alumnes que en altres tipus de manifestacions motrius tenen més dificultats per aconseguir l'èxit; de la mateixa manera, s'ha de valorar l'esforç i els avenços per superar possibles tensions, inhibicions emocionals o vergonyes.

BLOC 4 SITUACIONS SOCIOMOTRIUS D'OPOSICIÓ

Les situacions sociomotrius d'oposició ofereixen a l'alumne un escenari social en què cal interactuar motriument amb un adversari o més. En aquest domini d'acció motriu l'alumne aprèn a reconèixer les intencions de l'adversari, és a dir, a desxifrar les conductes motrius del contrari (descodificació), a la vegada que ha de ser conscient que ell també està emetent missatges (codificació) que són interpretats per la persona rival.

TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

Jocs i esports de duel sense

contacte corporal: bàdminton, indiaca, tennis, tennis taula, pala, etc.

Jocs i esports de duel amb contacte

corporal: judo, exercicis de combat, lluites tradicionals, etc.

S'identifiquen dos grans grups de situacions motrius d'oposició al batxillerat: els duels entre persones sense contacte corporal (per exemple: tennis, bàdminton, tennis taula) i els que permeten el contacte amb el cos de l'adversari (per exemple: judo, karate, lluites tradicionals).

La conducta motriu està al servei d'un projecte personal que exigeix una organització estratègica prèvia. Serà necessari saber interpretar la lògica interna del joc o de l'esport que s'ha d'efectuar (problemes a resoldre), així com les potencialitats de l'adversari (estil de joc, debilitats i fortaleces) per fer estimar una estratègia guanyadora.

D'acord amb aquest pla estratègic, cada alumne intenta prendre decisions eficients segons la lògica interna de cada situació motriu, posant en acció diversos principis d'acció motriu (regularitats). Es tracta de crear incertesa informacional (imprevistos) en l'oponent.

Des del punt de vista de la dimensió cognitiva, l'alumne identifica i aplica principis d'acció motriu en diversos contextos d'una mateixa pràctica (per exemple, bàdminton o judo) –transferència intraespecífica– i els sap transposar a d'altres pràctiques del mateix domini d'acció motriu (per exemple duels d'individus en tennis, tennis taula, bàdminton; o en el judo, karate, lluita tradicional) –transferència interespecífica. En tots els casos l'anticipació, l'engany o la comunicació estratègica serviran per tenir èxit en les respostes.

Des del punt de vista de la dimensió orgànica, cal dosificar els recursos energètics davant l'esforç físic d'aquestes situacions, sovint associat a accions ràpides, intenses, amb canvis bruscos i duradors en el temps.

Des del punt de vista de la dimensió emocional, s'ha d'acceptar i regular la resposta emocional en situacions d'èxit i de fracàs, davant la superioritat o inferioritat del contrari.

Atenent la dimensió relacional, és important veure l'adversari com un aliat, més que com un enemic, ja que ens posa a prova en aquestes experiències ludomotrius. Per això s'ha de garantir el respecte i la integritat de l'altra persona davant possibles caigudes, recepcions de l'objecte que li hem enviat o contactes cos a cos.

BLOC 4: SITUACIONS SOCIOMOTRIUS D'OPOSICIÓ			
FETS I CONCEPTES			
Identificació dels PRINCIPIS DE LA LÒGICA INTERNA	En relació amb l'ESPAI	En duels amb raqueta: Principis relatius a l'ús adient del camp propi i el de l'adversari. En duels amb contacte corporal: Principis per portar l'oponent a terra. • Transició a terra. • Col·locació del cos segons el centre de gravetat de l'adversari. • Principis per controlar la distància vers el cos de l'altre.	
	En relació amb el TEMPS	En duels amb raqueta i amb contacte corporal: • Principis per gestionar la velocitat en les accions motrius. • Principis de temporalitat (iniciativa resposta; continuïtat/variabilitat). Aspectes relacionats amb la competició: • Intervenció segons el moment de la partida, el marcador i el risc (guanys i pèrdues) que es vol assumir en cada acció motriu.	
	En relació amb el MATERIAL	• Principis en relació amb l'efectivitat en l'ús d'objectes. • Models d'execució tècnica amb diversos objectes segons diverses decisions. • Estabilitat i control de cada tipus de cop. • Previsió de les trajectòries i velocitat del volant (o la pilota).	
	En relació amb les ALTRES PERSONES I AMB UN MATEIX	En duels amb raqueta i amb contacte corporal: • Principis d'incertesa en relació amb l'emissió de missatges d'engany sobre l'adversari (finta, anticipació, etc.). • Principis per a la interpretació dels missatges de l'adversari. Punts forts i febles (principals errades).Tendència de les seves accions. Només en duels amb contacte corporal: • Principis en relació amb la presa d'informacions tàctils-cinestèsiques del cos de l'adversari. La comunicació de la informació (<i>feedback</i>) sobre la intervenció del company observat.	
ESTRATÈGIA en planificar o preparar la intervenció		En relació amb l'espai En relació amb el temps En relació amb el material En relació amb un mateix i amb les altres persones	
PROCEDIMENTS			
Exemple de transferència intraespecífica: Generar un pla d'acció individual eficient i arriscar seguint principis d'acció de bàdminton per superar l'adversari.			
Exemple de transferència interespecífica: Generar un pla d'acció individual eficient i arriscar transferint els principis d'acció de tennis a indiaca per superar un mateix adversari.			
			EXEMPLES
Execució i reajustament del PLA D'ACCIÓ ESTRATÈGIC	En relació amb l'ESPAI	En duels amb raqueta: • Combinació de principis d'augment o reducció dels espais del camp propi i de l'adversari.	Retornar el volant de bàdminton al camp de l'oponent amb trajectòries variades (segons l'alçada: altes, llargues a mitja alçada; segons la distància (curtes i llargues); segons l'amplitud (centrades o cap als laterals), garantint la col·locació adient en el camp propi).
		En duels amb contacte corporal: • Activació de principis per encadenar accions en l'espai per portar l'oponent a terra: Transició d'un equilibri vertical (estar dret) a un equilibri horitzontal (a terra).	En el judo, en anar a terra, mantenir la situació d'equilibri observant amb atenció la posició del propi cos i la de l'adversari.
		Manteniment del centre gravetat del propi cos al més a prop possible del centre de gravetat de l'adversari.	En el judo, en contacte amb l'adversari (drets o a terra) vigilar en tot moment que el centre de gravetat se separi del centre de gravetat de l'adversari.
		Aplicació dels principis de control (reducció/ampliació) sobre la distància d'enfrontament.	En judo, intentar que la distància vers el cos del rival sigui sempre la més allunyada possible en cas d'anar per sota del marcador.
		Apropiació de principis de projecció de la força sobre l'eix de rotació.	En judo o en altres lluites, aprofitar la força del cos en executar accions de rotació cap al costat més feble de l'adversari.

	En relació amb el TEMPS	En duels amb raqueta i amb contacte corporal: Consideració dels principis per gestionar la velocitat (variabilitat del ritme) en les accions motrius.	Variar les seqüències d'accions de colpejada del volant de bàdminton per reduir el temps de reacció de l'adversari o combinar un cop suau o amb un fort impacte cap el terra (esmaixada) per evitar que el rival arribi a temps.
		Incorporació de principis de temporalitat (iniciativa/resposta; continuïtat/variabilitat) per gestionar la intervenció segons el moment de l'enfrontament.	En la primera part de la partida, tractar de donar continuïtat al joc; a partir de la meitat de la partida, prendre iniciativa més sovint i alternar continuïtat amb varietat en el joc.
	En relació amb el MATERIAL	En duels amb raqueta: Apropiació de principis d'acció en relació amb l'efectivitat en l'ús dels objectes.	Anticipar on cal col·locar la raqueta de tennis taula quan la pilota es preveu que arribi a prop de la xarxa. Quan la pilota ve alta i a mig camp retornar un cop molt diferent buscant assegurar-lo.
	En relació amb les ALTRES PERSONES	Aplicació de principis d'incertesa amb missatges enganyosos (finta, anticipació) sobre l'adversari.	Neutralitzar l'avantatge obtingut per l'adversari produint un cop inesperat per recuperar la situació en el camp. Introduir accions inesperades per a l'adversari en diverses fases de l'enfrontament: judo, karate, tennis taula, tennis i bàdminton.
		En duels amb raqueta: Implementació de principis de descodificació en la interpretació dels missatges de l'adversari.	En el bàdminton, desxifrar el comportament de l'adversari davant cops complicats (si té èxit o no); tipus d'accions més eficaces i més ineficaces (segons la situació en el camp, segons la trajectòria volant o la pilota, segons el marcador...); la tendència de les accions de colpejada que més reproduceix (en sacar, en intentar assegurar els cops, quan arrisca).
		En duels amb contacte corporal: - Implementació de principis de descodificació en la interpretació dels missatges de l'adversari. - Presa d'informacions tàctils-cinestèsiques. Lectura d'informació a partir del contacte per actuar sobre l'altre.	En el judo, en contacte amb l'adversari, intentar transmetre seguretat i contundència en les accions. Desxifrar el comportament de l'adversari davant situacions compromeses (si té èxit o no); tipus d'accions més eficaces i més ineficaces (en estar dret o a terra.); la tendència de les accions en atacar o en defensar-se.
		Comunicació de les característiques (errades i/o punts forts) de la intervenció del company observat.	Informar de les errades més habituals en els cops (en duels amb raqueta) o en les transicions a terra (duels amb contacte corporal).

ACTITUDS I VALORS	
En relació amb les REGLES	• Respecte per les regles en els jocs d'oposició, tant en activitats que ens són favorables com en els jocs que ens resulten complicats. • Actitud positiva per modificar les normes d'intervenció en cas que calgui.
En relació amb UN MATEIX	• Acceptació de les limitacions i les fortaleces personals en enfrontar-se a un adversari o més. • Confiança en un mateix per millorar la intervenció davant adversaris que són superiors. • Transformació de les emocions negatives (por, angoixa) en positives (alegria i satisfacció) quan se supera l'adversari.
En relació amb els ALTRES	• Identificació de l'adversari com una font d'estímul positius per posar-nos a prova. • Acceptació de les limitacions i les fortaleces de l'adversari (sense discriminar cap participant pel seu gènere, marc cultural o capacitat motriu). • Valoració de les opinions dels companys observadors, destinades a la modificació de respostes o a l'assoliment del pla d'acció personal. • Acceptació dels rols dins del joc (per exemple, participant, ajudant, controlador, observador, jutge).

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

Es recomana fer ús de diverses estructures d'oposició amb contacte corporal i sense, per garantir un ventall variat d'aprenentatges.

Les situacions d'aprenentatge haurien de considerar-se com a projectes per tal que l'alumnat autogestionés la presa de decisions intel·ligent, cercant, executant i perfeccionant els principis d'acció o regularitats estratègiques propis d'aquest bloc de recursos. Per exemple, proposar que cada alumne participi en diverses partides contra un rival diferent, cercant maneres variades d'aplicar el principi de continuïtat i varietat en jocs o esports de raqueta (bàdminton, tennis taula, indiaca). La intervenció conscient, reflexiva i significativa porta l'alumnat a constatar els beneficis de fer un ús concret, segons les característiques del rival, de criteris decisionals d'aquest principi com la direcció, l'alçada o la velocitat en la projecció dels objectes cap al camp rival.

Amb aquest bloc de recursos es poden plantejar situacions d'aprenentatge en què l'alumne entengui que qualsevol decisió és també esforç físic, intel·lectual, de relació i d'emoció. S'ha de reforçar la gestió intel·ligent de l'esforç físic (dimensió orgànica) de les conductes motrius davant seqüències d'accions que no són cícliques i que canvien segons la voluntat del rival; a la vegada cal garantir que les decisions suposin el tracte respectuós amb l'adversari (dimensió relacional), controlant l'agressivitat i el risc sobre el rival. Igualment, s'ha de reforçar la necessitat de controlar les emocions davant situacions d'eufòria quan es guanya i de frustració en perdre.

BLOC 5. SITUACIONS SOCIOMOTRIUS DE COOPERACIÓ-OPOSICIÓ

La lògica interna de les situacions de cooperació-oposició afavoreix un gran ventall d'experiències motrius associades a diverses maneres de relacionar-se amb companys i amb adversaris.

L'alumnat aprèn a posar en pràctica principis d'acció (regularitats) quan dona una resposta dirigida als companys i als rivals (codificació de missatges), com a conseqüència d'haver desxifrat les conductes motrius dels altres participants (descodificació de missatges).

TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

Jocs i esports de duel entre equips amb espai dividit:

voleibol; bàdminton per parelles; tennis taula per parelles; jocs de raquetes, *dodgeball*, etc.

Jocs i esports d'enfrontament d'equips amb espai compartit:

bàsquet, handbol, rugbi, futbol, corfbol, kinbol, etc.

La progressió dels aprenentatges porta l'alumnat a dotar de sentit la seva actuació quan es comunica amb companys i s'oposa als adversaris. Són sabers fonamentals d'aquest bloc de recursos generar pactes estratègics amb els companys; apropiar-se de principis de joc relacionats amb la manera d'interactuar amb els altres amb igualtat, superioritat o inferioritat numèrica (per exemple, certesa o incertesa amb missatges transparents i enganyosos dels companys, finta, anticipació); fer ús intel·ligent del camp propi i del de l'adversari (per exemple, reduir o augmentar espais); fer transicions adients en els canvis de rols estratègics; prendre decisions en casos d'urgència i en diversos moments del partit (per exemple principis d'iniciativa o resposta; continuïtat o variabilitat); apropiar-se de diversos models d'execució tècnica de la pilota (per exemple principis d'atac o defensa amb pilota o sense); saber què cal fer quan l'equip no té la pilota.

En qualsevol situació motriu, cadascuna de les decisions motrius (dimensió cognitiva) està contextualitzada en una intervenció intel·ligent: en la dosificació de l'esforç físic, davant situacions ràpides, intenses i amb canvis de ritme (dimensió orgànica); en la manera d'interactuar (dimensió relacional) amb els companys (en pactar una estratègia conservadora o arriscada i en aplicar-la) i amb els adversaris (en tractar-los amb respecte); en la gestió de les emocions en diverses circumstàncies del joc (en guanyar, en perdre; en una jugada en què superem l'adversari o quan errem).

BLOC 5: SITUACIONS DE COOPERACIÓ-OPOSICIÓ		
Voleibol, bàdminton per parelles, handbol, rugbi, bàsquet, corfbol, kinbol, els tres camps, el marro i d'altres.		
FETS I CONCEPTES		
Identificació dels PRINCIPIS DE LA LÒGICA INTERNA	En relació amb l' ESPAI	Principis relatius a l'ús del camp propi i el de l'adversari. Principi de vasos comunicants: el desplaçament d'un company obliga el desplaçament de la resta de participants. Principis de reducció i augment d'espais (amplitud, profunditat). Principis en relació amb l'ocupació de l'espai: en possessió de pilota, mantenir, progressar; orientar-se cap a la zona de marca sense possessió de pilota (marcatge individual o esperar).
	En relació amb el TEMPS	Principis en relació amb les transicions en els canvis de rol estratègic (de tenir la pilota a no tenir-la.) Principis en relació amb la gestió del temps: • Les decisions en casos d'urgència (casos en què no hi ha gaire temps per actuar). • Les decisions en diversos moments del partit (en igualtat, superioritat o inferioritat numèrica). Aspectes relacionats amb la competició: Intervenció segons el moment de la partida, marcador, risc (guanys i pèrdues) a assumir en cada acció motriu.
	En relació amb el MATERIAL	Principis d'acció quan l'equip té la pilota. En relació amb l'ús de la pilota: • Principis d'atac amb la pilota en relació amb la zona de marca (cistella, porteria, camp contrari, zona de marca). • Models d'execució tècnica de la pilota segons les decisions preses. En relació amb el joc sense pilota (atacant sense pilota): • La petició de la pilota a un company (situacions favorables i desfavorables). • Principis d'acció quan l'equip no té la pilota. • Principis de defensa en relació amb la pilota: decisions per afavorir la recuperació de la pilota.
	En relació amb les ALTRES PERSONES I AMB UN MATEIX	El duels d'equip amb espai dividit i compartit. Principis de certesa o incertesa entre companys i adversaris: • Automatismes d'equip (jugades d'estratègia en sacades, faltes, etc.). • La interpretació de les conductes motrius dels adversaris: punts forts i febles (principals errades) dels companys i adversaris. • Tendència de les accions dels companys i adversaris. • L'anticipació (fer l'acció abans que un adversari) i la preacció (l'engany o la finta). Les interaccions amb companys i adversaris en situacions d'igualtat (2 x 2; 3 x 3; 4 x 4, etc.), inferioritat (1 x 2; 2 x 3; 2 x 4, etc.) o superioritat numèrica (2 x 1; 3 x 2; 4 x 2, etc.). La comunicació de la informació (<i>feedback</i>) sobre la intervenció dels companys i l'equip observats.
ESTRATÈGIA en planificar o preparar la intervenció		Pacte estratègic en relació amb l'espai Pacte estratègic en relació amb el material Pacte estratègic en relació amb el temps Pacte estratègic en relació amb les altres persones

PROCEDIMENTS			
Exemple de transferència intraespecífica: Generar una intervenció estratègia d'equip eficaç i poc arriscada per superar l'equip rival seguint principis d'acció de bàsquet.			
Exemple de transferència interespecífica: Generar una intervenció estratègia d'equip eficaç i poc arriscada per superar l'equip rival que impliqui transferir els principis d'acció motriu de voleibol al corfbol			
			EXEMPLES
	En relació amb l'ESPAI	Combinació de principis d'augment o reducció dels espais del camp propi i de l'adversari.	Jugar a bàsquet amb accions diverses: retornar una acció dirigida al camp de l'equip rival amb trajectòries variades (segons l'alçada: altes, llargues a mitja alçada; segons la distància: curtes i llargues; segons l'amplitud: centrades o cap als laterals), per garantir la col·locació adient en el camp propi.
		Activació de principis de mantenir la pilota, progressar i orientar-se.	Al bàsquet, en camp propi, evitar perdre la pilota, i tirar-la al davant, si convé. Al camp contrari, quan no es pot avançar, endarrerir la pilota i moure-la d'un costat a l'altre fins a trobar una zona per avançar a la zona de marca.
		Posada en pràctica de principis en relació amb l'ocupació de l'espai en defensa.	Al bàsquet, passar de marcatge zonal a marcatge individual quan la pilota se li escapi a un dels jugadors rivals.
	En relació amb el TEMPS	Consideració dels principis per prendre decisions en casos d'urgència.	Al bàsquet, davant el dubte, llençar la pilota fora o lluny de la zona de marca pròpia abans de perdre-la. Quan el temps està a punt de finalitzar buscar el jugador més efectiu del nostre equip.
		Incorporació de principis de temporalitat (iniciativa/resposta; continuïtat/variabilitat) per gestionar la intervenció segons el moment de l'enfrontament.	En la primera part del partit de bàsquet, donar continuïtat al joc; a partir de la meitat de la partida prendre iniciativa més sovint i alternar continuïtat amb varietat en el joc.
		Posada en acció del principi d'equilibri entre guanyos (obtenció d'un punt a favor) i pèrdues (obtenció d'un punt en contra) segons com evoluciona la partida.	En un partit de bàsquet, a l'inici i en igualtat en el marcador, reproduir accions eficaçes sense arriscar-se; en anar perdent no arriscar-se; en anar guanyant es pot arriscar però vetllant per mantenir la superioritat en el marcador (els guanyos esperats han d'ésser superiors a les pèrdues).
	En relació amb el MATERIAL	Apropiació de principis s d'atac d'accions amb pilota o sense.	Al bàsquet, amb possessió de la pilota a prop de la cistella llançar quan el rival se separi de la nostra posició. A prop de la cistella, dirigir-se a un espai lliure per tal que el company pugui passar la pilota o pugui llançar.
		Apropiar-se de principis de defensa en relació amb el jugador contrari que té el material.	Al bàsquet, a prop de la nostra cistella no perdre de vista el jugador que té la pilota i intentar pressionar-lo si dubta.
		Aplicació principis de certesa/incertesa amb missatges transparents pels companys i enganyosos (finta, anticipació) sobre els adversaris.	Al bàsquet, introduir accions inesperades pels contraris: aplicar una jugada estudiada quan se saca de banda en el camp contrari; fer pressió en tot el camp quan hem encistellat.
		Aplicació de rutines davant situacions de: - superioritat numèrica. - inferioritat numèrica. - igualtat numèrica.	Passar al company més ràpid del nostre equip Esperar a pressionar al rival quan rebi la pilota Assegurar la passada al company que es comença a desmarcar
		Comunicació de les característiques (errades i/o punts forts) de la intervenció del company i l'equip observats.	Al bàsquet, informar de les errades més habituals en intentar anticipar-se o enganyar un rival que impedeixen ser eficaç.

ACTITUDS I VALORS	
En relació amb les Regles	• Respecte per les regles en els jocs de cooperació-oposició, tant en activitats que ens són favorables com en els jocs que ens resulten complicats. • Actitud positiva per modificar les normes d'intervenció cas que calgui.
En relació amb un mateix	• Acceptació de les limitacions i les fortaleces personals i de l'equip en enfrontar-se a l'equip rival. • Confiança en un mateix per millorar la intervenció de l'equip quan l'equip adversari és superior. • Acceptació de la intervenció en diversos rols de jocs de cooperació-oposició (per exemple, porter(a), jugador(a) de camp, etc.).
En relació amb les altres	• Respecte pels companys d'equip durant el pacte grupal, implicant-se activament en el pacte. • Acceptació dels rols: assumir lideratge o l'acceptació d'altres líders; implicar-se activament en el pacte). • Acceptació de les limitacions i les fortaleces dels altres participants, ja siguin companys o adversaris, sense discriminar cap participant pel seu gènere, marc cultural o capacitat motriu. • Respecte pels companys d'equip i adversaris en situacions d'èxit i fracàs.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

Es tracta d'un bloc de recursos excepcional per desencadenar experiències associades amb la convivència amb els altres participants i posar a prova l'alumnat davant situacions en què pot haver-hi tensió en les relacions interpersonals.

Atès que s'actua en equip és convenient donar importància a la participació activa de l'alumnat en la construcció i l'execució de diversos tipus d'estratègies, segons el context de cada situació (per exemple, el tipus d'esport en què es participa; els punts forts i febles del nostre equip i del rival; l'avantatge o no en el marcador; el temps que durarà la partida, etc.).

Les estratègies didàctiques han d'afavorir la posada en pràctica de principis d'acció per a la millora de la intervenció en diverses situacions motrius d'un mateix joc o esport (superant intervencions anteriors sobre algun aspecte en concret) i en l'aplicació de regularitats a d'altres jocs o esports de cooperació-oposició amb una lògica interna semblant. És important afavorir contextos d'aprenentatge en què l'alumnat vagi adquirint aprenentatges significatius associats a les dimensions de les conductes motrius de cooperació-oposició (orgànica, cognitiva, emocional i relacional); per això serà convenient treballar per projectes o reptes en què es posi a prova la capacitat d'autogestió del grup.

BLOC 6. SITUACIONS MOTRIUS EN ESDEVENIMENTS FISICOESPORTIUS

Aquest darrer bloc de recursos és clau per activar la transferència d'aprenentatges cap a contextos de la vida quotidiana. L'assignatura d'educació física adquireix la màxima significació en afavorir aprenentatges que van més enllà d'aquesta disciplina educativa.

S'identifiquen tres tipus d'escenaris educatius:

TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

A l'escola: tornejos, trobades festivals, etc.

Fora de l'escola: voluntariat, tornejos interescolars, gimcanes amb altres escoles.

- a) L'aprenentatge entre iguals (alumnes experts ensenyen aspectes d'un esport o activitat a alumnat novell), la qual cosa activa metaaprenentatges que suposen transmetre de manera generosa els coneixements que ells han adquirit en la modalitat lúdica o esportiva que dominen.
- b) Les competicions en format de torneig o campionat i les trobades no competitives, amb diverses funcions, com a organitzador, jugador, àrbitre i/o observador. La funció d'organitzador posa a prova l'alumnat amb tasques d'autogestió de la convivència, d'establiment d'acords en la distribució de funcions i l'assumpció de responsabilitats en el compliment d'aquests acords. També permet conèixer diversos tipus de models competitius, com ara partits a dos (finalització per temps límit o puntuació límit); sistema de lliga o lligueta (tots contra tots); sistema suís (nombre prefixat de rondes); sistemes d'eliminatòries (eliminació directa, directa més consolació); sistemes mixtos (lligueta i eliminatòries). Igualment aprèn a organitzar trobades no competitives (festivals, demostracions, sortides a la natura, etc.). El rol de jugador el porta a aplicar els principis d'acció i estratègies en un context real i clarament significatiu. La funció d'àrbitre exigeix assumir la responsabilitat de fer complir les regles de joc establertes per l'organització. Finalment ser observador exigeix interpretar el resultat de les conductes motrius d'alguns companys (en les dimensions orgànica, cognitiva, relacional i emocional) per tal d'informar dels possibles aspectes a millorar o donar consells sobre una possible estratègia guanyadora.
- c) La participació en tasques de voluntariat en esdeveniments andorrans fa que l'alumne intervingui en contextos reals com ara campionats internacionals; activitats en centres esportius (clubs esportius, centres de fitness i wellness: espais termolúdics); tasques de voluntariat relacionades amb la protecció civil (prevenció de riscos a la neu, primers auxilis). En aquests contextos, l'alumne ha d'aprendre sabers fonamentals tan importants com assumir aspectes organitzatius de l'esdeveniment; identificar les funcions principals de les persones de l'organització; reconèixer l'estratègia d'un equip durant la competició; albirar el pla d'acció que utilitza un equip o participant i l'aplicació dels principis d'acció (apresos en l'assignatura); contrastar amb un altre company voluntari aspectes a millorar; o identificar de principis de seguretat per la prevenció de riscos.

BLOC 6: ESDEVENIMENTS FISICOESPORTIUS

Aprenentatge entre iguals (alumnes experts ensenyen aspectes d'un esport o activitat a alumnes novells).

Competicions o trobades no competitives: torneig o campionat (partits a dos finalització per temps límit o puntuació límit); sistema de lliga o lligueta (tots contra tots); sistema suís (nombre prefixat de rondes); sistemes d'eliminatòries (eliminació directa, directa més consolació); sistemes mixtos (lligueta i eliminatòries).

Participació en tasques de voluntariat en esdeveniments andorrans: campionats internacionals; activitats en centres esportius (clubs esportius, centres de fitness i wellness: espais termolúdics); voluntariat relacionat amb la protecció civil: prevenció de riscos a la neu, primers auxilis, etc.

FETS I CONCEPTES

ORGANITZATIUS	- Recursos humans i funcions principals (organigrama del comitè organitzador, composició dels equips o grups de participants jugadors, capitans, àrbitres, taula de control, observadors...). - Recursos materials (zones, instal·lacions i equipament). - Recursos econòmics per dur a terme l'esdeveniment. - Planificació de l'esdeveniment (durada de l'esdeveniment, durada de les activitats). - Gestions administratives (inscripció dels participants, actes dels partits; fulls de càlcul).
AVALUACIÓ	Avaluació de l'activitat i/o de l'esdeveniment fisicoesportiu.
Identificació dels PRINCIPIS DE LA LÒGICA INTERNA	En diverses situacions motrius i rols: - Jugador o participant: autogestió de la transferència dels principis d'acció i estratègies. - Observador o àrbitre: observació i identificació de principis d'acció i estratègies; seguiment del compliment de les regles de joc. - Entrenador: transmissió dels principis d'acció i estratègies. - Organitzador o altres rols relacionats amb l'organització: identificació de les estratègies i dels principis organitzatius de l'esdeveniment.

PROCEDIMENTS

Exemple d'esdeveniments:

- a l'aula: ensenyar atletisme entre iguals.

- a l'escola: torneig de bàdminton, festival de circ.

- fora de l'escola: campionat internacional de bàsquet, acció de protecció civil de prevenció de riscos a la natura i primers auxilis.

TIPUS D'ESDEVENIMENT	EXEMPLES	
A l'aula: AUTOGESTIÓ DE LA TRANSFERÈNCIA d'aprenentatges	Transferir principis d'acció i estratègies a altres companys en una situació motriu (joc, esport, activitat).	Diversos alumnes experts en atletisme ensenyen als companys de classe la millora d'algun principi d'acció relacionat amb la lògica interna d'aquell esport.
A l'escola: ESDEVENIMENTS COMPETITIUS (campionat o torneig) O SENSE COMPETICIÓ (festival, intercanvi)	En funció del rol:	
	Organitzador o altres relacionats amb organització: Assumir aspectes organitzatius de l'esdeveniment.	En un torneig de bàdminton: cooperar en tasques com ara decidir el sistema de competició del torneig, la confecció dels equips i la distribució de les funcions i l'avaluació posterior de l'esdeveniment; posar les xarxes a les pistes de bàdminton; fer d'àrbitre d'algun partit; anotar en la base de dades en Excel els resultats d'algun dels partits efectuats. En un festival de circ: cooperar en tasques per condicionar la instal·lació, posar cadires a la zona dels espectadors, preparar materials en la zona d'actuació, col·locar l'aparell de música, portar el material de vestuari per caracteritzar els personatges.

	Jugador o participant: • Transferir principis d'acció estratègics durant el torneig o festival. • Identificar l'estratègia d'un jugador o d'un equip durant la competició. • Identificar els principis de simbolització de les conductes motrius dels actors.	En un torneig de bàdminton, dissenyar, executar i reajustar una estratègia segons l'equip contrari posant l'accent en alguns principis d'acció per garantir la col·locació adient en el camp propi i enviar el volant a zones diferents del camp contrari (principi d'augment o reducció de l'espai). En un festival de circ, dissenyar, executar i reajustar un pla estratègic durant la representació (aplicar principis de simbolització amb intervencions reals o imaginàries en les interaccions motrius), combinació d'ajudes, ús de l'espai (decidir el tipus d'agrupacions en fila, cercle...), materials (ús de malabars, diàbolos, xanques, màrfegues, bastons en alguna dansa...) i temps (combinar accions expressives de circ i de ball amb diversos ritmes i seguint diverses estructures musicals).
	Voluntariat: • Assumir funcions organitzatives de l'esdeveniment. • Identificació de les funcions principals de les persones de l'organització. • Identificació de l'estratègia d'un equip durant la competició. • Observació del pla d'acció que utilitza un equip o participant i l'aplicació dels principis d'acció (apresos en l'assignatura). • Contrastar amb un altre company voluntari aspectes a millorar. • Aconsellar sobre una possible estratègia guanyadora. • Identificació de principis de seguretat per a la prevenció de riscos. Jugador o participant: • Transferència de principis d'acció estratègics durant el torneig o festival. • Identificació de l'estratègia d'un jugador o d'un equip durant la competició. • Identificació dels principis de simbolització de les conductes motrius dels actors.	En un campionat internacional de bàsquet, cooperar en diverses tasques, com ara oferir traducció als esportistes estrangers; rebre els competidors; condicionar zones, preparar materials de suport per als participants (begudes, acreditacions...); donar suport al servei de megafonia, als àrbitres, a la premsa; ajudar a passar actes dels partits; identificar les funcions principals de les persones de l'organització. En una cursa d'esquí de muntanya, seguir les instruccions del personal competent per ajudar a cercar una persona perduda. En un campionat internacional de bàsquet, identificar l'estratègia d'un equip durant la competició. Exemple: a) observar el pla d'acció que utilitza un equip i l'aplicació de principis d'acció (apresos en l'assignatura) per part d'algun jugador; b) contrastar amb algun altre company voluntari algun dels aspectes a millorar; donar consells sobre una possible estratègia guanyadora; identificar els principis de seguretat per la prevenció de riscos. En el context de les accions d'una entitat o institució de protecció civil, participar amb altres voluntaris en l'adquisició de competències bàsiques i avançades relatives a incendis forestals, acollida de persones en albergs i suport logístic.
ACTITUDS I VALORS		
En relació amb les regles	• Respecte per les regles establertes per l'organització de l'esdeveniment físicoesportiu. • Respecte del rol assignat (com a participant: jugador, capità, coreògraf, educador, espectador, o com a organitzador de l'esdeveniment: voluntari, àrbitre, observador, etc.).	
En relació amb un mateix	• Acceptació de les limitacions i fortaleces personals en les funcions de jugador o d'organització en què es participa. • Mostrar confiança en un mateix per afavorir el bon desenvolupament de l'organització. • Transformació de les emocions negatives (por, vergonya) en positives (alegria i satisfacció) davant situacions incòmodes o de risc controlat. • Assumir responsabilitats pròpies del rol de manera proactiva.	
En relació amb els altres	• Acceptació de la contribució de la resta de participants (de classe i d'altres institucions) en les tasques organitzadores. • Acceptació de possibles crítiques constructives rebudes per altres persones de l'organització o que han observat la nostra participació. • Acceptació de les reaccions emocionals dels companys i les seves limitacions sense discriminar cap participant pel seu gènere, marc cultural o capacitat motriu. • Respecte i adaptació davant d'interlocutors i dels llenguatges de fora de l'entorn escolar.	

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

La intervenció didàctica en aquest bloc hauria d'anar orientada a estimular la participació en els tres contextos o escenaris educatius esmentats. Cal aprofitar aquesta darrera etapa educativa per afavorir l'autogestió de la transferència d'aprenentatges. És important que l'alumne aprengui a assumir responsabilitats i solucionar imprevistos en els rols d'aquest bloc de recursos. És convenient ressaltar el talent que tot alumne té en qualsevol de les àrees d'acció (com a expert en algun esport o activitat; en tasques organitzatives, com a jugador, àrbitre, entrenador i observador). L'organització d'algun esdeveniment competitiu no hauria d'anar dirigit només als alumnes més bons en un esport o pràctica motriu, sinó que els mateixos alumnes haurien de decidir aspectes tan importants com ara la composició dels equips o grups de participants; organigrama del comitè organitzador; aprofitament dels recursos materials, econòmics i la planificació de l'esdeveniment.

També és convenient que els alumnes siguin actius en els tres moments principals de la intervenció: abans de l'esdeveniment (fase de planificació i preparació); durant l'esdeveniment i també un cop hagi finalitzat (fase d'avaluació). D'aquesta manera s'estarà afavorint aprenentatges significatius en l'assignatura i també en l'entorn social de la vida diària.

CRITERIS D'AVALUACIÓ DE LA C1

C1. Generar plans d'acció individuals transferibles a situacions psicomotrius diferents en un medi estable o inestable

**CA1. Efectivitat
CA2. Pertinència**

Efectivitat

Aquesta qualitat es refereix a utilitzar els recursos necessaris per tal d'assolir el repte proposat, una de les moltes opcions de com generar plans d'acció de manera efectiva és incloure conductes variades, canvis de ritme, fluïdesa, respostes imprevistes en situacions motrius exploratòries o davant la incertesa que genera el medi inestable, entre altres. Per exemple, a la muntanya en un camí que fa ziga-zaga en una tartera; com que l'alumnat és molt fort i sap que encara que les pedres baixin no el perjudicaran en la pujada, escurça el camí pujant pel dret.

Pertinència

L'alumne és pertinent en generar el seu pla d'acció respectant els principis d'acció de la lògica interna de l'activitat. De nou en l'exemple de la muntanya, si es troba en un camí amb un fort desnivell farà passes més curtes per optimitzar la gestió de l'esforç; canvia de marxa anant en bicicleta per superar un desnivell; modifica la col·locació dels segments corporals en diverses fases aèries d'un salt d'alçada.

CRITERIS D'AVALUACIÓ DE LA C2

C2. Generar plans d'interacció motriu transferibles a situacions sociomotrius diferents en un medi estable o inestable

CA1. Efectivitat
CA2. Pertinència

Efectivitat

Aquesta qualitat es refereix a utilitzar els recursos necessaris per tal d'assolir el repte proposat, una de les moltes opcions de com generar plans d'acció de manera efectiva és incloure variacions en les seves conductes canvis de ritme, respostes imprevistes en la manera d'interactuar amb els companys (per exemple en passar una pilota) i/o els adversaris (per exemple en accions d'engany). Per exemple, en un partit de bàsquet, un alumne que bota la pilota amb la mà esquerra durant tot el partit, fa una finta per agafar de contrapeu al contrari i surt botant amb la dreta.

Pertinència

L'alumne és pertinent en generar el seu pla d'acció respectant els principis d'acció de la lògica interna de l'activitat. Per exemple en un partit de volei, l'alumne calcula bé la seva situació en el camp i genera plans d'acció estratègics amb la resta de l'equip. Aprofita les regles del joc i executa els principis de lògica interna del volei posicionant la pilota suaument als companys al costat de la xarxa o rematant al camp contrari a una zona on no hi ha cap jugador rival.

EXPECTATIVES DE FINAL DE CICLE

A través del procés formatiu plantejat l'alumnat descobreix l'efectivitat, la creativitat i la pertinència dels aprenentatges, constatant que hi ha estructures d'acció comunes en les pràctiques psicomotrius i sociomotrius. Cal plantejar l'avaluació considerant que l'alumne aprèn a fer-se una imatge de la situació motriu que li permeti identificar els principis a aplicar. Aquesta identificació es pot fer de manera espontània, intuïtiva o fruit d'una anàlisi reflexiva. Els elements d'avaluació han d'ajudar l'alumnat a prendre consciència d'aquests processos abstractes i convidar-los a identificar el tipus de problema a resoldre, a elaborar les millors estratègies per generar plans d'acció, a combinar-ho amb les seves reaccions emotives i a reflexionar sobre les seves pròpies estratègies d'acció motriu. Totes aquestes accions s'han d'aplicar sobre el terreny d'acció. Aquí radica la singularitat de l'educació física; no consisteix a saber-los teòricament, sinó que cal aplicar-los.

L'avaluació ha de considerar tot aquest procés en l'adquisició de les dos competències.

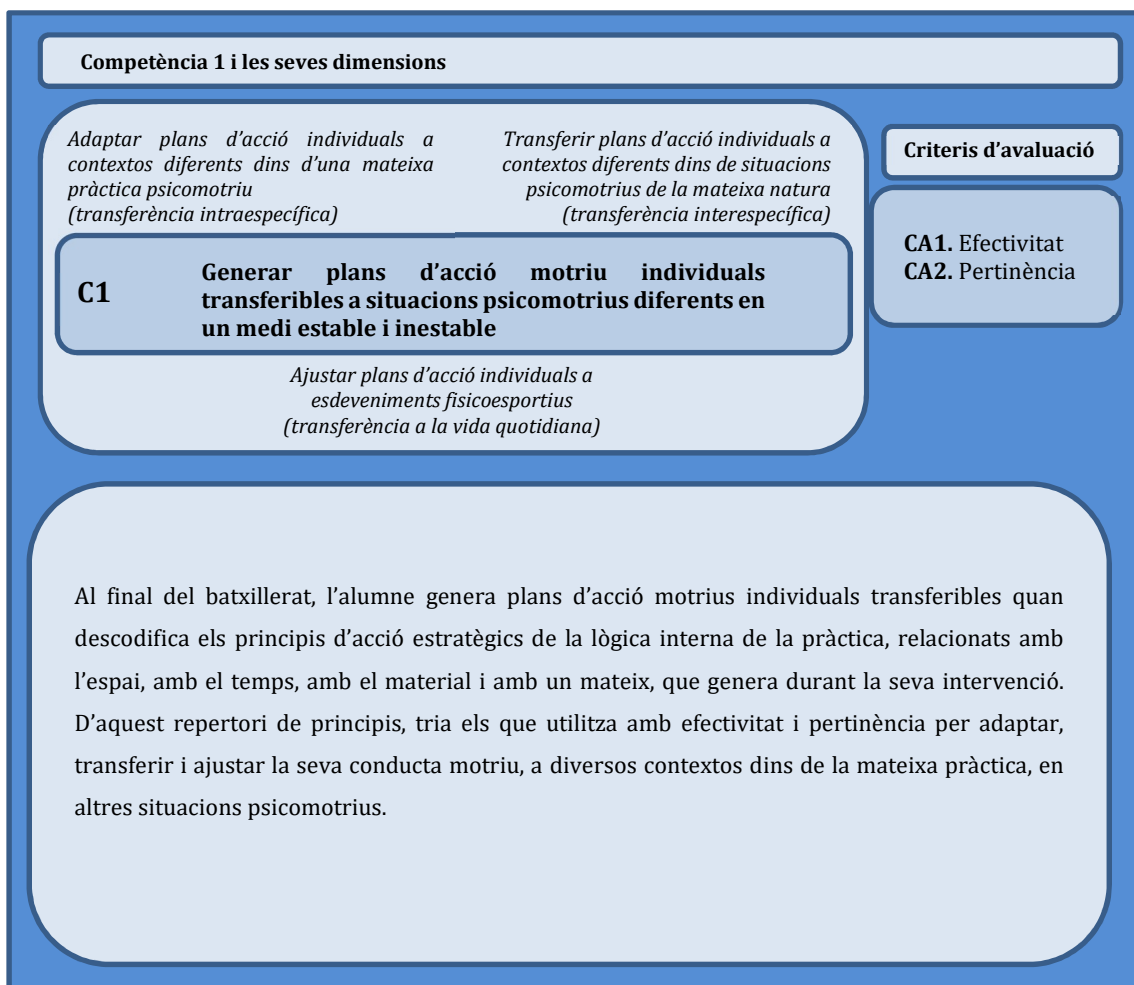
EXPECTATIVA DE FINAL DE CICLE DE LA C1

Al final del batxillerat, l'alumne genera plans d'acció motrius individuals transferibles quan descodifica els principis d'acció estratègics de la lògica interna de la pràctica, relacionats amb l'espai, amb el temps, amb el material i amb un mateix, que genera durant la seva intervenció. D'aquest repertori de principis, tria els que utilitza amb efectivitat i pertinència per adaptar, transferir i ajustar la seva conducta motriu, a diversos contextos dins de la mateixa pràctica, en altres situacions psicomotrius.

EXPECTATIVA DE FINAL DE CICLE DE LA C2

Al final de batxillerat, l'alumne genera plans d'interacció motrius transferibles a diversos contextos quan descodifica els principis d'acció estratègics de lògica interna de l'entorn físic i social de la pràctica, relacionats amb l'espai, amb el temps, amb el material i amb els altres. Dissenya una intervenció estratègica pactada amb els companys o, en situacions d'oposició, la dissenya individualment per afavorir la interacció motriu amb els companys i situar en desavantatge l'oponent o oponents. D'aquest repertori de principis, tria els que utilitza amb efectivitat i pertinència per adaptar, transferir i ajustar la seva conducta motriu a diversos contextos dins de la mateixa pràctica, en altres situacions sociomotrius.

QUADRE DE SÍNTESI DE LA C1



QUADRE DE SÍNTESI DE LA C2

