

## Altres disposicions

### Decret 310/2022, del 20 de juliol del 2022

Decret 310/2022, del 20-7-2022, de publicació del Programa d'educació física de segona ensenyança de l'Escola Andorrana.

#### Exposició de motius

Vist l'article 17 de la Llei qualificada d'educació, del 3 de setembre de 1993, en el qual s'estableix que els principis rectors del sistema educatiu andorrà i les seves modalitats, els nivells, els cicles, els cursos i les opcions establerts per la Llei es desenvoluparan per un reglament que en determinarà els programes;

Vist l'apartat 2 de l'article 9 de la Llei qualificada esmentada, en el qual es reconeix que els alumnes tenen dret que el seu rendiment escolar sigui valorat amb criteris objectius;

Vist l'article 11 de la Llei esmentada, en el qual es reconeix el dret de llibertat de càtedra dels docents, sempre que s'exerceixi des del respecte a la Constitució i amb una finalitat educativa;

Vist l'article 4 de la Llei 17/2018, del 26 de juliol, d'ordenament del sistema educatiu andorrà, en el qual s'especifica que correspon al Govern desenvolupar, aprovar i publicar els referents curriculars de les àrees d'aprenentatge o assignatures dels diversos ensenyaments;

Vist l'article 6 de la Llei esmentada, en el qual es defineix programa com el conjunt d'elements curriculars que han de ser objecte d'ensenyament, aprenentatge i avaluació en un nivell educatiu o un diploma determinat;

Vist el Decret del 25-2-2015 d'ordenament de l'educació bàsica obligatòria del sistema educatiu andorrà;

Vist l'article 15 del Decret esmentat, en el qual es determina que els programes de les àrees d'aprenentatge es publiquen mitjançant el decret corresponent;

Vist el Decret del 24-10-2018 de publicació dels programes de segona ensenyança de l'Escola Andorrana;

Atès que el Pla estratègic de renovació i millora del sistema educatiu andorrà ha comportat una revisió del model de programa per adoptar un enfocament per competències, determinar unes competències específiques i actualitzar els sabers de les àrees d'aprenentatge;

Atesa la necessitat de presentar íntegrament totes les parts del programa i desenvolupar-ne les prescripcions i les orientacions en virtut de l'actualització mencionada, i que convé aprovar el nou programa, amb l'entrada en vigor del qual es deroga l'annex III del Decret del 24-10-2018 de publicació dels programes de segona ensenyança de l'Escola Andorrana;

Ateses les consideracions esmentades, a proposta de la ministra d'Educació i Ensenyament Superior, el Govern, en la sessió del 20 de juliol del 2022, aprova el Decret del 20-7-2022 de publicació del Programa d'educació física de segona ensenyança de l'Escola Andorrana, amb el contingut següent:

#### **Article 1.** *Objecte*

Aquest Decret fixa el Programa d'educació física de segona ensenyança de l'escola Andorrana, àrea d'aprenentatge establerta en l'article 10 del Decret del 24-10-2018 de publicació dels programes de segona ensenyança de l'Escola Andorrana.



**Article 2.** *Condicions en què s'aplica el Programa*

El Programa d'educació física de segona ensenyança s'implementa en les condicions i en els termes determinats per la normativa reguladora de l'ordenament de l'educació bàsica de l'Escola Andorrana.

**Article 3.** *Programa d'educació física*

El Programa d'educació física s'inclou a l'annex.

**Disposició derogatòria**

Es deroga l'annex III del Decret del 24-10-2018 de publicació dels programes de segona ensenyança de l'Escola Andorrana.

**Disposició final**

Aquest Decret entrarà en vigor l'endemà de ser publicat al *Butlletí Oficial del Principat d'Andorra*.

Cosa que es fa pública per a coneixement general.

Andorra la Vella, 20 de juliol del 2022

*Xavier Espot Zamora*  
*Cap de Govern*



## Annex. Programa d'educació física

# EF



## Programa d'educació física de segona ensenyança de l'Escola Andorrana

Ministeri d'Educació i Ensenyament Superior



Govern d'Andorra



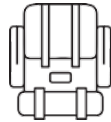
BOPA

Butlletí Oficial del  
Principat d'Andorra

Núm. 90

27 de juliol del 2022

4/47



# Programa d'educació física de segona ensenyança de l'Escola Andorrana

Ministeri d'Educació i Ensenyament Superior



Govern d'Andorra



**Programa d'educació física de segona ensenyança de l'Escola Andorrana**

Aquest programa correspon a l'annex del Decret del 20-7-2022 de publicació del Programa d'educació física de segona ensenyança de l'Escola Andorrana

Coordinat per: Salvador Sala, cap de l'Àrea d'Ordenament Curricular

**Grup de redacció del Programa:**

Pere Lavega, professor de l'INEFC de la Universitat de Lleida

Mercè Vázquez, tècnica especialitzada de l'Àrea d'Ordenament Curricular, coordinadora del grup de redacció

Dipòsit legal: AND.276-2022

ISBN: 978-99920-0-946-8

**Adreça i contacte:**

Àrea d'Ordenament Curricular

Ministeri d'Educació i Ensenyament Superior

Avinguda Rocafort, 21-23. AD600 Sant Julià de Lòria

[www.educacio.ad](http://www.educacio.ad)



# Índex

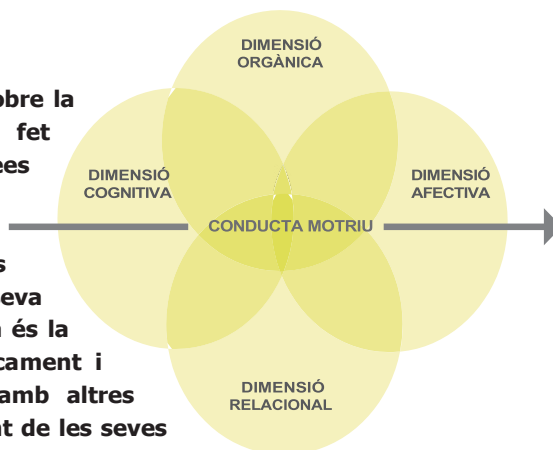
<b>Introducció</b> .....	<b>6</b>
<b>Competències específiques</b> .....	<b>8</b>
<b>C1. Actuar en situacions psicomotrius</b> .....	<b>9</b>
Orientacions didàctiques de la C1 .....	10
Criteris d'avaluació de la C1 .....	11
Expectatives de final de cicle de la C1 .....	11
<b>C2. Interactuar en situacions sociomotrius</b> .....	<b>14</b>
Orientacions didàctiques de la C2 .....	15
Criteris d'avaluació de la C2 .....	16
Expectatives de final de cicle de la C2 .....	17
<b>Recursos d'aprenentatge</b> .....	<b>19</b>
<b>Bloc 1. Situacions psicomotrius</b> .....	<b>20</b>
Orientacions didàctiques del bloc 1 .....	22
<b>Bloc 2. Situacions motrius al medi natural</b> .....	<b>23</b>
Orientacions didàctiques del bloc 2 .....	25
<b>Bloc 3. Situacions sociomotrius de cooperació i cooperació-oposició</b> .....	<b>27</b>
Orientacions didàctiques del bloc 3 .....	30
<b>Bloc 4. Situacions sociomotrius d'oposició</b> .....	<b>32</b>
Orientacions didàctiques del bloc 4 .....	34
<b>Bloc 5. Situacions motrius d'expressió</b> .....	<b>35</b>
Orientacions didàctiques del bloc 5 .....	38
<b>Quadres de síntesi</b> .....	<b>39</b>
<b>Quadre de síntesi de la C1</b> .....	<b>40</b>
<b>Quadre de síntesi de la C2</b> .....	<b>43</b>



# Introducció



L'educació física (EF) exerceix una gran influència sobre la personalitat i el desenvolupament de l'alumne. El fet original de l'educació física respecte de la resta d'àrees d'aprenentatge, és que intervé sobre les conductes motrius dels alumnes mobilitzant a través del joc motor o l'esport i de manera unitària, les dimensions orgàniques, cognitives, afectives i relacionals de la seva personalitat. És aquest aspecte el que defineix quina és la finalitat de l'àrea: formar ciutadans autònoms, físicament i socialment educats en un àmbit de convivència amb altres persones i amb l'entorn a través del desenvolupament de les seves potencialitats i de l'evolució de les seves conductes motrius.



Aquest plantejament suposa canviar de paradigma i allunyar-se de la concepció més clàssica de l'educació física, orientada al simple desenvolupament de tècniques esportives i aptituds físiques o a l'adquisició d'hàbits. Cal referir-se a la persona actuant i, per tant, a la significació que l'alumne concedeix al seu comportament motor en intervenir en qualsevol situació motriu. Des d'aquest punt de vista, l'educació física (EF) esdevé la pedagogia de les conductes motrius. El rol del professor consisteix a interpretar les respostes dels alumnes i les seves conductes motrius, i els suggereix i els planteja situacions motrius que comportin o que afavoreixin una optimització de les seves conductes motrius.

Així doncs, es tracta que l'alumne experimenti un ventall prou ampli de situacions que garanteixi el treball de millora de les conductes motrius.

En l'intent de trobar una lògica organitzativa de les situacions motrius, s'ha optat per organitzar el conjunt de pràctiques motrius, en dominis d'acció motriu (famílies), en funció del tipus d'interacció motriu i del medi on es desenvolupen.

Així, definim dos universos d'experiències motrius: les que pertanyen al domini psicomotor, en què l'alumne participa en situacions motrius sense interactuar amb altres persones; i el domini sociomotor, en què l'alumne interacciona amb altres persones i estableix relacions de cooperació, oposició o cooperació-oposició.

A més, per fomentar el desenvolupament d'una cultura i d'una ciutadania democràtiques s'han destacat els aspectes del programa que hi estan relacionats. En efecte, es representa el model competencial del Marc de referència de competències d'una cultura democràtica del Consell d'Europa. Aspectes com la formació d'una ciutadania activa i responsable, amb consciència crítica, capaç de respectar els altres, col·laborar pel bé de la col·lectivitat i participar en una societat democràtica i plural, s'indicaran en endavant amb el símbol<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> La relació amb les competències d'una cultura democràtica del Consell d'Europa s'indicarà amb el símbol següent:



7 | Programa d'educació física

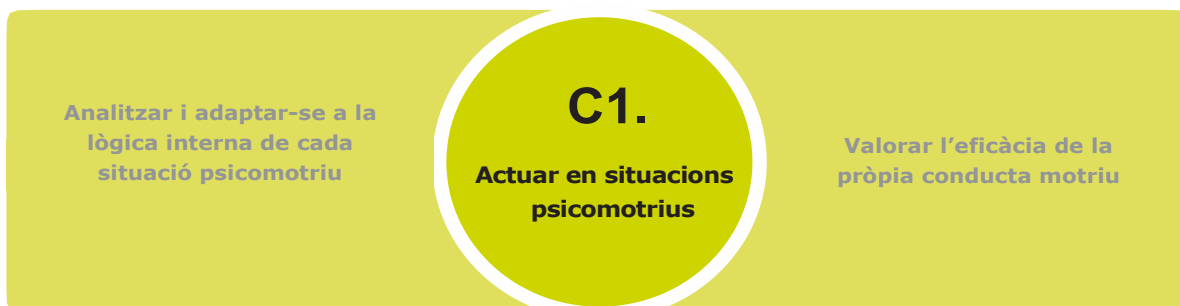
# Competències específiques

L'educació física pretén educar les potencialitats de cada alumne mitjançant la participació en situacions motrius de diversos tipus. Cada situació motriu és un sistema en què l'alumne actua de manera individual o en què es relaciona amb companys o adversaris.

En aquest sentit, es defineixen dos competències específiques de l'àrea. D'una banda, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius, en què l'educació de l'autonomia i l'autoconfiança són aprenentatges fonamentals per saber intervenir dins i fora del context escolar. I d'altra banda, quan l'alumne interactua motriument amb companys o adversaris, situacions en què aprèn a intervenir en el pacte i en l'estratègia col·lectiva i a respectar les relacions interpersonals, tan importants per viure en societat.

A través de les dos competències es garanteix l'educació global i unitària de la persona, és a dir, les dimensions que constitueixen el seu benestar o la seva salut integral.

## C1. Actuar en situacions psicomotrius



Aquesta competència s'activa quan l'alumne actua en situacions motrius en què no hi ha una interacció directa amb altres participants. Són situacions en què l'alumne es posa a prova a ell mateix per superar reptes motors; és el cas d'algunes proves d'atletisme, de natació o de gimnàstica artística; de l'atenció plena, els estiraments o la relaxació. Un altre aspecte que defineix l'actuació de l'alumne és el grau d'incertesa que ofereix el medi en el qual es desenvolupa la competència.

Quan l'actuació psicomotriu es desenvolupa en un medi estable, absent d'imprevistos i canvis en les condicions (per exemple totes les situacions motrius que s'efectuen a la pista poliesportiva, el pavelló, la piscina o la pista d'atletisme), l'actuació de l'alumne s'enfoca a automatitzar i reproduir respostes programades, orientades sovint a aconseguir la millor marca. Amb aquest tipus de situacions es persegueix dominar el risc i optimitzar la realització, i certa fluïdesa corporal per produir una marca o un resultat màxims.

En canvi, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius en un medi incert, l'actuació se centra a desxifrar i interpretar les informacions del medi portador d'incertesa. Les accions en aquest tipus de medi tendeixen a la improvisació per adaptar-se millor a les condicions canviant de l'activitat. En aquest tipus de situacions, l'alumne es veu obligat a organitzar les seves conductes motrius individuals per adaptar-les a les exigències d'un medi físic. Aquest tipus de situacions permeten a l'alumne anar construint accions motrius específiques per aconseguir progressivament una eficàcia motora més gran.

Tots dos tipus de situacions configuren la competència i aporten aprenentatges diversos a l'hora d'actuar. En totes dos, l'alumne aprèn a analitzar la lògica interna de les situacions en què intervé i a adaptar-s'hi, a la manera singular que tenen de relacionar-se amb l'espai, el temps i el material, els altres participants i ell mateix.

A través d'aquesta anàlisi, l'alumne coneix els trets pertinents de cada situació motriu i reconeix les seves potencialitats (limitacions i fortaleces motrius) davant l'esforç. En definitiva, **aprèn com funciona el seu cos i com es comporta durant i després de cada pràctica motriu; aquest aspecte és clau per poder adaptar-se i intervenir en conseqüència. Es tracta d'una actuació reflexiva que porta l'alumne a fixar-se metes i a identificar dificultats per superar de manera eficaç qualsevol situació motora amb els mitjans dels quals disposa. Aquesta anàlisi i adaptació és clau a l'hora de poder gestionar el seu propi pla d'acció per tal de millorar els resultats.**<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Es relaciona amb les competències de cultura democràtica del Consell d'Europa: 8, "Autoeficàcia"; 14, "Flexibilitat i adaptabilitat", i 18, "Coneixement i comprensió crítica d'un mateix".

9 | Programa d'educació física

Actuar en situacions psicomotrius vol dir també aprendre a valorar l'eficàcia de la pròpia conducta motriu. L'alumne aprèn a valorar els propis progressos i analitzar les causes dels èxits, però també dels fracassos o les possibles desviacions dels propis objectius per tal d'aconseguir una actuació òptima.<sup>3</sup>

Aquesta competència és clau per al desenvolupament del benestar personal, l'adquisició de la consciència sobre les pròpies conductes motrius i la relació harmoniosa amb un mateix i amb l'entorn físic del voltant, tant quan s'intervé en les sessions d'educació física com quan s'actua en diversos contextos de la vida quotidiana.

## Orientacions didàctiques de la C1

En l'àmbit de l'educació física escolar hi ha un ampli ventall d'activitats i situacions motrius que permeten manifestar les conductes psicomotrius. Per tant, cada equip docent, d'acord amb les seves possibilitats, triarà les més apropiades per formar el seu alumnat en aquesta competència. Per educar aquesta competència s'hauran de proposar situacions psicomotrius amb entorns estables (activitats atlètiques, jocs tradicionals psicomotors, activitats gimnàstiques i aquàtiques, patinatge, etc.) i també situacions psicomotrius en entorns incerts (escalada, activitats d'orientació, esquí, senderisme, etc.). D'aquesta manera s'educarà un repertori ampli de conductes motrius associades a la capacitat d'adaptar-se als diferents tipus de situacions psicomotrius.

Les situacions psicomotrius s'han de presentar de manera atractiva, de manera que suposin un desafiament per a l'alumnat (per exemple, superar una distància o una altura, fer un llançament, explorar el cos o representar un missatge simbòlic). Així, l'alumne donarà sentit a l'exploració i la cerca de la resposta òptima segons la lògica interna de cada situació motriu plantejada.

Moltes d'aquestes activitats se centren en el resultat, en la marca, en la "performance". El que es persegueix és superar els propis límits (llançar més, anar més ràpid, fer noves accions gimnàstiques, etc.). És important que els alumnes coneguin els resultats de les seves actuacions i aprenguin a identificar les seves marques concretant-les en mesures de distàncies, durades o puntuacions. Amb aquestes referències cada alumne podrà establir plans d'acció per tal de millorar els seus resultats, fixant-se metes per assolir o dificultats per superar per anar més lluny o més ràpid o més amunt. Després construirà els aprenentatges per assolir el repte proposat mobilitzant els mitjans i recursos de què disposa per adaptar-se a cada situació en què intervingui.<sup>4</sup>

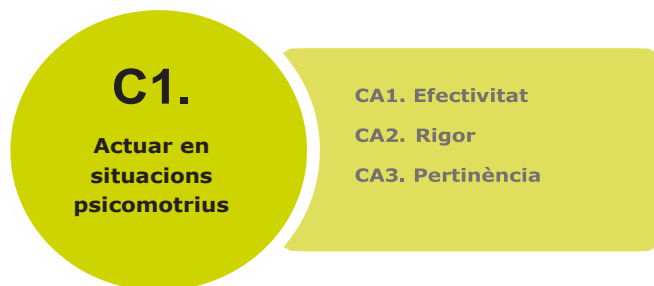
Finalment, podrà valorar els seus progressos, analitzar les causes dels seus èxits o possibles desviacions i constatar noves accions motrius que semblaven impossibles (en gimnàstica, per exemple: accions més manuals, més aèries, més invertides, més girades, més ben encadenades). Convé que l'alumne tingui un coneixement immediat de les seves performances per situar-se i relacionar les seves maneres de fer amb el resultat de les seves accions.

El paper del professor en aquest tipus de situacions motrius, és interpretar la implicació de l'alumne en les dimensions orgànica (esforç energètic), cognitiva (decisiones preses), afectiva (reaccions i gestió emocional) i relacional (respecte i estratègia envers altres coparticipants).

<sup>3</sup> Es relaciona amb les competències de cultura democràtica del Consell d'Europa: 8, "Autoeficàcia"; 14, "Flexibilitat i adaptabilitat", i 18, "Coneixement i comprensió crítica d'un mateix".

<sup>4</sup> Es relaciona amb les competències de cultura democràtica del Consell d'Europa: 7, "Responsabilitat"; 8, "Autoeficàcia"; 10, "Habilitats d'aprenentatge autònom"; 11, "Habilitats analítiques i de pensament crític"; 14, "Flexibilitat i adaptabilitat", i 18, "Coneixement i comprensió crítica d'un mateix".

## Criteris d'avaluació de la C1



### CA1. Efectivitat

Una actuació en una situació psicomotriu és eficient quan s'obté el resultat esperat, considerant les singularitats de les situacions motrius i fent un bon ús de les potencialitats motrius pròpies.

### CA2. Rigor

El rigor a l'hora d'actuar en una situació psicomotriu es refereix a l'atenció al detall en aplicació de les tècniques més apropiades, per exemple, o en l'acompliment de les normes de seguretat i de material.

### CA3. Pertinència

Una actuació en situacions psicomotrius és pertinent quan correspon o s'apropa a allò que es tenia previst o planificat. Així, és important observar la pertinència, per exemple, a l'hora de fixar-se objectius motrius que considerin les pròpies limitacions i potencialitats, i a l'hora d'organitzar-se per aconseguir les fites que es persegueixen o per apropar-s'hi.

## Expectatives de final de cicle de la C1

### PRIMER CICLE

#### CA1. Efectivitat

Al final de primer cicle, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius aplica els principis d'acció segons la lògica interna de cada situació psicomotriu. D'aquesta manera, l'alumne fa un ús efectiu de l'espai, sigui estable o incert. I ho fa, per exemple, quan adapta la seva acció motriu segons les diferents fases de la situació psicomotriu; quan identifica quins són els encadenaments d'accions més efectius segons les seves potencialitats i segons les exigències de la tipologia de l'espai on intervé, o quan automatitza conductes motrius efectives a partir de la incorporació de regularitats en els seus moviments i controla el seu propi cos de manera efectiva en situacions que impliquin desplaçament.

#### CA2. Rigor

Al final de primer cicle, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius aplica amb rigor les tècniques més apropiades segons el tipus d'activitat física a la qual s'enfronta. Respecta rigorosament les normes de

seguretat i té cura del material. També compleix les normes d'higiene bàsiques.

### CA3. Pertinència

Al final de primer cicle, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius es planteja reptes motors pertinents per millorar les seves prestacions. Implica que l'alumne reconeix com el desenvolupament de les seves capacitats físiques bàsiques repercuteix directament en la millora de la seva condició física. És realista a l'hora de reconèixer quines són les seves limitacions i fortaleses, i es prepara per fer un esforç mantingut o per recuperar-se d'aquest esforç quan encadena seqüències d'accions motrius. A més, explora l'entorn incert o representa una creació expressiva, entre altres aspectes. Així mateix, identifica diferents tipus d'esforç tenint en compte les exigències de cada situació psicomotriu i mostra actituds d'esforç, autoexigència i superació.

L'alumne assumeix conductes motrius pertinents, de risc controlat i ajustades a les seves potencialitats motrius i a les exigències de la situació motriu (per exemple, en situacions psicomotrius expressives a l'hora de fer acrobàcies). Implica un coneixement important d'un mateix, de les normes de seguretat i del medi en el qual es desenvolupa.

Finalment, l'alumne gestiona amb pertinència les seves emocions durant la pràctica i mostra una actitud positiva i de superació. Suposa que l'alumne s'implica en situacions psicomotrius que no li són còmodes amb una actitud positiva; mostra una actitud de millora i superació de les seves prestacions i gestiona les seves emocions en situacions de frustració o fracàs, i també en situacions d'eufòria o èxit. A més, mostra una actitud respectuosa i de tolerància envers els altres.

## SEGON CICLE

### CA1. Efectivitat

Al final de la segona ensenyança, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius adapta la seva conducta motriu a la lògica interna de cada situació psicomotriu. D'aquesta manera, l'alumne aplica amb una intencionalitat clara i de manera eficient els principis d'acció en funció de la lògica interna de cada situació psicomotriu. Per fer-ho, amplia l'exigència del seu repertori motor amb nous encadenaments motors i s'adapta a l'espai, el temps o el material amb eficiència. Implica també que, a l'hora d'aplicar les habilitats específiques, s'adapta als requeriments tècnics de les situacions psicomotrius i a les seves pròpies característiques físiques. A més, l'alumne controla eficientment el seu cos en situacions psicomotrius.

### CA2. Rigor

Al final de la segona ensenyança, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius aplica amb rigor les tècniques més apropiades segons el tipus d'activitat física a la qual s'enfronta, respecta rigorosament les normes de seguretat, té cura del material i compleix les normes d'higiene bàsiques.

### CA3. Pertinència

Al final de la segona ensenyança, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius elabora el seu pla d'acció motriu individual, de manera pertinent. L'alumne considera en el seu pla d'acció els factors que intervenen en l'acció motriu i la intensitat dels esforços que cal fer (esforç-intensitat); reconeix com reacciona el cos davant de l'esforç i és capaç d'adaptar-se per aconseguir o garantir un esforç mantingut. Preveu també una dosificació adequada de l'esforç; considera les especificitats de cada situació motriu, el factor espai, temps i material, selecciona les tècniques més pertinents per superar els reptes més exigents i interpreta les dades obtingudes de manera pertinent. En el cas de les situacions expressives, per exemple, valora les diferents conductes expressives des del punt de vista real i imaginari de relació amb l'espai, el temps, el material i altres.




L'alumne també gestiona de manera pertinent les seves emocions durant la pràctica i manté una actitud positiva i de superació. L'alumne manté una actitud positiva en situacions psicomotrius que no li són còmodes; accepta les seves limitacions i manté una actitud de superació envers les dificultats. Assumeix les seves prestacions les accepta i manté una actitud proactiva, disposada a millorar. A més, mostra una actitud respectuosa i tolerant envers els altres.


Finalment, pren la iniciativa a l'hora d'assumir certs riscos de manera controlada i ajustada a les seves potencialitats motrius i a les exigències de la situació motriu.

## C2. Interactuar en situacions sociomotrius




A través d'aquesta competència, l'alumne aprèn a interactuar amb altres persones, tant si són companys com adversaris. Així, aprèn a gaudir del plaer que origina l'encontre social i, en definitiva, a compartir relacions interpersonals. Des d'aquest punt de vista, qualsevol situació sociomotriu forma part d'una xarxa d'accions col·lectives i esdevé un escenari magnífic per educar la convivència i el benestar social.<sup>5</sup> 

L'adquisició d'aquesta competència està associada a saber intervenir en tres fases principals que es donen de manera simultània i que estan interconnectades: anàlisi col·lectiva de la situació, posada en pràctica del pla d'acció i valoració de la intervenció.

L'anàlisi col·lectiva de la situació sociomotriu esdevé el punt de partença a l'hora d'intervenir en situacions sociomotrius. Cal que els alumnes analitzin de manera conjunta cada situació per establir una estratègia col·lectiva (o pla d'acció col·lectiu). Això suposa reconèixer i acceptar els rols en què es pot intervenir; establir de manera conjunta unes formes d'organització efectives; preveure estratègies, i seleccionar les accions motrius més eficaces, tenint en compte les regles del joc i el potencial del col·lectiu.<sup>6</sup> 

Amb la posada en pràctica del pla d'acció col·lectiu, els alumnes aprenen a reconèixer la intencionalitat, a desxifrar els comportaments dels altres participants, i també a descodificar la informació de l'entorn quan l'espai és incert i a adaptar les seves estratègies en el si d'una xarxa de comunicacions motrius. D'aquesta manera, s'aprèn a aplicar regularitats (principis d'acció motriu) en les situacions de joc que impliquen interactuar, canviar rols i sincronitzar les conductes motrius col·lectives.

Per acabar, cal valorar com s'ha resolt la situació. S'ha d'analitzar amb els altres participants les mancances i els punts forts, i també s'ha de reconèixer la contribució de cadascú. Aquestes accions permetran optimitzar les conductes sociomotrius de les persones integrants de l'equip.

En definitiva, aquesta competència dota l'alumnat de les eines necessàries per interactuar amb els altres, així com per crear i acordar estratègies comunes i dialogar sobre aquestes estratègies, i 

<sup>5</sup> Es relaciona amb les competències de cultura democràtica del Consell d'Europa: 3, "Valorar la democràcia, la justícia, l'equitat, la igualtat i l'estat de dret"; 4, "Obertura a la diversitat cultural i a altres creences, visions del món i pràctiques"; 5, "Respecte"; 14, "Flexibilitat i adaptabilitat", i 18, "Coneixement i comprensió crítica d'un mateix".

<sup>6</sup> Es relaciona amb les competències de cultura democràtica del Consell d'Europa: 4, "Obertura a la diversitat cultural i a altres creences, visions del món i pràctiques"; 5, "Respecte"; 14, "Flexibilitat i adaptabilitat", i 18, "Coneixement i comprensió crítica d'un mateix".



resoldre tot tipus de situacions sociomotrius. Es tracta d'experiències motrius necessàries per saber viure en societat.<sup>7</sup>

## Orientacions didàctiques de la C2

Les propostes d'aprenentatge per assolir aquesta competència són molt àmplies i variades. D'acord amb les seves possibilitats materials i humanes, cada equip docent triarà activitats per consolidar el desenvolupament de la competència posant l'accent en les seves diferents dimensions. Així doncs, caldria proposar a l'alumnat situacions motrius cooperatives, situacions motrius d'oposició, i situacions motrius de cooperació i oposició.

Aquestes situacions motrius, en què la consecució de l'èxit depèn generalment de comportaments tàctics, requereixen fer eleccions estratègiques en què l'actuació personal s'inscriu en el marc d'un projecte col·lectiu. Aquí es dona la possibilitat a l'alumne d'anticipar la seva actuació, de valorar el seu resultat i d'establir a partir del que s'ha fet regles, principis o regularitats en la seva intervenció per actuar amb més eficàcia. Seria convenient portar l'alumnat a un procés d'acció-reflexió-acció i construir així coneixements per millorar les seves actuacions.<sup>8</sup>



A l'alumne no li resulta fàcil identificar les informacions rellevants per organitzar la seva actuació en un breu període de temps (l'espai disponible, la ubicació en diferents zones de la pista de joc, l'ús dels objectes i les accions dels companys i adversaris, etc.). Ni tampoc és senzill identificar el moment oportú per actuar de forma favorable. Caldrà ajudar l'alumnat a actuar cognitivament en la gestió de les informacions pertinents. Inicialment caldrà proposar situacions amb poca informació per considerar, i a poc a poc augmentar-la. Per exemple, d'ocupar només un paper específic amb unes informacions per gestionar (defensor) a situacions amb ràpids canvis de rol en què ha de manejar informacions diferents (per exemple, defensor per passar a atacant i després defensor, etc.).

És important que els alumnes passin per diferents rols dins de la pràctica (observador, àrbitre i jugador) i els executin amb responsabilitat. Per exemple, ser observador comporta fixar-se en les actuacions dels altres participants per després compartir-les, ser àrbitre suposa exercir l'autoritat d'acord amb unes normes identificades i acceptades, ser jugador implica respectar les regles de joc i la seguretat d'un mateix i la dels altres.

També cal vetllar perquè cada alumne pugui exercir els rols propis de l'activitat (portador-portat, perseguidor-perseguit, atacant-defensor, etc.). Transitar pels diferents rols i exercir les responsabilitats pròpies de cada un d'ells suposa un aprenentatge de la vida social.

No resulta senzill, per als alumnes, acceptar les frustracions quan no aconsegueixen tenir èxit en les situacions col·lectives, i més en les d'enfrontament. La constatació de l'error d'una banda i la de l'èxit d'una altra s'han de convertir en font de progrés. Per a això cal reflexionar i valorar les causes d'un o l'altre, establir principis

---

<sup>7</sup> Es relaciona amb les competències de cultura democràtica del Consell d'Europa: 4, "Obertura a la diversitat cultural i a altres creences, visions del món i pràctiques"; 5, "Respecte"; 14, "Flexibilitat i adaptabilitat", i 18, "Coneixement i comprensió crítica d'un mateix".

<sup>8</sup> Es relaciona amb les competències de cultura democràtica del Consell d'Europa: 8, "Autoeficàcia"; 10, "Habilitats d'aprenentatge autònom"; 11, "Habilitats analítiques i de pensament crític", i 18, "Coneixement i comprensió crítica d'un mateix".

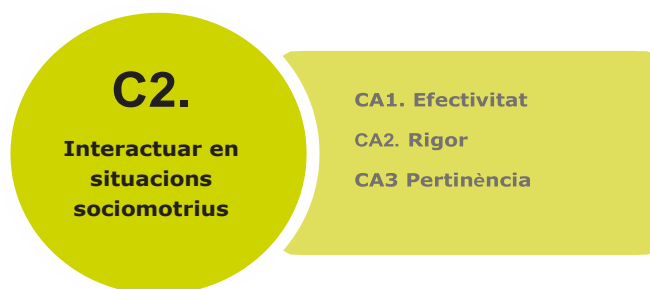
i regles d'acció eficaços o generar hipòtesis per tornar a actuar de forma més eficaç. D'aquesta manera podem ajudar l'alumne a comprendre una cosa tan fonamental com aprendre de l'error i de l'èxit.<sup>9</sup>



Per resoldre les situacions de cooperació o oposició l'alumne es veu obligat a ajustar les seves accions motrius en funció de la seva posició, de la trajectòria del mòbil, del seu paper (defensor-atacant, portador-no portador de la pilota), de les intencions de l'adversari o del company, etc. Això facilita que en aquesta etapa de segona ensenyança es consolidi l'aprenentatge d'accions motrius més específiques i es pugui desenvolupar així el potencial motor de l'alumne.

Per donar sentit a les conductes motrius de l'alumnat, cal afavorir el pacte amb els altres, la cerca de regularitats en les intervencions de grup (principis d'acció) i la reflexió sobre com s'ha intervingut des de les dimensions de les conductes motrius: orgànica (dosificació de l'esforç), cognitiva (decisions preses en els moments clau), afectiva (gestió de les emocions envers un mateix, els companys o adversaris), i relacional (interaccions motrius respectuoses fetes amb els altres).

## Criteris d'avaluació de la C2



### CA1. Efectivitat

La interacció en una situació sociomotriu és eficient quan obté el resultat esperat, considerant, a l'hora d'interactuar amb companys o adversaris, les singularitats en l'ús de l'espai, del temps o del material de les situacions motrius i fent un bon ús de les potencialitats motrius pròpies.

### CA2. Rigor

El rigor a l'hora d'actuar en una situació psicomotriu es refereix a l'atenció al detall en aplicació de les tècniques més apropiades, per exemple, o en l'acompliment de les normes de seguretat i de material.

### CA3. Pertinència

---

<sup>9</sup> Es relaciona amb les competències de cultura democràtica del Consell d'Europa: 8, "Autoeficàcia"; 10, "Habilitats d'aprenentatge autònom"; 11, "Habilitats analítiques i de pensament crític", i 18, "Coneixement i comprensió crítica d'un mateix".

La interacció en situacions sociomotrius és pertinent quan correspon o s'apropa a allò que es tenia previst. La interacció en situacions sociomotrius es troba sempre guiada per un intenció que convé tenir en compte per seleccionar i endreçar els comportaments. Cal fixar-se objectius o resultats col·lectius per assolir i organitzar-se amb els companys per aconseguir apropar-s'hi el màxim possible, i reduir la incertesa (missatges equívocs) entre companys i adversaris.

## Expectatives de final de cicle de la C2

### PRIMER CICLE

#### **CA1. Efectivitat**

Al final de primer cicle, quan l'alumne interactua en situacions sociomotrius aplica els principis d'acció segons la lògica interna de cada situació sociomotriu. D'aquesta manera, l'alumne fa un ús efectiu de l'espai, sigui estable o incert, quan interactua amb companys o adversaris. Quan ho fa, identifica les subzones de joc en el cas de situacions que es desenvolupen en un medi estable i considera els aspectes més rellevants i canviants en el cas de situacions que es desenvolupen en un medi incert. Així mateix, identifica la relació entre els diferents espais i els diferents rols del joc.

A més, actua eficientment segons les fases de joc, considerant la variable temps en situacions amb pressió temporal amb competició o sense. En les situacions sociomotrius pren una importància vital la interacció que es produeix amb companys o adversaris. Així a primer cicle, l'alumne interpreta eficientment aquestes relacions diferents a l'hora d'interactuar amb companys o adversaris. I ho fa, quan reconeix els diferents rols durant el joc, i quan identifica a les accions associades a cada rol segons cada situació sociomotriu i hi reacciona.

#### **CA2. Rigor**

Al final de primer cicle, quan l'alumne interactua en situacions sociomotrius adapta els fonaments tècnics i tàctics de manera rigorosa, per tal d'obtenir avantatge en la pràctica de situacions sociomotrius. Implica, doncs, que l'alumne coneix les diferents modalitats tècniques de les situacions sociomotrius plantejades i aplica les tècniques i tàctiques que s'ajusten millor a cada situació sociomotriu.

L'alumne respecta també rigorosament les normes de seguretat, té cura del material i compleix les normes d'higiene bàsiques.

#### **CA3. Pertinència**

Interactuar en situacions sociomotrius vol dir també assumir la necessitat de pactar. Pren una importància vital, doncs, l'elaboració d'un pla d'acció col·lectiu a què tothom s'ha d'avenir, em què es pacten les tàctiques i estratègies que s'han de desenvolupar durant el joc i al qual cal tornar per valorar-ne l'eficàcia durant la pràctica. Així doncs, al final de primer cicle, quan l'alumne interactua en una situació sociomotriu participa en l'elaboració del pla d'acció col·lectiu en les diferents situacions sociomotrius, amb veu pròpia i de manera pertinent, considerant la necessitat d'arribar a acords, assumeix les seves responsabilitats dins del pla d'acció i persegueix sempre el benefici per a l'equip.

A l'hora de valorar l'eficàcia del pla d'acció col·lectiu, a primer cicle l'alumne és capaç d'avaluar pertinentment la seva intervenció. I ho fa quan identifica aspectes que s'han de millorar i quan defineix possibles maneres de reajustar la seva acció motriu, per tal de millorar els aspectes en què ha detectat dificultats.

Finalment, l'alumne regula també amb pertinència les emocions pròpies en situacions de frustració o fracàs i en situacions d'eufòria o èxit. Implica l'acceptació de les limitacions i fortaleses pròpies i alienes, respecte

envers l'adversari i acceptació de les valoracions crítiques de companys o adversaris.

## SEGON CICLE

### **CA1. Efectivitat**

Al final de la segona ensenyança, quan l'alumne interactua en situacions sociomotrius aplica amb intencionalitat els principis d'acció en funció de la lògica interna de cada situació sociomotriu. D'aquesta manera, l'alumne fa un ús efectiu i intencional de l'espai, sigui estable o incert, quan interactua amb companys o adversaris i calcula com es pot fer servir l'espai estable, per exemple segons les zones específiques de joc (prohibides, privilegiades per aconseguir punts). Així mateix, descodifica per exemple la informació rellevant del medi incert a l'hora de prendre decisions per interactuar amb companys o adversaris, amb seguretat i risc controlat.

L'alumne planifica eficientment l'estratègia que s'ha de seguir segons les fases de joc (per exemple amb un marcador igualat, favorable o desfavorable). També aplica eficientment aspectes d'organització en atac o defensa en diferents situacions sociomotrius. Implica reconèixer els diferents rols de joc i anticipar-se a les decisions que prenen companys o adversaris.

### **CA2. Rigor**

Al final de la segona ensenyança, quan l'alumne interactua en situacions sociomotrius aplica de forma oportuna i rigorosa les estratègies específiques que s'adapten millor a les diferents situacions sociomotrius. Quan ho fa, selecciona les tècniques d'utilització del material més adients per superar reptes exigents segons criteris de precisió, magnitud o dificultat tècnica; i contraresta o anticipa les accions de l'adversari en situacions d'oposició. Així mateix, ajusta les seves accions motrius al medi en el qual es desenvolupa l'activitat i a les intervencions de la resta de participants en les situacions de cooperació. A més, persegueix l'objectiu col·lectiu d'aconseguir situacions avantatjoses sobre l'equip contrari en les situacions de cooperació-oposició.

L'alumne respecta també rigorosament les normes de seguretat, té cura del material i compleix les normes d'higiene bàsiques.

### **CA3. Pertinència**

Per interactuar en situacions sociomotrius i arribar a pactes, pren vital importància l'elaboració d'un pla d'acció col·lectiu al qual tothom s'ha d'avenir, en què es pacta les tècniques, les tàctiques i les estratègies que cal desenvolupar durant el joc i al qual cal tornar per valorar-ne l'eficàcia. Al final de segona ensenyança quan l'alumne interactua en situacions sociomotrius, participa de manera pertinent en l'elaboració del pla d'acció col·lectiu, amb aportacions enriquidores que consideren les especificitats del medi incert (distància, altura, relleu, orientació), les funcions (lideratge, participant) i les interaccions motrius (presència de companys o adversaris).

A l'hora de valorar l'eficàcia del pla d'acció col·lectiu, al final de segona ensenyança l'alumne reajusta pertinentment els acords col·lectius a partir de la valoració de l'eficàcia de la intervenció d'equip. D'aquesta manera l'alumne valora la seva contribució al joc, la dels companys i la dels adversaris, si n'hi ha, i defineix els reajustaments adequats amb els membres de l'equip, per tal de millorar els aspectes en què s'han identificat dificultats.

Finalment, l'alumne canalitza, amb pertinència, les emocions negatives (frustració, ira) en situacions de conflicte amb altres participants i accepta les limitacions i fortaleces dels adversaris o companys.

# Recursos d'aprenentatge

Els blocs de recursos seleccionats responen a la necessitat de fer intervenir l'alumne en les experiències motrius de les quals es pot servir l'educació física. Sota aquesta premissa, les situacions motrius s'organitzen a partir de dos criteris: segons la interacció motriu i segons la incertesa informacional del medi. Així, arribem a definir sis blocs de recursos: el bloc 1 "Situacions psicomotrius"; el bloc 2 "Situacions motrius en el medi natural"; el bloc 3 "Situacions sociomotrius de cooperació"; el bloc 4 "Situacions sociomotrius d'oposició"; el bloc 5 "Situacions sociomotrius de cooperació-oposició"; el bloc 6 "Situacions motrius d'expressió". Aquesta organització de blocs de recursos integra els tipus d'aprenentatges o experiències motrius dels quals es pot servir l'educació física, siguin esports, jocs tradicionals, danses, activitats a la natura, tècniques de circ o pràctiques motrius d'expressió. D'aquesta manera, s'afavoreix la transmissió d'aprenentatges significatius i el desenvolupament de les potencialitats de la persona.

Preparar l'estratègia individual o col·lectiva; actuar i reflexionar per identificar les dificultats i les possibles maneres de respondre, així com mostrar la utilitat del que s'aprèn dona sentit a les tasques en què l'alumne participa dins i fora del context escolar.

Reconèixer la lògica interna des de la pràctica és un saber fonamental ja que qualsevol pràctica motriu, sia un joc o un esport, disposa d'una carta d'identitat organitzativa que l'alumnat interpreta per dotar de significat la seva experiència motriu.

Els procediments a primer cicle pretenen que l'alumne descobreixi l'interès per organitzar les seves intervencions mitjançant l'ús d'una estratègia personal o col·lectiva. A segon cicle ha de saber participar activament en el pacte a l'hora de definir plans d'acció col·lectius, i també ha d'aprendre a elaborar el seu propi pla d'acció motriu.

Els recursos relatius a les actituds es relacionen amb tres dimensions ben definides, que corresponen a les regles o marc normatiu, a un mateix i als altres.

## **Bloc 1. Situacions psicomotrius**

### TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

**Atletisme, llançament i llançaments (atletisme, jocs tradicionals); salts (altura, longitud d'atletisme; gimnàstica artística), jocs tradicionals; transport d'objectes (jocs tradicionals); curses de curta distància atletisme, natació, jocs tradicionals, etc.**

**Autoexploració: relaxació, atenció plena, estiraments, modalitats de respiració**

La lògica interna de les situacions psicomotrius en un medi estable demana l'alumne intervenir sense interactuar motriument amb altres persones en un espai previsible, desproveït de sorpreses. Sovint es tracta d'aconseguir el màxim control del cos amb conductes motrius que experimentin tant el model d'execució considerat òptim com d'altres que vulguin fer lliurement, respectant sempre les condicions de la tasca motriu proposada.

L'alumne aprèn a automatitzar i interioritzar conscientment conductes motrius associades a un esforç energètic exigent a l'hora de superar diversos recorreguts, vèncer diverses altures o llargàries, activar el cos en situacions en una posició inhabitual del centre de gravetat o llançar diversos tipus d'objectes segons

critèris de distància o precisió del llançament.

En aquest sentit, la progressió dels recursos fa possible que un alumne de primer cicle aprengui a automatitzar els principals tipus de respostes psicomotrius, per incorporar a segon cicle l'aplicació de principis d'acció psicomotrius que li permeten elaborar encadenaments cada vegada més eficaços.

D'altra banda, descobreix com totes les intervencions necessiten una organització prèvia, és a dir, un pla d'acció. La progressió dels recursos porta l'alumne de primer cicle a descobrir les nocions bàsiques d'estratègia, i a perfeccionar-les a segon cicle en aprendre a elaborar plans d'acció individuals.

### Bloc 1. Situacions psicomotrius

1r CICLE	2n CICLE
<b>FETS I CONCEPTES</b>	
<b>El pla d'acció motriu individual</b>	
La marca personal i els reptes personals Els plans d'acció motriu individuals La seguretat i el risc controlat	
<b>La lògica interna de les situacions psicomotrius</b>	
<b>La relació amb els altres</b>	
Els jocs en solitari i els jocs amb la copresència d'altres participants (p. e. en participació simultània; curses en zones paral·leles; en participació alterna)	
<b>La relació amb l'espai i el temps, la consolidació d'automatismes i encadenaments:</b>	
L'ús de l'espai estable en diverses fases; zones d'impuls i zones aèries Els principis d'acció motriu en l'ús de l'espai estable aquàtic i terrestre Participació en jocs sense competició i en competicions amb pressió temporal semblants al joc real	
<b>La relació amb el material</b>	
Les tècniques d'utilització de material, segons criteris de distància i precisió	

Els aparells de mesura i els procediments per registrar i analitzar dades de la intervenció

### El funcionament del cos en l'esforç demanat per les situacions psicomotrius

Les capacitats físiques (*força, velocitat, resistència, flexibilitat, coordinació*) i la seva repercussió en la condició física i la salut física

Les fases d'una sessió d'activitat física

La importància dels estiraments i la respiració

Les pràctiques motrius introjectives (la percepció d'un mateix aquí i ara)

Les funcions del sistema cardiovascular, locomotor i respiratori en diversos tipus d'esforç físic

Les adequacions dels aparells i sistemes del cos davant l'esforç físic

Els efectes de l'activitat física per a la salut

Les capacitats físiques i la seva repercussió en la condició física i la salut física

Ampliació del repertori d'estiraments i tipus de respiració

Les pràctiques motrius introjectives i la seva repercussió en l'adquisició d'hàbits saludables

### PROCEDIMENTS

#### El pla d'acció motriu individual

Plantejament de reptes motors orientats a la millora d'alguna de les capacitats bàsiques

Identificació de les prestacions personals en l'assoliment del repte personal

Adaptació a l'esforç mantingut amb les millors prestacions personals (*p. e., adopció de diverses velocitats en funció de la distància i la velocitat màxima personal*)

Descobriments, des de la pràctica, dels factors de la condició física general (*p. e., identificació de la freqüència cardíaca en esforç intens, en temps de recuperació, etc.*)

Identificació i manteniment de la millor marca personal en diversos tipus d'esforç (*p. e., curses amb diverses velocitats i distàncies; llançaments cercant distàncies o precisió; salts amb projecció vertical o horitzontal*)

Ús d'estris i procediments de mesura

Elaboració d'un pla d'acció motriu individual orientat a la millora de les capacitats bàsiques

Adaptació a l'esforç mantingut i amb les millors prestacions personals (*p. e. adopció de diverses velocitats en funció de la distància i la velocitat màxima personal*)

Planificació de la seqüència a partir de les especificitats de cada situació motriu

Anàlisi de les dades enregistrades durant la intervenció

Millora de la marca personal en diversos tipus d'esforç (*p. e., curses amb diverses velocitats i distàncies; llançaments cercant distàncies o precisió; salts amb projecció vertical o horitzontal*)

#### Pràctica de les situacions psicomotrius

Adaptació a l'ús de l'espai terrestre i aquàtic estable (*p. e., càlcul de distàncies; identificació de l'ús de l'espai; desplaçar-se a l'aigua de la millor manera possible durant 6 minuts*)

Control del cos per desenvolupar la propiocepció quan el centre de gravetat del cos està en diverses posicions (*p. e., inversions, tombarelles, accions aèries: impulsions, girs, salts, caigudes*)

Reproducció d'encadenaments d'accions motrius (*p. e., per automatitzar la intervenció eficaç en les fases d'un salt; el llançament d'un objecte; la recepció amb equilibri*)

Execució de diverses modalitats tècniques, adaptades a cada situació psicomotriu

Pràctica d'estiraments bàsics

Pràctica de diversos mètodes de relaxació i de tècniques de respiració

Adaptació a l'ús de l'espai terrestre i aquàtic estable (*p. e., adopció dels principis d'acció de flotabilitat, propulsió i respiració en distàncies i ritmes més exigents, per exemple 12 minuts*)

Identificació de principis d'acció en l'ús de les zones i els ritmes

Control i domini propioceptiu del cos i en posicions no habituals

Execució de diverses modalitats tècniques, adaptades a cada situació psicomotriu

Pràctica d'un repertori variat d'estiraments específics per a diversos grups musculars i tipus d'esforç

Exploració conscient del cos en situacions motrius variades aplicant els principis d'acció d'atenció, lentitud i fluïdesa



### ACTITUDS I VALORS

Constància, sacrifici i persistència en l'aprenentatge d'accions motrius

Actuació amb seguretat per a un mateix i per als altres davant situacions motrius que comportin un risc controlat

Acceptació de l'ajuda i ajudar els altres davant situacions compromeses o de desequilibri

Presa de consciència de la pròpia condició física i predisposició a millorar-la

Respecte per les normes d'higiene

Acceptació de les normes de participació en tots els tipus de proves psicomotrius

Constància a l'hora de mantenir un esforç intens fins a arribar al final

Acceptació de les reaccions del cos davant esforços intensos i mantinguts

Atenció a la seguretat per un mateix i confiança per prendre algun risc controlat

Valoració de les opinions dels companys, destinades a la modificació de respostes o a l'assoliment del repte personal

Acceptació dels rols dins del joc (p. e. participant, ajudant, fent de controlador, d'observador, de jutge)

Implicació en la millora de les normes d'higiene i adopció d'hàbits saludables

## Orientacions didàctiques del bloc 1

Atès que, en aquest bloc, l'alumne cerca l'eficàcia i els automatismes de conductes motrius, és important que ell mateix vagi identificant la manera d'intervenir més eficaç. Per això, una vegada es presenta el problema (p. e., com fer un salt d'altura tan alt com sigui possible), cada alumne explora diverses maneres de resoldre'l; posteriorment, es comparen les intervencions i s'explica un model concret (p. e., el salt FosburyFlop) en les seves fases; finalment, cada alumne intenta perfeccionar l'encadenament de les fases (preparació, cursa, batuda, superació, llistó i caiguda) i assimilar les regularitats que s'han de respectar (principis d'acció).

En situacions competitives s'ha d'afavorir l'estratègia en funció de les fortaleses i els punts febles dels altres, calculant i arriscant per obtenir els màxims beneficis (per exemple, diferenciar el primer intent de l'últim o ponderar el nivell de risc que es vol assumir segons les penalitzacions).

Pel que fa a la competició, es pot introduir en els dos cicles mitjançant un gran ventall d'esports, com ara l'atletisme: curses curtes, salts, llançaments; natació; gimnàstica artística i jocs tradicionals, per exemple, de llançament: bitlles, tella, set i mig; curses de pedres; salts: arrimar; si bé en els darrers cursos se cercarà més l'exigència en la marca que s'ha d'obtenir i en la imitació de les condicions reals de competició.

Quan no hi ha competició, mereixen una dedicació especial les activitats d'autoexploració, com l'atenció plena, els estiraments, l'alliberament articular, els equilibris, la tonificació i els tipus de respiració. Serà interessant contextualitzar aquestes pràctiques en la preparació o la recuperació d'algun esforç concret (p. e., davant una sessió de curses o salts) i segons la part del cos que hagi intervingut amb més compromís (p. e., grups musculars del tren inferior en fer salts). A poc a poc, es podran incorporar situacions més duradores i de més concentració, de manera que, a segon cicle, l'alumne aprengui a aplicar principis d'acció com l'atenció, la lentitud i la fluïdesa en les conductes motrius.



## Bloc 2. Situacions motrius al medi natural

### TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

- **PSICOMOTRIUS:** esquí, escalada, bicicletes de muntanya.
- **SOCIOMOTRIUS:** curses d'orientació, cicloturisme, marxes, excursionisme, acampades, grans jocs a la natura de pistes d'exploració, de captura, etc.

Les situacions motrius que tenen lloc en un medi natural disposen d'una lògica interna que exigeix adaptar-se a un espai incert i irregular que origina canvis i imprevistos. La relació d'incertesa informacional amb l'espai demana una adaptabilitat constant de les respostes, atès que la persona es veu obligada a llegir (descodificar), interpretar i reaccionar davant els imprevistos que genera el medi físic on es fa la pràctica.

En aquest bloc prenen rellevància aspectes com: l'adaptabilitat als canvis i imprevistos; la presa de decisions; l'ús de les capacitats reflexives; la lectura i la interpretació de la informació del medi per atribuir-li una significació tàctica, i la cerca de l'equilibri entre l'aventura i el risc controlat. En definitiva, es tracta de treballar l'anticipació, la previsió, la improvisació i la reacció; tots ells són aprenentatges bàsics a l'hora d'intervenir en situacions motrius que tenen lloc en un medi inestable.

Els espais naturals esdevenen el marc idoni per experimentar situacions psicomotrius (sense interacció amb els altres) o sociomotrius (amb presència de companys o adversaris).

Aquest tipus d'experiències motrius demanen la màxima implicació i compromís de l'alumne, cosa que sovint comporta una forta càrrega emocional. L'autoconfiança, l'autoestima, la presa de consciència dels riscos, l'actuació amb seguretat per a un mateix i per als altres, l'ús responsable, respectuós i sostenible del medi natural, la contemplació, la serenitat i el diàleg interpersonal, són també aprenentatges fonamentals d'aquest bloc de recursos d'aprenentatge.

### Bloc 2. Situacions motrius al medi natural

1r CICLE	2n CICLE
<b>FETS I CONCEPTES</b>	
<b>La lògica interna de les situacions motrius en el medi inestable</b>	
<p><b>La relació amb l'espai incert</b></p> <p>Les característiques generals d'un entorn incert però conegut i de recorreguts curts</p> <p>Les mesures de seguretat i de conservació del medi: accions de risc calculat</p>	<p><b>La relació amb l'espai incert</b></p> <p>Les característiques específiques dels espais incerts <i>(p. e., distància, altura, relleu i orientació)</i></p> <p>Les mesures de seguretat i de conservació del medi, durant la pràctica de l'activitat</p>
<p><b>La relació amb el material</b></p> <p>Les modalitats tècniques bàsiques d'ús de diversos materials segons la situació motriu</p> <p>Manteniment i coneixement tècnic del material i l'equipament <i>(p. e., punxades de càmera de bicicleta; muntatge-desmuntatge de la tenda de campanya; recollida del material, etc.)</i></p> <p>La seguretat en l'ús del material</p>	<p><b>La relació amb el material</b></p> <p>Les modalitats tècniques especialitzades en l'ús de diversos materials segons la situació motriu</p> <p>La seguretat en l'ús del material</p>



<p><b>La relació amb el temps</b></p> <p>Les fases de l'activitat: preparació, càlcul de la durada, les tapes o fases que s'han de recórrer</p> <p>L'activitat física en el medi natural amb presència o absència de competició (nocions bàsiques)</p>	<p><b>La relació amb el temps</b></p> <p>Les fases de l'activitat: preparació, càlcul de la durada, les etapes o les fases que s'han de recórrer</p> <p>Principis d'acció motriu en activitats no competitives (<i>p. e., la relativització del temps; la contemplació; l'exploració atenta de l'entorn</i>)</p> <p>Principis d'acció motriu en activitats competitives (<i>p. e., equilibri entre esforç i espai, tipus de competició; principi d'economia i eficàcia en l'adaptació als imprevistos de l'entorn</i>)</p>
<p><b>Normes de seguretat</b></p>	
<p>Normes de seguretat en un medi incert</p> <p>Primers auxilis, l'ajuda mútua i la seguretat dels altres</p>	
<p><b>Situacions psicomotrius en un medi inestable</b></p>	
<p>Reptes motors individuals en un entorn natural conegut</p>	<p>El pla d'acció motriu individual en un entorn natural desconegut</p>
<p><b>Situacions sociomotrius en un medi inestable</b></p>	
<p>Reptes motors col·lectius en un entorn conegut que considerin la interacció amb companys o adversaris</p> <p>La distribució de funcions: lideratge i treball en equip</p>	<p>El pla d'acció motriu col·lectiu en un entorn natural desconegut que consideri la interacció amb companys o adversaris</p> <p>La distribució de funcions: lideratge i treball en equip</p>
<p><b>PROCEDIMENTS</b></p>	
<p><b>Relació amb l'espai, el temps i el material</b></p> <p>Orientació i desplaçament en recorreguts curts i entorns coneguts</p> <p>Adaptació del desplaçament durant l'acció (anticipant, actuant i reaccionant ràpid amb accions apropiades en un medi no habitual)</p> <p>Ús de representacions gràfiques de l'espai</p> <p>Ús d'instruments de mesura i d'orientació</p> <p>Utilització dels materials i artefactes per desplaçar-se, considerant les possibilitats i característiques del medi</p> <p>Aplicació de tècniques bàsiques de desplaçament (accions motrius específiques senzilles) (<i>p. e., patinador, amb passos alterns divergents</i>)</p> <p>Organització i manteniment del material individual</p> <p><b>Repte motor individual en un medi incert</b></p> <p>Seguiment individual d'un recorregut curt a la natura amb l'ajuda d'un plànol i amb un límit de temps determinat o no (<i>p. e., un recorregut en BTT que integra el retorn al punt de trobada; en senderisme, seguir en el terreny un itinerari traçat en un mapa d'1: 25.000</i>)</p>	<p><b>Relació amb l'espai, el temps i el material</b></p> <p>Orientació i desplaçament en recorreguts llargs i entorns desconeguts i amb complexitat creixent</p> <p>Adaptació del desplaçament durant l'acció (anticipant, actuant i reaccionant ràpid amb accions apropiades en un medi no habitual)</p> <p>Ús de representacions gràfiques de l'espai</p> <p>Ús d'instruments de mesura i d'orientació</p> <p>Utilització dels materials i artefactes per desplaçar-se, considerant les possibilitats i característiques del medi</p> <p>Aplicació de tècniques de desplaçament específiques i adaptació d'aquestes tècniques a l'entorn incert</p> <p>Organització i manteniment del material individual</p> <p><b>Repte motor individual en un medi incert</b></p> <p>Planificació d'un recorregut individual fent servir un mapa topogràfic amb un límit de temps determinat</p> <p><b>Pla d'acció motriu col·lectiu en un medi incert</b></p> <p>Participació en l'elaboració i la posada en pràctica d'un projecte</p>

**Pla d'acció motriu col·lectiu en un medi incert**

Participació en l'elaboració i la posada en pràctica d'un projecte de desplaçament en grup en el medi natural

Valoració i reajustament del pla d'acció col·lectiu

**Normes de seguretat i conservació del medi**

Aplicació de les normes que es fan servir en cada entorn i en cada instal·lació i en les activitats que s'hi fan

**Gestió de l'esforç**

Adopció de principis i regles d'acció per progressar en les diferents activitats (p. e., en ciclisme, per gestionar els esforços sense gaire fatiga és important pedalar regularment)

de desplaçament en grup en el medi natural

Valoració i reajustament del pla d'acció col·lectiu

**Normes de seguretat i conservació del medi**

Aplicació de les normes de seguretat i desplaçament que es fan servir en cada entorn i en cada instal·lació i en les activitats que s'hi fan

**Gestió de l'esforç**

Adopció de principis i regles d'acció per progressar en les diferents activitats (p. e., en ciclisme, per gestionar els esforços sense gaire fatiga és important pedalar regularment)

**ACTITUDS I VALORS**

Actuació amb responsabilitat, autonomia i autoconfiança, en la pràctica de situacions psicomotrius i sociomotrius en un medi inestable

Intervenció en un medi no habitual amb esperit d'aventura i convivència

Respecte i conservació de l'entorn natural, les instal·lacions i el material tant propi com comú

Ser capaç de mantenir un esforç durable en condicions incòmodes i amb imprevistos

Transformació de les emocions negatives (por, angoixa entre d'altres) en positives (alegria, felicitat) en actuar en solitari davant un medi incert i desconegut

Concentració i convicció a l'hora d'interpretar la informació procedent d'un entorn desconegut, inestable i portador d'imprevistos

Respecte i conservació de l'entorn natural, les instal·lacions i el material tant propi com comú

Ser capaç de compartir, amb els altres participants, les experiències positives en la interacció

Actuació amb empatia i altruisme, afavorint el contagi d'emocions positives

Transformació positiva dels conflictes en l'adaptació als imprevistos

## Orientacions didàctiques del bloc 2

Aquest bloc ofereix a l'alumne experiències encaminades a educar l'adaptació contínua a les exigències del medi que l'envolta i l'autonomia en la presa de decisions. La proximitat de l'entorn natural a Andorra és una oportunitat per sortir de l'escola i gaudir de vivències (amb seguretat activa i passiva) que connecten sensitivament l'alumne amb la natura.

Atesa la gran repercussió sobre les relacions interpersonals del grup classe que poden tenir aquest tipus de situacions motrius, sempre que sigui possible es proposaran desafiaments cooperatius; per exemple, a l'hora d'organitzar una experiència d'orientació amb bicicleta es podrà treballar en gran equip en totes les fases: en planificar l'activitat (pactar l'itinerari, calcular el temps i l'esforç que s'hi ha d'invertir segons les característiques del grup i distribuir funcions, entre d'altres).

Durant l'activitat, cada grup pot assignar parelles de manera que, en cas de necessitat, una persona es responsabilitzi d'ajudar l'altra. No és qüestió de fer només un recorregut per la natura, sinó de connectar sensitivament amb tots els elements que es poden desxifrar i que donen sentit a l'experiència.

En finalitzar, cal afavorir la reflexió de tot el que es consideri rellevant en l'organització i l'adaptació sostenible a l'entorn natural (esforç, dificultats superades, gestió de les emocions i de possibles conflictes, o exemples de bones pràctiques socials que s'han protagonitzat). Es tracta d'un escenari magnífic per promoure projectes pedagògics transversals. La progressió dels recursos d'aquest bloc proposa que, a primer cicle,



L'alumnat superi situacions de descodificació senzilla de l'entorn natural, és a dir, capti informacions en espais de poca distància i altura, de relleu senzill i de fàcil orientació. A segon cicle s'augmenta la dificultat dels criteris anteriors, ja que s'han de combinar etapes i s'ha de triar i planificar de manera individual o en grup un itinerari, d'un punt a un altre, recolzant-se en elements senzills representatius del terreny.

A primer cicle es fa un ús bàsic de diversos materials, mentre que a segon cicle es demana emprar aquests materials amb més exigència, i s'hi afegeix el reconeixement de signes cartogràfics, l'ús de la brúixola, i la gestió amb respecte d'elements representatius de l'entorn (flora i fauna). A primer cicle es poden organitzar recorreguts de curta durada i de poca dificultat, mentre que a segon cicle els recorreguts són més llargs i més exigents en l'esforç, i en el tipus d'interpretació del medi incert.



## **Bloc 3. Situacions sociomotrius de cooperació i cooperació-oposició**

### TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

**COOPERACIÓ:** segons el nombre (parelles, trios, grans grups) o rols (un o més).

- Acrosport, torres humanes
- Activitats amb diversitat de materials: paracaigudes, xanques, esquís cooperatius, materials autoconstruïts, accions motrius de circ cooperatives
- Exercicis esportius cooperatius

**COOPERACIÓ-OPOSICIÓ:** duels entre equips: bàsquet, handbol, rugbi, etc.

- Jocs amb canvi d'equip o jocs paradoxals: tres camps, gerres, pilota caçadora, etc.

Les situacions sociomotrius de cooperació en un medi estable activen un escenari social magnífic per educar la convivència. La lògica interna d'aquestes situacions demana interactuar positivament amb una o més persones. L'alumne ha d'aprendre a solucionar problemes associats a la cerca d'objectius comuns, al pacte de regles, a la presa de decisions compartides i a l'ajuda mútua.

Aquesta cooperació es veu enriquida en les situacions sociomotrius en què trobem la necessitat d'interactuar també amb adversaris. És el cas de les situacions sociomotrius de cooperació-oposició.

Aquest tipus de situacions posen a prova l'alumne en la convivència amb els altres, partint del respecte als companys i als adversaris, en situació d'èxit o de fracàs. Saber guanyar, saber perdre i fer els possibles per transformar de manera positiva els conflictes interpersonals són aprenentatges fonamentals d'aquesta família d'experiències motrius

La varietat de situacions motrius de cooperació i cooperació-oposició està associada a les diferents maneres de cooperar o interactuar amb els altres, segons que siguin companys o adversaris.

La progressió en aquest bloc va del descobriment dels acords col·lectius quan el funcionament del joc ho demani en el primer cicle, a l'elaboració d'un pla d'acció cooperatiu simple en el segon; de la participació en situacions cooperatives poc exigents a primer cicle a situacions més complexes a segon cicle, atenent la relació amb els altres (nombre de jugadors i rols), l'espai (tipus de zones i maneres d'ocupar-les), el temps (tipus de reptes amb competició i sense) i el material (dificultat en l'ús d'objectes).

Les conductes motrius en la cooperació-oposició, estan directament vinculades amb la concessió, la solidaritat, el compromís amb el grup, la relació pacífica i l'empatia amb qualsevol company o adversari, sense que importin les seves característiques personals (gènere, origen o capacitats motrius). Igualment, els participants han d'aprendre a identificar i regular les emocions en situacions d'èxit i les emocions negatives en situacions de fracàs. Saber guanyar, saber perdre i fer els possibles per transformar de manera positiva els conflictes interpersonals són aprenentatges fonamentals d'aquestes situacions motrius.

**Bloc 3. Situacions sociomotrius de cooperació i cooperació-oposició**

1r CICLE	2n CICLE
<b>FETS I CONCEPTES</b>	
<b>El pacte estratègic en situacions sociomotrius de cooperació i cooperació-oposició</b>	
<b>Regles bàsiques i principis generals del joc (cal tenir en compte vocabulari específic)</b>  <b>La noció d'estratègia individual i col·lectiva</b>  Els rols i l'estratègia d'equip Les conductes de pacte	<b>Regles bàsiques i principis generals del joc (cal tenir en compte vocabulari específic)</b>  <b>La noció d'estratègia individual i col·lectiva</b>  Els sistemes de joc amb companys i amb adversaris (mitjans tàctics bàsics col·lectius)  L'estratègia grupal segons les fases de joc: marcador igualat, favorable, desfavorable
<b>La lògica interna en situacions motrius de cooperació</b>	
<b>La relació amb l'espai, el temps i el material:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>L'ús de l'espai segons l'altura, el dinamisme i el ritme</li><li>La pressió temporal en la pràctica de jocs amb competició i sense</li><li>L'ús de materials segons els criteris de precisió, magnitud i dificultat tècnica</li></ul> <b>Les interaccions amb els companys:</b>  Les estructures de cooperació simple basades en el nombre d'integrants per grup ( <i>majoritàriament amb un rol o un tipus d'ajuda de dificultat baixa</i> )  Les interaccions amb presència o absència de competició	<b>La relació amb l'espai, el temps i el material:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>L'ús de l'espai en figures més complexes (ús del terra i d'espais aeris o en la dificultat en els desplaçaments)</li><li>La presència d'un marcador final de joc</li><li>Ús més exigent d'objectes segons criteris de precisió, magnitud i dificultat tècnica</li></ul> <b>Les interaccions amb els companys:</b>  Les estructures de cooperació complexes: segons el nombre d'integrants per grup en grups mitjans o grans, increment del nombre de rols (més d'un rol o tipus d'ajuda d'alta dificultat)
<b>La lògica interna en situacions motrius de cooperació-oposició</b>	
<b>Les interaccions amb companys i adversaris</b>  El duel d'equips: els companys i els adversaris  Altres maneres de relacionar-se originals ( <i>p. e. canvis de companys, canvis d'adversaris, traïcions i aliances</i> )  <b>L'ús de l'espai</b>  Tipologia d'espais ( <i>p. e., espais compartits, subespais</i> )  Relació entre rols i espais ( <i>p. e., rol en zones de defensa i d'atac; rol en camp propi o en camp contrari</i> )  <b>L'ús del temps</b>  Jocs amb competició i sense: presència i absència d'un marcador final  L'encadenament de canvis de rols ( <i>fort/feble</i> )	<b>Les interaccions amb companys i adversaris</b>  El duel d'equips: situacions d'equilibri/desequilibri; atac/defensa  Les estructures interactives: canvi d'equip, jocs paradoxals  L'estratègia grupal en jocs paradoxals: de la decisió individual a la decisió grupal  <b>L'ús de l'espai</b>  L'espai compartit: la utilització de l'espai, les nocions de profunditat, verticalitat, amplitud, dispersió, alternança en l'ús de l'espai tenint en compte el material



<p><b>L'ús del material</b></p> <p>Intervenció amb possessió o sense de la pilota o artefacte</p>	<p><b>L'ús del temps</b></p> <p>Els principis de joc en relació amb el temps (p. e., continuïtat/ encadenament d'accions; variabilitat de ritme, anticipació-preacció)</p> <p><b>L'ús del material</b></p> <p>Principis de joc amb pilota (p. e., <i>mantenir, progressar, orientar-se amb la pilota</i>)</p> <p>Principis de joc sense pilota (p. e., <i>forçar l'errada, mantenir posició; marcatge individual/zonal</i>)</p>
<b>PROCEDIMENTS</b>	
<b>Aplicació de les regles dels jocs i principis generals de funcionament</b>	
<p><b>Relació amb l'espai, el temps i el material</b></p> <p>Ús cooperatiu de l'espai, adaptant els desplaçaments als dels companys o adversaris</p> <p>Participació en desafiaments cooperatius amb pressió temporal o sense</p> <p>Manipulació d'objectes coneguts o alternatius considerant la interacció amb companys o adversaris</p> <p><b>Relació amb els altres (companys o adversaris)</b></p> <p>Situació i desplaçament en funció dels companys o adversaris</p> <p>Identificació de les conductes verbals i no verbals en el pacte estratègic i la seva optimització</p>	<p><b>Relació amb l'espai, el temps i el material</b></p> <p>Ús cooperatiu de l'espai, adaptant els desplaçaments als dels companys</p> <p>Participació en desafiaments cooperatius amb pressió temporal o sense</p> <p>Manipulació d'objectes coneguts o alternatius considerant la interacció amb companys</p> <p><b>Relació amb els altres (companys o adversaris)</b></p> <p>Variació de la força, la velocitat i la direcció dels propis moviments en relació amb els moviments de companys o adversaris</p> <p>Implementació i reajustament dels acords col·lectius</p>
<p><b>Pla estratègic col·lectiu</b></p> <p>Participació activa en els acords col·lectius quan el funcionament del joc ho demani</p>	<p><b>Pla estratègic col·lectiu</b></p> <p>Disseny d'un pla d'acció motriu cooperativa simple</p>
<b>ACTITUDS I VALORS</b>	
<p><b>En relació amb les regles o marc normatiu</b></p> <p>Respecte per l'acompliment de les regles dels jocs de cooperació-oposició</p> <p><b>En relació amb un mateix</b></p> <p>Acceptació de les limitacions i les fortaleses personals en intervenir en el si d'un equip</p> <p>Acceptació de la intervenció en diversos rols de jocs de cooperació-oposició (p. e. <i>porter, jugador de camp, etc.</i>)</p> <p><b>En relació amb els altres</b></p> <p>Respecte pels companys d'equip durant el pacte grupal, implicant-se activament en el pacte</p> <p>Acceptació dels rols i els canvis de rols (assumir el lideratge o l'acceptació d'altres líders; implicar-se activament en el pacte)</p> <p>Acceptació de les limitacions i les fortaleses dels altres participants, ja siguin companys o adversaris, sense discriminar cap participant pel seu gènere, marc cultural o</p>	<p><b>En relació amb les regles o marc normatiu</b></p> <p>Acceptació de l'adaptació dels aspectes reglamentaris en l'organització i la pràctica de qualsevol activitat esportiva</p> <p><b>En relació amb un mateix</b></p> <p>Acceptació de les possibilitats personals i disposició favorable a l'esforç</p> <p><b>En relació amb els altres (companys o adversaris)</b></p> <p>Adopció d'actituds de cooperació i acceptació</p>

capacitat motriu

Respecte pels companys d'equip i adversaris en situacions d'èxit i fracàs

### **Orientacions didàctiques del bloc 3**

Aquesta pluralitat de maneres de cooperar s'aconsegueix si es combinen els criteris següents: el nombre de persones que integren un equip (per exemple, transportar objectes per parelles, trios, grups mitjans o tot un grup nombrós) o el nombre de rols (situacions amb un rol en què tothom fa el mateix a l'hora de transportar un objecte o amb més d'un rol en què una o més persones dirigeixen la resta del grup i fan accions diferents). La varietat de situacions motrius cooperatives també correspon a diverses maneres de relacionar-se amb el temps: emprant jocs cooperatius sense competició en què cal superar un repte de grup (p. e., desplaçar simultàniament el màxim nombre de pilotes sense que caiguin a terra) o jocs cooperatius amb competició en què es compara i es classifica la intervenció dels equips (p. e., veure quin és el grup que està més temps intercanviant objectes aeris sense que caiguin a terra).

La lògica interna també permet una relació variada amb els objectes (distingint jocs amb l'ús de material, com paracaigudes, xanques, piques, pilotes o patins, i sense material, en què la interacció es fa a través del contacte corporal amb els altres participants). Per acabar, també es pot originar un ventall variat de relacions amb l'espai (p. e., introduir diverses formes d'ocupar l'espai; emprar zones terrestres i aèries per desplaçar-se). Segons les condicions de cada centre, aquest bloc es podria compartir amb el bloc de situacions motrius d'expressió (recursos de cooperació) o amb el bloc de situacions motrius en el medi natural (recursos de cooperació). En tots ells la interacció cooperativa és un denominador comú. Igualment, es pot treballar aprofitant moltes situacions d'introducció a les sessions; p. e., es pot fer una fase d'activació amb pilotes de bàsquet distribuint l'alumnat per parelles (grup petit) i demanar que es desplacin a prop fent botar i passant-se la pilota (un rol i un objecte); posteriorment, es pot passar de maneres diferents; en alguna ocasió s'ha de saltar, recollir la pilota a l'aire i passar-la abans de tocar el terra (canvi en l'ús del material i de l'espai). Els grups, després, poden ser de quatre (grup més nombrós) i s'empen dos pilotes (increment d'objectes). Han d'avançar tots a la vegada amb una distribució diferent (p. e., cercle, fila), segons decideixin (pacte), però sense deixar de fer botar i passar-se la pilota entre ells. A continuació, tots tenen una pilota (increment del nombre d'objectes); un d'ells marca el ritme de desplaçament i el tipus de bot, i els altres l'imiten (més d'un rol). Tot seguit, la pista es redueix progressivament (modificació de l'espai), els alumnes no paren de desplaçar-se fent botar les pilotes i passant-les entre els membres del grup, sense que les pilotes d'altres grups hi interfereixin, etc. Finalment, cal indicar que aquest bloc també permet introduir la cooperació com a metodologia (p. e., estratègies d'ensenyança recíproca, aprenent junts, descobriment compartit o puzzle cooperatiu).

Pel que fa a les situacions sociomotrius de cooperació-oposició, es recomana aprofitar les opcions d'interacció. Per exemple, es poden introduir situacions motrius d'enfrontament entre dos equips igual que passa en l'esport (p. e., esports com el futbol, el bàsquet, l'handbol, el rugbi o el voleibol) o estructures de jocs originals en què es pot canviar d'equip durant la partida (p. e., la pilota caçadora) o es pot fer servir jocs paradoxals en què es pot ser simultàniament company i adversari (p. e., la pilota assegurada, els tres camps).

A mesura que s'avança de cicle, cal donar més importància a la intervenció activa a l'hora de pactar l'estratègia d'equip, que, a poc a poc, s'anirà relacionant amb les fases del joc (p. e., com cal actuar davant un marcadore igualat, favorable o desfavorable).

Cal defugir els models tradicionals d'iniciació esportiva, basats en la repetició d'habilitats tècniques descontextualitzades, i plantejar situacions amb una lògica interna semblant al joc real. Per exemple, si





s'introdueix el bàsquet, és interessant que l'alumne comenci a entendre els principis relacionats amb l'ús de l'espai (p. e., quan l'equip té la pilota, cal constatar la utilitat de cercar una estratègia associada a la profunditat, la verticalitat, l'amplitud, la dispersió o l'alternança en l'ús de diverses zones); amb l'ús del temps: continuïtat i encadenament d'accions col·lectives (p. e., en servir de banda, en arribar al camp contrari, etc.) o amb l'ús del material que s'ha de mantenir (evitar perdre la pilota), progressar (avançar al més aviat possible fins al camp contrari) o orientar-se amb la pilota (sempre en relació amb la cistella on es vol marcar).

Quan l'equip no té la pilota, serà interessant cercar regularitats en el joc, com forçar l'errada de l'adversari (p. e., en l'estratègia de marcatge individual) o mantenir la posició (p. e., en l'estratègia de marcatge zonal).

Després d'haver introduït situacions de joc col·lectiu, és interessant afavorir la reflexió comprensiva, per avaluar l'eficàcia de l'estratègia de l'equip; detectar quins han estat els principals punts febles i forts de la participació en el joc; reconèixer quines regularitats o principis d'acció s'han identificat, i també constatar quines similituds s'han trobat amb altres esports o jocs col·lectius de cooperació-oposició, així com diferències o semblances amb situacions d'altres dominis d'acció motriu, com les situacions sociomotrius de cooperació.



## Bloc 4. Situacions sociomotrius d'oposició

### TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

- **Jocs i esports, duels entre persones: amb raqueta:** (bàdminton, indiaca, tennis, pala, etc.); o de lluita: judo, exercicis de combat, etc.
- **Curses: de mitjana o llarga distància, etc.**
- **Jocs tradicionals de persecució, etc.**

Les situacions sociomotrius d'oposició ofereixen a l'alumne un escenari social en què cal interactuar motriument amb un o més adversaris. Aquest domini d'acció motriu permet experimentar un ventall variat d'estructures interactives d'oposició en què 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.

La intel·ligència motriu està al servei d'un projecte personal que exigeix una organització estratègica prèvia. D'acord amb

aquest pla estratègic, cada alumne intenta prendre decisions eficaces segons la lògica interna de cada situació motriu.

L'alumne de primer cicle ha d'aprendre a organitzar estratègicament les seves intervencions perquè a segon cicle estigui en condicions d'aplicar per a cada tasca principis d'acció motriu (regularitats) segons les circumstàncies del joc.

En definitiva, aquest tipus de situacions posen a prova l'alumne perquè interactuï amb respecte amb el rival. Saber conviure és saber acceptar les regles, garantint la integritat de l'adversari i el tracte respectuós en totes les circumstàncies del joc (davant situacions d'èxit o fracàs, davant caigudes o contactes amb l'altre).

Igualment, els participants han d'aprendre a identificar i regular les emocions positives en situacions d'èxit i les emocions negatives en situacions de fracàs o de pressió (p. e., superar les pors i aprensions). Cal educar la confiança en un mateix. A més a més, saber guanyar, saber perdre i fer els possibles per transformar de manera positiva els conflictes interpersonals són aprenentatges fonamentals d'aquesta família d'experiències motrius.

### Bloc 4. Situacions sociomotrius d'oposició

1r CICLE	2n CICLE
<b>FETS I CONCEPTES</b>	
<b>El pla estratègic en les situacions motrius d'oposició</b>	
El pla d'acció motriu estratègic (p. e. decidir entreprendre la iniciativa o respondre en l'enfrontament)  Regles bàsiques i principis generals del joc (cal tenir en compte el vocabulari específic)	El pla d'acció motriu estratègic en diversos tipus de relacions amb els altres (adversari); amb l'espai, amb el temps i amb el material; situacions concretes del joc  L'estratègia segons les característiques de l'adversari: fortalesa/debilitat  L'estratègia segons les fases del joc: marcador igualat/favorable/desfavorable
<b>La lògica interna de les situacions motrius d'oposició</b>	
<b>L'enfrontament amb adversaris</b>  El duel entre jugadors (un contra un)  Les estructures d'interacció originals (p. e., un contra tots,	<b>L'enfrontament amb adversaris</b>  El duel entre jugadors: situacions d'equilibri/desequilibri; atac/defensa; iniciativa/resposta



<i>tots contra tots</i> ): la intervenció en el rol fort o en el rol feble	
<p><b>L'enfrontament en un espai comú o en un espai dividit</b></p> <p>En jocs esportius amb raquetes: espais que cal protegir i espais que s'han d'ocupar; espais de marca; càlcul de distàncies</p> <p>En jocs esportius de lluita: l'orientació i els desplaçaments del cos sobre diversos eixos de rotació o gir; l'equilibri i el desequilibri</p> <p><b>La relació amb el temps</b></p> <p>Jocs d'oposició i competició: presència de marcador final (competició) o d'intercanvis successius de rols (no competició)</p> <p>L'obtenció d'accions de marca: puntuar o marcar, evitar punts en contra</p> <p><b>La relació amb el material</b></p> <p>Nocions bàsiques per utilitzar la pilota i l'artefacte; projeccions i retorn de la pilota</p>	<p><b>L'enfrontament en un espai comú o en un espai dividit</b></p> <p>Els principis d'acció en jocs amb raqueta (p. e., continuïtat/variabilitat –direcció, altura, velocitat, pilota–, joc curt/profund)</p> <p>Els principis d'acció en jocs de lluita (p. e., reducció/ampliació de la distància d'enfrontament; combinacions d'equilibri/desequilibri)</p> <p><b>La relació amb el temps</b></p> <p>Els principis d'acció en relació amb el temps amb presència o absència de competició (p. e., continuïtat/encadenament d'accions, variabilitat de ritme, anticipació-preacció)</p> <p><b>La relació amb el material</b></p> <p>Principis d'acció amb la pilota (continuïtat/variabilitat d'accions) en relació amb l'espai (zones que s'han d'ocupar) i amb el temps (marcador) i segons el perfil del contrari</p>
<b>PROCEDIMENTS</b>	
<b>Descoberta del pla estratègic</b>	
Descoberta des de la pràctica de la intervenció estratègica en el joc	Reconeixement de principis de joc referits a la intervenció amb adversaris (p. e., <i>fortalesa/debilitat; equilibri/desequilibri; atac/defensa; iniciativa/resposta</i> )
<b>Participació en diversos tipus d'interaccions motrius amb adversaris</b>	
Participació en diversos tipus d'interaccions motrius amb adversaris	Anàlisi i reajustament dels principis d'acció en els jocs amb adversaris
Identificació del nivell d'eficàcia de les conductes motrius en enfrontar-se amb els rivals d'acord amb les interaccions amb adversaris, amb l'espai, amb el temps i amb el material	
<b>ACTITUDS I VALORS</b>	
<b>En relació amb les regles o el marc normatiu</b>	<b>En relació amb les regles o el marc normatiu</b>
Respecte per les regles en els jocs d'oposició, tant en activitats que ens són favorables com en els jocs que ens resulten complicats	Respecte per les regles dels jocs d'oposició amb una actitud positiva
<b>En relació amb un mateix</b>	<b>En relació amb un mateix</b>
Acceptació de les limitacions i les fortaleses personals en enfrontar-se a un o més adversaris	Confiança en un mateix per millorar la intervenció davant adversaris que són superiors
<b>En relació amb els altres</b>	<b>En relació amb els altres</b>
Identificació de l'adversari com una font d'estímuls positius per posar-nos a prova	Acceptació de les limitacions i les fortaleses dels adversaris
Acceptació del contacte proper amb l'adversari	Autoregulació de les accions quan impliquin risc per a l'adversari
Acceptació de les limitacions i les fortaleses de l'adversari (sense discriminar cap participant pel seu gènere, marc cultural o capacitat motriu)	Saber guanyar i perdre amb respecte davant l'adversari
Atenció per la seguretat de l'adversari	Regulació de les emocions positives o negatives que no contribueixen a gaudir del joc



Identificació de les emocions positives i regulació de les emocions negatives que no contribueixen a gaudir del joc

## **Orientacions didàctiques del bloc 4**

Per afavorir un ventall variat d'aprenentatges, es recomana fer ús de diverses estructures interactives d'oposició, com ara: l'enfrontament entre dos jugadors (p. e., duel entre subjectes, com passa en molts esports com el tennis, el bàdminton o el judo), l'enfrontament entre més rivals (p. e., tots contra tots) igual que succeeix en els esports de curses de mig fons o de fons, i l'enfrontament d'un jugador amb la resta de participants (un contra tots), present en molts jocs tradicionals (p. e., jocs de persecució).

En aquest bloc es desxifren contínuament els missatges de l'adversari; per això és molt important afavorir la intel·ligència motriu. Cal introduir estratègies didàctiques en què es posi l'alumne en situació per resoldre les tasques motrius.

Si prenem com a exemple el bàdminton, es tracta de portar la iniciativa en atac (p. e., quan se serveix o en respondre davant una acció del contrari en defensa); calcular les distàncies amb bona visió perifèrica segons la nostra posició, la del contrari i el volant; cercar zones on no hi ha el contrari per enviar el volant; anticipar movent-se abans d'hora on ha d'anar el volant i assegurar el punt quan anem perdent, i emprar diversos tipus de projeccions del volant amb la raqueta, per impulsar-lo amb força o suavitat, amb trajectòries més o menys aèries.

Aquesta presa de decisió intel·ligent ha de permetre a l'alumne protagonitzar principis de joc associats a regularitats estratègiques que afavoreixen l'èxit; per exemple: principi d'equilibri i desequilibri, enviar el volant lluny del contrari i tornar ràpidament a una zona favorable; principi d'iniciativa i resposta, segons la situació deixar que l'adversari prengui la iniciativa; principi de continuïtat-variabilitat, intentar combinar la continuïtat i la varietat en projectar el volant (en direcció, altura, velocitat).

Tot això sense oblidar que, juntament amb la intel·ligència motriu (dimensió cognitiva), també s'ha de reforçar la intervenció de l'alumne en les altres dimensions de la conducta motriu, com per exemple: l'ús intel·ligent de la dosificació de l'esforç (dimensió orgànica), el respecte a l'adversari com a aliat per posar-nos a prova (intel·ligència social) i la gestió de les emocions quan es guanya o es perd (intel·ligència emocional).



## **Bloc 5. Situacions motrius d'expressió**

### TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

- Danses, balls, coreografies compartides, etc.
- Mim, dramatitzacions, etc.

Les situacions motrius d'expressió es manifesten mitjançant activitats psicomotrius (sense interacció amb els altres) o a través de situacions sociomotrius de cooperació. El mim, la dansa, el ball, la coreografia i les dramatitzacions d'escenes amb suport musical i sense són exemples representatius d'aquest tipus de pràctiques.

L'alumne de primer cicle parteix de la reproducció de models senzills, amb un ús d'estructures musicals de mètriques simples i un ús senzill d'interaccions amb els altres i en l'ús de l'espai, temps i objectes (en les dimensions real i imaginària). Al llarg de la segona ensenyança l'alumne s'implica més en el procés d'elaboració del seu propi pla d'acció expressiu, sigui de manera individual o col·lectiva, guanya terreny la improvisació unida al llenguatge estructurat i organitzat; la interpretació, la participació en els rols dins el projecte expressiu i l'ús d'estructures musicals més exigents que comporten un ús complex de l'espai i del temps.

En definitiva, l'educació de les conductes motrius expressives i artístiques activa actituds en l'alumne tan importants com la implicació, la comprensió i el respecte, però també l'autoconfiança, la desinhibició o l'atreviment de ser un mateix.

## **Bloc 5. Situacions sociomotrius d'expressió**

1r CICLE	2n CICLE
<b>FETS I CONCEPTES</b>	
<b>Projecte estratègic individual</b>	
<b>El projecte individual expressiu i artístic simple:</b> La reproducció de models senzills; La improvisació de figures Estructures mètriques musicals simples; L'espai, el temps i l'objecte	<b>El projecte individual expressiu i artístic altament creatiu</b> El procés de creativitat individual El sentit d'una representació expressiva psicomotriu (el punt de partida, la idea, el tema)
<b>La lògica interna de les pràctiques expressives i artístiques individuals</b>	
<b>El procés de creativitat individual</b>	
<b>El sentit d'una representació expressiva psicomotriu (el punt de partida, la idea, el tema)</b>	
<b>La relació amb l'espai, el temps i els objectes</b>	
L'espai i el temps real (p. e., espai: diversos eixos i orientacions; temps, noció de ritme intern: durada, respiració, esforç, fatiga, la gravetat, sincronització d'accions)	
L'espai i el temps imaginari (p. e., espai: llocs ficticis, desplaçaments simbòlics; temps: ritme, velocitat fictícia)	
Els objectes reals i imaginaris (p. e., reals: diverses maneres d'emprar objectes; imaginaris: materials ficticis, simulació del ús simbòlic d'objectes)	



<p><b>Les conductes expressives i artístiques amb un nivell baix d'exigència creativa</b></p> <p>Encadenaments senzills d'accions creatives De la reproducció de models a la improvisació</p> <p>De les estructures mètriques musicals simples a les complexes</p>	<p><b>Les conductes expressives i artístiques individuals amb alta exigència creativa</b></p> <p>Encadenaments oberts d'accions creatives (p. e., transformació del significat real en imaginari)</p> <p>El paper de la creació i la improvisació de projectes individuals expressius i artístics</p> <p>Estructures mètriques musicals exigents</p> <p>Augment de distàncies o altures (p. e., temps d'intervenció o ritmes, objectes que s'han de manipular)</p> <p>Augment de components creatius (p. e., varietat, originalitat, element sorpresa, element risc, transgressió: inversió, malenya, etc.)</p>
<p><b>Projecte estratègic col·lectiu</b></p>	
<p>El pla d'acció motriu col·lectiu artístic-expressiu simple (p. e., reproducció col·lectiva de models senzills; introducció a la improvisació; ús d'estructures mètriques musicals simples; ús senzill d'accions cooperatives, de l'espai, el temps i els objectes)</p> <p>El procés de creació d'un projecte d'acció col·lectiu expressiu i artístic col·lectiu</p>	<p>El pla d'acció motriu col·lectiu artístic i expressiu, creatiu, complex (p. e., amb predomini de la improvisació; ús d'estructures mètriques musicals complexes; ús exigent de relacions cooperatives i també en l'ús de l'espai, el temps i l'objecte; amb encadenaments oberts d'accions, estructures mètriques musicals exigents)</p> <p>Els rols en el procés de creació del pla d'acció motriu col·lectiu (p. e., creador/director/coreògraf; intèrpret/executant/ballari; i espectador/jutge-crític)</p>
<p><b>La lògica interna de les pràctiques expressives i artístiques col·lectives</b></p>	
<p><b>El procés d'autoregulació creativa</b></p> <p>Els companys reals i imaginaris (p. e., real: ajudes, agrupacions, rol principal i secundari, imaginari: personatges, propietats simbòliques)</p> <p>El sentit d'una representació expressiva col·lectiva (el punt de partida, la idea, el tema)</p> <p>El pla d'acció motriu col·lectiu d'expressió motriu i artística: creativitat en diverses fases del procés</p>	<p><b>El procés d'autoregulació creativa</b></p> <p>Els companys reals i imaginaris (p. e., real: ajudes, agrupacions, rol principal i secundari, imaginari: personatges, propietats simbòliques)</p> <p>El sentit d'una representació expressiva sociomotriu (el punt de partida, la idea, el tema)</p> <p>El pla d'acció motriu col·lectiu d'expressió motriu i artística: creativitat en diverses fases del procés</p>
<p><b>La relació amb l'espai, el temps i el material</b></p> <p>L'espai real i el temps real (p. e., espai: diversos eixos i orientacions; temps real: noció de ritme intern: durada, respiració, esforç, fatiga, gravetat; sincronització accions)</p> <p>L'espai imaginari i el temps imaginari (p. e., espai: llocs ficticis, desplaçaments simbòlics; temps: ritme, velocitat fictícia (desaccelerada, accelerada))</p> <p>La presència o l'absència d'objectes</p> <p>Els objectes reals i imaginaris (p. e., reals: diverses maneres d'emprar objectes amb els companys; imaginaris: materials ficticis, simulació ús simbòlic d'objectes)</p>	<p><b>La relació amb l'espai, el temps i el material</b></p> <p>L'espai real i el temps real (p. e., espai: diversos eixos i orientacions; temps real: noció de ritme intern: durada, respiració, esforç, fatiga, gravetat; sincronització d'accions)</p> <p>L'espai imaginari i el temps imaginari (p. e., espai: llocs ficticis, desplaçaments simbòlics; temps: ritme, velocitat fictícia (desaccelerada, accelerada))</p> <p>La presència o l'absència d'objectes</p> <p>Els objectes reals i imaginaris (p. e., reals: diverses maneres d'emprar objectes amb els companys; imaginaris: materials ficticis, simulació ús simbòlic d'objectes)</p>
<p><b>Conductes expressives i artístiques sociomotrius amb un nivell baix d'exigència creativa</b></p> <p>Encadenaments senzills d'accions creatives. De la reproducció de models a la improvisació</p>	<p><b>Les conductes expressives i artístiques col·lectives amb alta exigència creativa</b></p> <p>Encadenaments oberts d'accions creatives (p. e., transformació del significat real en imaginari)</p>



De les estructures mètriques musicals simples a les complexes	<p>La creació i la improvisació de plans d'acció motriu individuals expressius i artístics</p> <p>Estructures mètriques musicals exigents</p> <p>Augment de distàncies o altures (p. e., temps d'intervenció o ritmes, objectes que s'han de manipular)</p> <p>Augment de components creatius (p. e., varietat, originalitat, element sorpresa, element de risc, transgressió, inversió, malentesa, etc.)</p>
<b>PROCEDIMENTS</b>	
<b>Descoberta del procés creatiu individual</b>	
<p>Descoberta del procés de creativitat individual en les pràctiques expressives i artístiques individuals</p> <p>Participació en situacions expressives i artístiques individuals</p>	<p>Elaboració i implementació d'un projecte individual expressiu i artístic</p> <p>Participació en situacions expressives i artístiques individuals</p>
<b>Pràctiques psicomotrius expressives i artístiques</b>	
<p>Identificació del nivell d'eficàcia de les conductes psicomotrius, expressives i artístiques, d'acord amb la relació amb un mateix, amb l'espai (real i imaginari), amb el temps (real i imaginari) i amb els objectes (reals i imaginaris), en situacions simples</p> <p>Elaboració i escenificació d'històries senzilles mitjançant el mim, el ball, la dansa o la dramatització individual</p>	<p>Identificació dels efectes de les conductes motrius en posar en pràctica principis d'acció en un projecte psicomotor expressiu i artístic exigent</p> <p>Elaboració i escenificació d'històries amb encadenaments complexos mitjançant el mim, la dramatització, el ball, la dansa o la coreografia individual amb suport musical o sense</p>
<b>Descoberta del procés creatiu col·lectiu</b>	
<p>Descoberta del procés de creació conjunta d'un pla d'acció motriu, col·lectiu, expressiu i artístic simple</p>	<p>La participació activa, assumint diversos rols (director/coreògraf/participant) en l'elaboració d'un pla d'acció motriu col·lectiu expressiu i artístic</p>
<p>Descoberta del procés de creació conjunta d'un pla d'acció motriu, col·lectiu, expressiu i artístic simple</p> <p>Participació activa en el procés creatiu afavorint acords col·lectius</p> <p>Identificació de les conductes en el procés creatiu col·lectiu i la seva optimització</p>	<p>La participació activa, assumint diversos rols (director/coreògraf/participant) en l'elaboració d'un pla d'acció motriu col·lectiu expressiu i artístic</p> <p>Identificació del nivell de participació en els acords col·lectius per resoldre situacions concretes de joc</p> <p>Reconeixement del nivell d'eficàcia creativa i artística del projecte de grup i el seu reajustament</p>
<b>Pràctiques sociomotrius expressives i artístiques</b>	
<p>Participació en diverses situacions artístiques i expressives sociomotrius</p> <p>Identificació del nivell d'eficàcia de les conductes sociomotrius expressives i artístiques d'acord amb la relació amb els companys (reals i imaginaris), amb l'espai (real i imaginari), amb el temps (real i imaginari) i amb els objectes (reals i imaginaris)</p> <p>Elaboració i escenificació d'històries senzilles mitjançant el mim o la dramatització col·lectiva</p>	<p>Participació en diverses situacions artístiques i expressives sociomotrius exigents (p. e., amb el predomini de la improvisació; l'ús d'estructures mètriques musicals complexes; l'ús exigent de relacions cooperatives i també l'ús de l'espai, el temps i objectes amb encadenaments oberts d'accions i estructures mètriques musicals exigents)</p> <p>Identificació dels efectes de les conductes motrius a l'hora de posar en pràctica els principis d'acció en un pla d'acció sociomotor expressiu i artístic</p>
	<p>Elaboració i escenificació d'històries amb encadenaments complexos mitjançant el mim, la dramatització, el ball, la dansa o la coreografia col·lectiva, amb suport musical o sense</p>

ACTITUDS I VALORS	
<b>En relació amb les regles o marc normatiu</b>	
Respecte de les condicions establertes per crear i representar un pla d'acció expressiu i artístic	Respecte del rol assignat (director/coreògraf/intèrpret) en el procés de creació d'un pla d'acció expressiu i artístic
Acceptació de les limitacions i fortaleeses creatives personals	Mostrar confiança en un mateix per afavorir el procés creatiu del grup
<b>En relació amb un mateix</b>	
Aprendre a desinhibir-se quan s'està representant una història, un ball o un pla d'acció creatiu	Atrevir-se a improvisar i tenir confiança en un mateix en situacions creatives compromeses
<b>En relació amb els altres</b>	
Acceptació del llenguatge poètic i simbòlic compartit amb els companys	Acceptació del llenguatge poètic i simbòlic compartit amb els companys
Acceptació de les limitacions i fortaleeses de l'adversari sense discriminar cap participant pel seu gènere, marc cultural o capacitat motriu	Acceptació de les limitacions i les fortaleeses de l'adversari sense discriminar cap participant pel seu gènere, marc cultural o capacitat motriu

## Orientacions didàctiques del bloc 5

Per enriquir la motricitat expressiva, el professorat ha de presentar un ventall variat de situacions motrius individuals i cooperatives. Aquest propòsit es pot aconseguir incorporant diversos tipus de relacions que activin la lògica interna tant en l'àmbit real com l'imaginari. En relació amb els altres participants, la dimensió real permet intervenir sol o interactuar amb diverses persones (parelles, trios...) compartint o no el mateix rol. Des del vessant imaginari es pot incorporar personatges ficticis i relacions simbòliques (maneres singulars i fictícies de cooperar, oposar-se o actuar en equip). Quan l'alumne s'apropa a l'espai real, permet plantejar accions amb un ús de diversos eixos i orientacions del cos; en canvi l'ús imaginari de l'espai podria traslladar els protagonistes a llocs ficticis i a fer desplaçaments irrealment. En relació amb el temps real, les seqüències d'accions poden fer-se amb més o menys pressió temporal (donant més o menys temps per intervenir, per representar les creacions expressives; noció i ritme intern, durada); paral·lelament, el vessant imaginari podria incorporar ritmes i velocitats ficticis. Finalment, en relació amb l'ús d'objectes, el vessant real pot exigir un repertori variat de maneres d'emprar objectes, mentre que el vessant imaginari pot afavorir la representació de qualsevol material fictici (en dimensions, formes i maneres d'emprar-se).

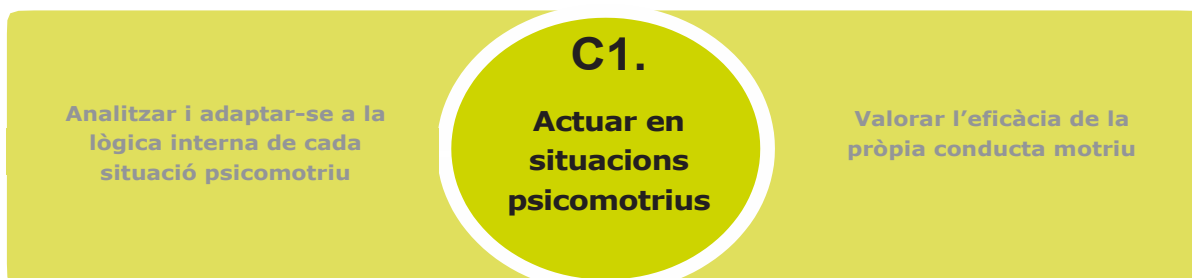
Es recomana distribuir les unitats d'aprenentatge d'aquest tipus de situacions en tres fases principals; cada fase podria tenir una durada d'una o més sessions: a) inici de la unitat d'aprenentatge: entrada, descobriment i exploració del projecte (en aquesta fase el suport musical pot ser d'interès); b) transformació: a partir de problemes identificats, cerca de regularitats i millores (com ús exclusiu de les mans, manca de relació temporal entre la música i les accions motrius; dificultat en l'expressió de personatges ficticis); i c) finalització de la unitat (introduint-hi situacions menys guiades, en què cobra importància la interpretació i la reutilització del que s'ha après anteriorment).





# Quadres de síntesi

## Quadre de síntesi de la C1



### criteris d'avaluació

CA1. Efectivitat

CA2. Rigor

CA3. Pertinència

### Expectatives de 1r cicle

#### CA.1 Efectivitat

Al final de primer cicle, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius, aplica els principis d'acció segons la lògica interna de cada situació psicomotriu. D'aquesta manera, l'alumne fa un ús efectiu de l'espai, sigui estable o incert. I ho fa, per exemple, quan adapta la seva acció motriu segons les diferents fases de la situació psicomotriu; quan identifica quins són els encadenaments d'accions més efectius segons les seves potencialitats i segons les exigències de la tipologia de l'espai on intervé, o quan automatitza conductes motrius efectives a partir de la incorporació de regularitats en els seus moviments i controla el seu propi cos de manera efectiva en situacions que impliquin desplaçament.

#### CA.2 Rigor

Al final de primer cicle, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius aplica amb rigor les tècniques més apropiades segons el tipus d'activitat física a la qual s'enfronta. Respecta rigorosament les normes de seguretat i té cura del material. També compleix amb les normes d'higiene bàsiques.

#### CA.3 Pertinència

Al final de primer cicle, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius es planteja reptes motors pertinents per tal de millorar les seves prestacions. Implica que l'alumne reconeix com el desenvolupament de les seves capacitats físiques bàsiques repercuteix directament en la millora de la seva condició física. És realista a l'hora de reconèixer quines són les seves limitacions i fortaleces, i es prepara per fer un esforç mantingut o per recuperar-se d'aquest esforç quan encadena seqüències d'accions motrius. A més, explora l'entorn incert o representa una creació expressiva entre altres aspectes. Així mateix, identifica diferents tipus d'esforç tenint en compte les exigències de cada situació psicomotriu i mostra actituds d'esforç, autoexigència i superació.

L'alumne assumeix conductes motrius pertinents, de risc controlat i ajustades a les seves potencialitats motrius i a les exigències de la situació motriu (p. e., en situacions psicomotrius expressives a l'hora de fer acrobàcies). Implica un coneixement important d'un mateix, de les normes de seguretat i del medi en el qual es desenvolupa.

Finalment, l'alumne gestiona amb pertinència les seves emocions durant la pràctica i mostra una actitud positiva i de superació. Suposa que l'alumne s'implica en situacions psicomotrius que no li són còmodes amb una actitud positiva; mostra una actitud de millora i superació de les seves prestacions i gestiona les seves emocions en situacions de frustració o fracàs, i també en situacions d'eufòria o èxit. A més, mostra una actitud respectuosa i de tolerància envers els altres.

## Expectatives de 2n cicle

### CA.1 Efectivitat

Al final de la segona ensenyança, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius adapta la seva conducta motriu a la lògica interna de cada situació psicomotriu. D'aquesta manera, l'alumne aplica amb una intencionalitat clara i de manera eficient els principis d'acció en funció de la lògica interna de cada situació psicomotriu. Per fer-ho, amplia l'exigència del seu repertori motor amb nous encadenaments motors i s'adapta a l'espai, el temps o el material amb eficiència. Implica també que, a l'hora d'aplicar les habilitats específiques, s'adapta als requeriments tècnics de les situacions psicomotrius i a les seves pròpies característiques físiques. A més, l'alumne controla eficientment el seu cos en situacions psicomotrius.

### CA.2 Rigor

Al final de la segona ensenyança, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius aplica amb rigor les tècniques més apropiades segons el tipus d'activitats física a la qual s'enfronta, respecta rigorosament les normes de seguretat, té cura del material i compleix les normes d'higiene bàsiques.

### CA.3 Pertinència

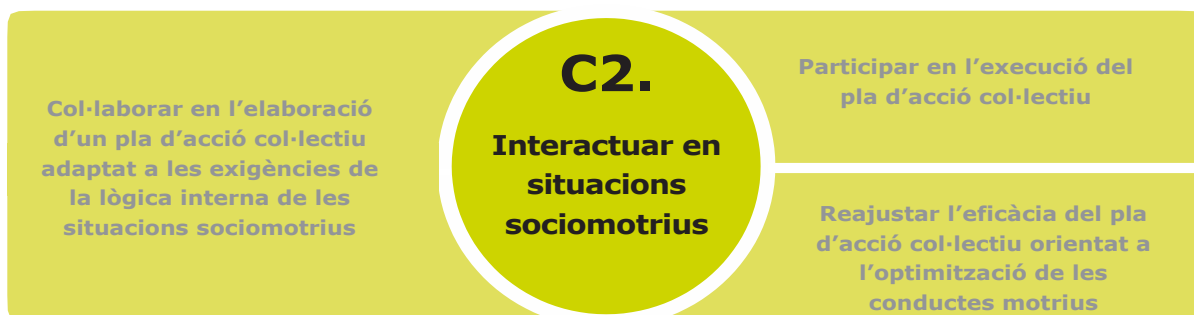
Al final de la segona ensenyança, quan l'alumne actua en situacions psicomotrius elabora el seu pla d'acció motriu individual, de manera pertinent. L'alumne considera en el seu pla d'acció els factors que intervenen en l'acció motriu i la intensitat dels esforços que cal fer (esforç-intensitat); reconeix com reacciona el cos davant de l'esforç i és capaç d'adaptar-se per aconseguir o garantir un esforç mantingut. Preveu també una dosificació adequada de l'esforç; considera les especificitats de cada situació motriu, el factor espai, temps i material, selecciona les tècniques més pertinents per superar els reptes més exigents i interpreta les dades obtingudes de manera pertinent. En el cas de les situacions expressives, per exemple, valora les diferents conductes expressives des del punt de vista real i imaginari de relació amb l'espai, temps, material i altres.

L'alumne també gestiona de manera pertinent les seves emocions durant la pràctica i manté una actitud positiva i de superació. L'alumne manté una actitud positiva en situacions psicomotrius que no li són còmodes; accepta les seves limitacions i manté una actitud de superació envers les dificultats. Assumeix les seves prestacions, les accepta i manté una actitud proactiva, disposada a millorar. A més, mostra una actitud respectuosa i tolerant envers els altres.



Finalment, pren la iniciativa a l'hora d'assumir certs riscos de manera controlada i ajustada a les seves potencialitats motrius i a les exigències de la situació motriu.

## Quadre de síntesi de la C2



### Críteris d'avaluació

CA1. Efectivitat

CA2. Rigor

CA3. Pertinència

### Expectatives de 1r cicle

#### CA1. Efectivitat

Al final de primer cicle, quan l'alumne interactua en situacions sociomotrius aplica els principis d'acció segons la lògica interna de cada situació sociomotriu. D'aquesta manera, l'alumne fa un ús efectiu de l'espai, sigui estable o incert, quan interactua amb companys o adversaris. Quan ho fa, identifica les subzones de joc en el cas de situacions que es desenvolupen en un medi estable i considera els aspectes més rellevants i canviants en el cas de situacions que es desenvolupen en un medi incert. Així mateix, identifica la relació entre els diferents espais i els diferents rols del joc.

A més, actua eficientment segons les fases de joc, considerant la variable temps en situacions amb pressió temporal amb competició o sense. En les situacions sociomotrius pren una importància vital la interacció que es produeix amb companys o adversaris. Així, a primer cicle l'alumne interpreta eficientment aquestes relacions diferents a l'hora d'interactuar amb companys o adversaris. I ho fa, quan reconeix els diferents rols durant el joc, i quan identifica a les accions associades a cada rol segons cada situació sociomotriu i hi reacciona.

#### CA2. Rigor

Al final de primer cicle, quan l'alumne interactua en situacions sociomotrius adapta els fonaments tècnics i tàctics de manera rigorosa, per tal d'obtenir avantatge en la pràctica de situacions sociomotrius. Implica, doncs, que l'alumne coneix les diferents modalitats tècniques de les situacions sociomotrius plantejades i aplica les tècniques i tàctiques que s'ajusten millor a cada situació sociomotriu.

L'alumne respecta també rigorosament les normes de seguretat, té cura del material i compleix les normes d'higiene bàsiques.

### CA3. Pertinència

Interactuar en situacions sociomotrius vol dir també assumir la necessitat de pactar. Pren una importància vital, doncs, l'elaboració d'un pla d'acció col·lectiu a què tothom s'ha d'avenir, en què es pacten les tàctiques i estratègies que s'han de desenvolupar durant el joc i al qual cal tornar per valorar-ne l'eficàcia durant la pràctica. Així doncs, al final de primer cicle quan l'alumne interactua en una situació sociomotriu participa en l'elaboració del pla d'acció col·lectiu en les diferents situacions sociomotrius que se li plantegen, amb veu pròpia i de manera pertinent, considerant la necessitat d'arribar a acords, assumeix també les seves responsabilitats dins del pla d'acció i persegueix sempre el benefici per a l'equip.

A l'hora de valorar l'eficàcia del pla d'acció col·lectiu, a primer cicle l'alumne és capaç d'avaluar pertinentment la seva intervenció. I ho fa quan identifica aspectes que s'han de millorar i quan defineix possibles maneres de reajustar la seva acció motriu, per tal de millorar els aspectes en què ha identificat dificultats.

Finalment, l'alumne regula també amb pertinència les emocions pròpies en situacions de frustració o fracàs i en situacions d'eufòria o èxit. Implica l'acceptació de les limitacions i fortaleses pròpies i alienes, respecte envers l'adversari i acceptació de les valoracions crítiques de companys o adversaris.

### Expectatives de 2n cicle

#### CA1. Efectivitat

Al final de la segona ensenyança, quan l'alumne interactua en situacions sociomotrius aplica amb intencionalitat els principis d'acció en funció de la lògica interna de cada situació sociomotriu. D'aquesta manera, l'alumne fa un ús efectiu i intencional de l'espai, sigui estable o incert, quan interactua amb companys o adversaris i calcula com es pot fer servir l'espai estable, per exemple segons les zones específiques de joc (prohibides, privilegiades per aconseguir punts). Així mateix, descodifica per exemple la informació rellevant del medi incert a l'hora de prendre decisions per interactuar amb companys o adversaris, amb seguretat i risc controlat.

L'alumne planifica eficientment l'estratègia que s'ha de seguir segons les fases de joc (per exemple amb un marcador igualat, favorable o desfavorable). També aplica eficientment aspectes d'organització en atac o defensa en diferents situacions sociomotrius. Implica reconèixer els diferents rols de joc i anticipar-se a les decisions que prenen companys o adversaris.

#### CA2. Rigor<sup>o</sup>

Al final de la segona ensenyança, quan l'alumne interactua en situacions sociomotrius aplica de forma oportuna i rigorosa les estratègies específiques que s'adapten millor a les diferents situacions sociomotrius. Quan ho fa, selecciona les tècniques d'utilització del material més adients per superar reptes exigents segons criteris de precisió, magnitud o dificultat tècnica; contraresta o anticipa les accions de l'adversari en situacions d'oposició. Així mateix, ajusta les seves accions motrius al medi en el qual es desenvolupa l'activitat i a les intervencions de la resta de participants en les situacions de cooperació. A més, persegueix l'objectiu col·lectiu d'aconseguir situacions avantatjoses sobre l'equip contrari en les situacions de cooperació-oposició.

L'alumne respecta també rigorosament les normes de seguretat, té cura del material i compleix les normes d'higiene bàsiques.



### CA3. Pertinència

Per interactuar en situacions sociomotrius i arribar a pactes, pren vital importància l'elaboració d'un pla d'acció col·lectiu al qual tothom s'ha d'avenir, en què es pacta les tècniques, les tàctiques i estratègies que cal desenvolupar durant el joc i al qual cal tornar per valorar-ne l'eficàcia. Al final de segona ensenyança, quan l'alumne interactua en situacions sociomotrius participa de manera pertinent en l'elaboració del pla d'acció col·lectiu, amb aportacions enriquidores que consideren les especificitats del medi incert (distància, altura, relleu, orientació), les funcions (lideratge, participant) i les interaccions motrius (presència de companys o adversaris).

A l'hora de valorar l'eficàcia del pla d'acció col·lectiu, al final de segona ensenyança l'alumne reajusta pertinentment els acords col·lectius a partir de la valoració de l'eficàcia de la intervenció d'equip. D'aquesta manera l'alumne valora la seva contribució al joc, la dels companys i la dels adversaris, si n'hi ha, i defineix els reajustaments adequats amb els membres de l'equip, per tal de millorar els aspectes en què s'han identificat dificultats.

Finalment, l'alumne canalitza, amb pertinència, les emocions negatives (frustració, ira) en situacions de conflicte amb altres participants i accepta les limitacions i fortaleses dels adversaris o companys.