



Govern d'Andorra

Programa de batxillerat professional de tècnic/a de suport en activitats físiques, esportives i de lleure

**Àrea d'Ordenament Curricular
Ministeri de Relacions Institucionals,
Educació i Universitats**

Sant Julià de Lòria, 16 de juliol del 2025

Presentació

PROGRAMA DE BATXILLERAT PROFESSIONAL DE TÈCNIC/A DE SUPORT EN ACTIVITATS FÍSQUES, ESPORTIVES I DE LLEURE.

Aquest programa correspon a l'annex 1 del Decret del 16-7-2025 de publicació del Programa de batxillerat professional de tècnic/a de suport en activitats físiques, esportives i de lleure.

Assessor de programa: Pere Lavega, professor de l'INEFC (Universitat de Lleida)

Coordinació de la publicació: Àrea d'Ordenament Curricular

ISBN: 978-99920-82-28-7

Dipòsit legal: AND.305-2025

Adreça i contacte:

Àrea d'Ordenament Curricular

Ministeri de Relacions Institucionals, Educació i Universitats

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

www.educacio.ad

ÍNDEX

Introducció.....	4
EIX TRANSVERSAL.....	8
C1. Emprendre projectes empresarials	8
Referent d'avaluació	9
C2. Gestionar el propi aprenentatge i desenvolupament personal i el professional	10
Referent d'avaluació	11
C3. Establir relacions positives amb un mateix i amb els altres en l'entorn social i el professional	12
Referent d'avaluació	14
C4. Comunicar en l'àmbit personal i el professional.....	16
Referent d'avaluació	17
EIX DE SITUACIONS MOTRIUS EN ENTORNS NATURALS.....	18
C5. Programar pràctiques motrius en entorns naturals	18
Referent d'avaluació	19
C6. Conduir sortides personalitzades per als usuaris en el medi natural en relació amb la programació efectuada.....	20
Referent d'avaluació	21
EIX DE SITUACIONS MOTRIUS EN ESPAIS INTERIORS I/O EN EL MEDI AQUÀTIC	22
C7. Programar pràctiques motrius de benestar integral en espais interiors i/o en el medi aquàtic	22
Referent d'avaluació	23
C8. Conduir la pràctica d'activitats motrius de benestar integral en espais interiors i/o en el medi aquàtic	24
Referent d'avaluació	25
EIX DE LLEURE, SALUT I BENESTAR.....	26
C9. Dur a terme la programació i la dinamització de projectes educatius i activitats de lleure	26
Referent d'avaluació	27
C10. Col·laborar en la gestió de l'organització i en la promoció d'hàbits saludables i de benestar.....	28
Referent d'avaluació	29

SABERS ASSOCIATS	30
Sabers associats de les competències transversals.....	31
C1. Emprenedoria i projectes empresarials	31
C2. Gestionar el propi aprenentatge i desenvolupament personal i el professional.....	34
C3. Establir relacions positives amb un mateix i amb els altres en l'entorn social i el professional	36
C4. Comunicar en l'àmbit personal i el professional.....	38
Sabers associats de les competències professionals.....	39
BLOC 1. Seguretat, normativa i primers auxilis	39
BLOC 2. Anatomia aplicada, salut i nutrició.....	43
BLOC 3. Patrimoni natural i cultural d'andorra	46
BLOC 4. Ciències de la terra i orientació.....	48
BLOC 5. Programació i acompanyament d'activitats en el medi natural.....	50
BLOC 6. Disseny i dinamització d'activitats en espais interiors i/o instal·lacions aquàtiques	56
BLOC 7. Gestió i avaluació de les activitats.....	62
BLOC 8. Eines digitals i tecnologies.....	63
BLOC 9. Lleure	64
Annex 1. Contextos de realització de la competència C4 amb relació al nivell exigít per a cada llengua	68

Introducció

El programa de batxillerat professional (BP) de tècnic de suport en activitats físiques, esportives i de lleure estableix les competències professionals i transversals que cal assolir per respondre, d'una banda, al perfil professional del tècnic de suport en activitats físiques, esportives i de lleure i, de l'altra, al perfil general de l'alumnat al final del batxillerat professional.

La competència professional es defineix com una actuació que mobilitza els sabers associats necessaris per resoldre un conjunt de tasques dins una situació professional determinada. Cada competència professional s'expressa a partir d'un verb que al·ludeix a una acció complexa i a l'objecte concret sobre el qual incideix aquesta acció.

Les competències transversals fan referència a actuacions comunes a totes les branques professionals, que impliquen la mobilització dels sabers associats necessaris per resoldre tasques pròpies dels àmbits interpersonal, intrapersonal i metodològic.

Les tasques són el conjunt d'accions que l'alumnat ha de dur a terme per demostrar el desenvolupament d'una competència. Aquestes accions es concreten en activitats professionals, que actuen com a referents d'avaluació i estan directament vinculades a cada tasca. Es tracta d'accions concretes i directament observables que descriuen què ha de fer l'aprenent en relació amb la tasca. Els sabers associats inclouen els coneixements conceptuals, procedimentals i actitudinals que cal mobilitzar per desenvolupar adequadament aquestes activitats professionals.

El programa s'inspira en la Recomanació del Consell de la Unió Europea del 2018, que elabora un marc de referència europeu, relativa a les competències clau per a l'aprenentatge permanent. Aquesta recomanació defineix les competències clau com les que totes les persones necessiten per a la realització i el desenvolupament personals, l'ocupabilitat, la integració social, un estil de vida saludable i sostenible, l'èxit en la vida en societats pacífiques i la participació activa com a ciutadans.

Entre les competències clau es consideren habilitats com el pensament crític, la resolució de problemes, el treball en equip, la comunicació i la negociació, la capacitat analítica, la creativitat i la capacitat intercultural. El marc europeu de referència recull, concretament, les competències clau següents: competència en lectoescriptura; competència multilingüe; competència matemàtica i en ciència, tecnologia i enginyeria; competència digital; competència personal, social i d'aprendre a aprendre; competència ciutadana; competència emprenedora, i competència en consciència i expressió culturals.

Les competències ciutadana i digital es consideren competències transversals inherents. Això vol dir que els sabers, saber fer i saber ser que les integren es treballen de manera transversal dins de les competències definides al programa i, alhora, en el context d'aprenentatge de les competències professionals específiques.

L'objectiu del batxillerat professional (BP) de tècnic de suport en activitats físiques, esportives i de lleure és capacitar els aprenents per dur a terme, sota la supervisió d'un responsable de departament o de l'empresa, el disseny, la programació i l'acompanyament d'activitats físiques en el medi natural, en espais interiors i en l'àmbit del lleure, així com col·laborar en tasques de gestió de l'organització i en la promoció d'hàbits saludables i de benestar.

En l'àmbit del lleure, cal que l'aprenent també es capaci per exercir funcions de director o responsable de l'activitat de lleure. En aquest cas, aquestes funcions impliquen actuar amb autonomia en la planificació, gestió i avaluació de projectes educatius, en la direcció de l'equip i en la garantia de la seguretat i el benestar dels participants.

El programa s'articula a partir de tres eixos professionals: l'eix de situacions motrius en entorns naturals, l'eix de situacions motrius en espais interiors i/o en el medi aquàtic, i l'eix de lleure, salut i

benestar. Aquests tres eixos constitueixen la base per a l'organització de les sis competències professionals de què es compon el programa.

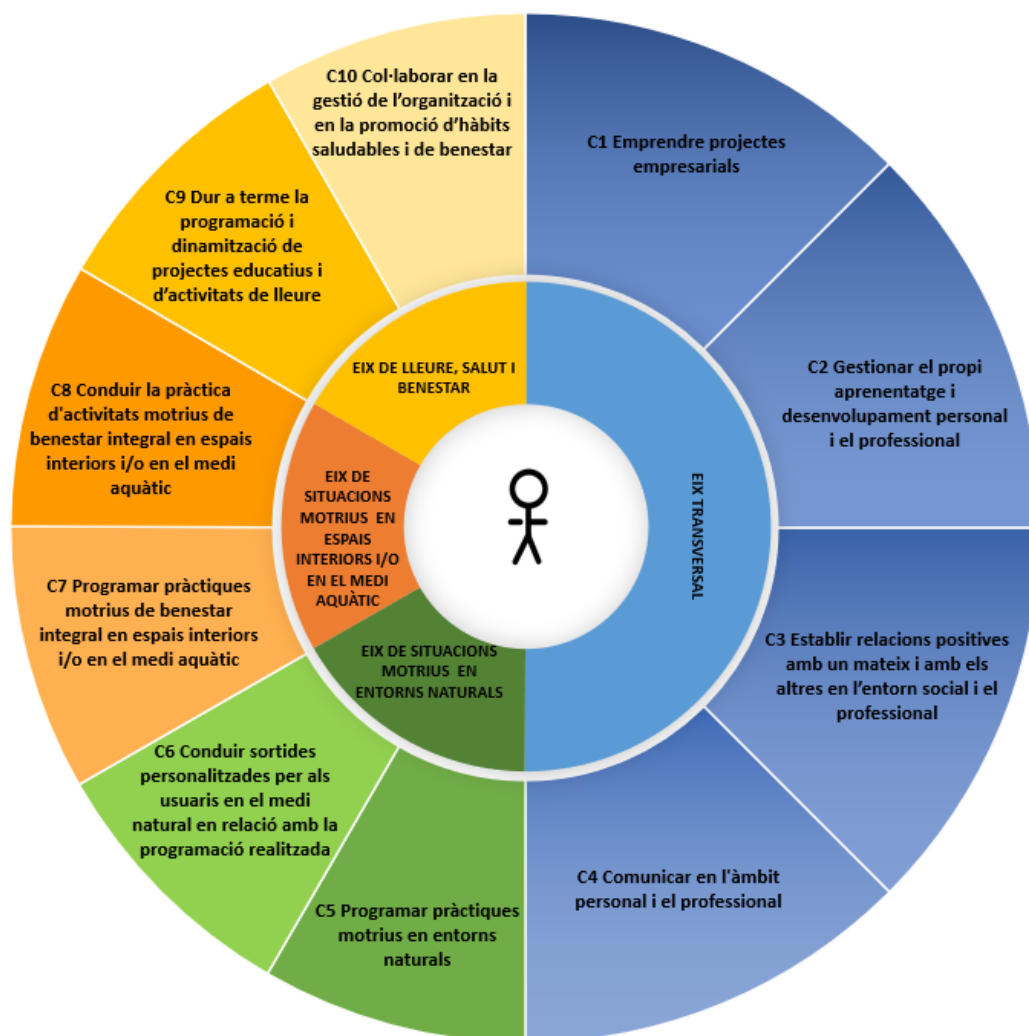
L'objectiu principal de les competències professionals és incidir en les diferents fases del procés d'aprenentatge relacionades amb l'elaboració d'activitats motrius, especialment pel que fa a la seva programació i acompanyament. Aquestes competències, tot i que es presenten diferenciades, s'entenen com a parts d'un mateix procés formatiu i, per tant, es despleguen de manera integrada i coherent dins les situacions d'aprenentatge. En el cas de les competències de l'eix de lleure, salut i benestar, aquestes interactuen també amb les dels altres dos eixos.

Per tal de garantir un procés d'ensenyament- aprenentatge òptim i progressiu dels continguts de lleure, cal seleccionar en una primera fase els continguts relacionats amb el monitor de lleure i, en una fase posterior, els vinculats al director o responsable de l'activitat de lleure, que es troben especificats en els diferents blocs de sabers associats, i especialment al bloc 9 (lleure).

Paral·lelament, les quatre competències de l'eix transversal de la formació professional tenen com a finalitat que els aprenents desenvolupin les capacitats, les habilitats i les estratègies necessàries per aplicar les competències professionals de manera ajustada i adequada a cada situació i a les persones amb les quals interactuen en l'entorn professional i social.

L'experiència educativa es concep com una oportunitat per integrar els aprenentatges per emprendre projectes empresarials, per gestionar el propi aprenentatge i desenvolupament personal i professional, per establir relacions positives amb un mateix i amb els altres en l'entorn social i el professional i per a la comunicació en l'àmbit personal i el professional, interpel·lant totes les àrees d'aprenentatge.

La figura següent mostra la relació entre els eixos i les competències que formen el programa, i que tenen com a finalitat capacitar els aprenents del batxillerat professional de tècnic de suport en activitats físiques, esportives i de lleure.



Per identificar amb claredat les àrees de coneixement que desenvolupen els elements del currículum de batxillerat professional, es fan servir una sèrie d'abreviatures que fan referència a l'àrea, la natura o l'enfocament de les tasques i activitats del referent d'avaluació en cadascuna de les competències del programa. Aquestes abreviacions serveixen per categoritzar els continguts dels espais d'aprenentatge i són les següents:

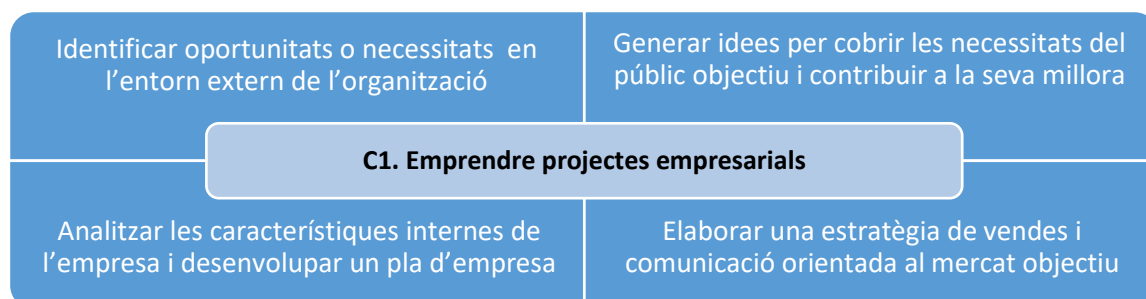
Emprenedoria (EMPEN)		Màrqueting (MKT)	
Tutoria (T)		Matemàtiques empresa (MAT. EMP)	
Educació física (E.F)		Activitats físiques, esportives i de lleure (AFEL)	
Empresa (EMP)		Llengües (LLENG)	

Les abreviatures que identifiquen les competències clau europees que es treballen integrades com a sabers associats a les competències transversals i professionals són les següents:

Competència ciutadana i democràtica (<i>DEM</i>)		Competència digital (<i>DIG</i>)	
--	---	------------------------------------	---

EIX TRANSVERSAL

C1. Emprendre projectes empresarials



Aquesta competència fa referència al desenvolupament de les destreses, habilitats i capacitats necessàries per detectar oportunitats i transformar idees en accions emprenedores tot posant en pràctica els coneixements adquirits de les teories de gestió empresarial, així com la capacitat d'utilitzar diferents eines i tècniques per analitzar, debatre i avaluar les activitats empresarials en l'àmbit local, nacional i internacional. Es tracta d'una competència bàsica per a l'àmbit de la formació professional que contribueix al desenvolupament personal, a la ciutadania activa i l'ocupabilitat dels aprenents. Posa l'accent en la presa de decisions estratègiques i en les funcions d'operació de l'empresa, així com en les de gestió de recursos humans, tràmits administratius, màrqueting i gestió d'operacions, fent ús d'estratègies per treballar individualment i dins d'un equip, i també de mètodes de pensament crític i creatiu. Es planteja una concepció àmplia dels projectes; és a dir, una visió vinculada a la transformació social, al compromís ètic amb una societat justa, solidària i pacífica.

Identificar les oportunitats o necessitats relacionant-les amb l'entorn requereix reconèixer i analitzar el context en el qual es viu i el seu funcionament a tots els nivells (social, econòmic, cultural, etc.). Dins d'aquest context, l'aprenent ha de saber calcular la quota de mercat que s'ha de cobrir, així com delimitar les característiques, els interessos i les motivacions del seu públic objectiu. Això li permetrà detectar oportunitats, necessitats o desitjos, que, d'altra banda, seran el punt de partida per a la generació d'idees.

Generar idees creatives per donar resposta a la necessitat o oportunitat detectada implica donar resposta a la necessitat o oportunitat detectada durant l'estudi de l'entorn extern. Les tècniques de generació d'idees seran una bona ajuda per a l'aprenent a l'hora de dur a terme aquest exercici. A més a més, cal que s'analitzin les diferents propostes emprant diferents estratègies i eines estadístiques per, d'aquesta manera, calcular les ràtios de viabilitat. Això ajudarà a escollir una proposta de manera pertinent. Posteriorment, caldrà elaborar un prototip que desenvolupi la idea escollida.

A continuació, per implementar la idea o proposta escollida, caldrà efectuar una anàlisi de les característiques internes que l'aprenent vol per a la seva empresa, així com els objectius i les tasques que s'han de desenvolupar per, a continuació, establir la temporització per a la concreció del projecte. Això implica formular de manera precisa els objectius de l'organització, en relació amb la visió, la missió i el seu impacte en els grups d'interès (*stakeholders*). També cal que l'aprenent descrigui els recursos humans que seran necessaris per a la seva iniciativa, així com que determini les estratègies de lideratge i motivació dins de l'organització. A més a més, caldrà que sàpiga resoldre les qüestions relacionades amb els salaris i les cotitzacions.

Elaborar una estratègia de vendes i publicitat orientada al mercat objectiu planteja que l'aprenent consideri des de la qualitat del producte fins a les percepcions dels consumidors a través del plantejament de les quatre P del màrqueting: producte, preu, promoció i plaça (distribució), amb l'objectiu de desenvolupar una campanya de màrqueting fent ús de les noves tecnologies de la comunicació. Posteriorment, l'impacte d'aquesta campanya de màrqueting haurà de ser analitzat utilitzant les eines estadístiques adients.

Referent d'avaluació

1.1 Identificar les oportunitats o necessitats relacionant-les amb l'entorn (EMPREN)

- 1.1.1. Formula de manera clara la necessitat o oportunitat detectada.
 - 1.1.2. Contextualitza l'empresa en l'entorn extern de manera pertinent, emprant tècniques d'anàlisi de l'entorn.
 - 1.1.3. Defineix de manera crítica les característiques, els interessos i les motivacions del públic objectiu.
 - 1.1.4. Resol amb precisió problemes relacionats amb els impostos i els tributs. (MAT.EMP)
 - 1.1.5. Empra amb rigor eines estadístiques per calcular la quota de mercat. (MAT.EMP)
-

1.2 Generar idees creatives per donar resposta a la necessitat o oportunitat detectada (EMPREN)

- 1.2.1. Proposa idees coherents per donar resposta a la necessitat o oportunitat detectada, utilitzant tècniques de generació d'idees.
 - 1.2.2. Analitza críticament la viabilitat de les diferents propostes, utilitzant diferents estratègies, eines estadístiques i càlcul de ràtios. (MAT.EMP)
 - 1.2.3. Justifica la idea o idees escollides de manera pertinent.
 - 1.2.4. Elabora de manera rigorosa un prototip corresponent a la seva idea o proposta.
-

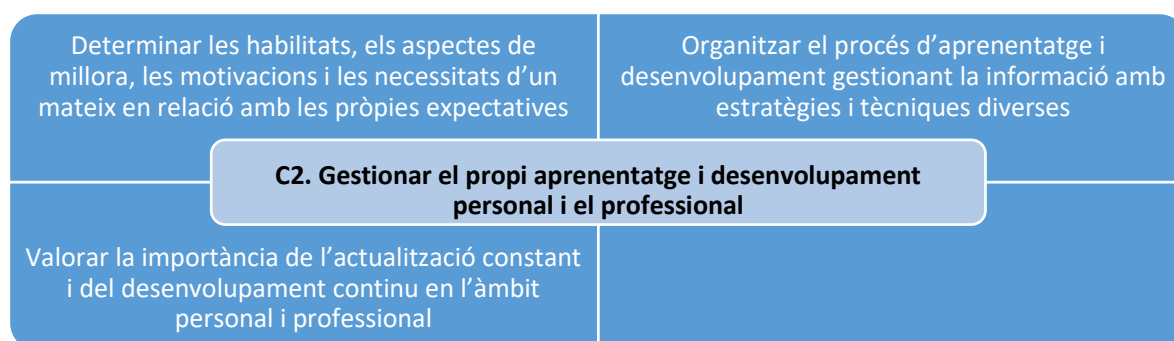
1.3. Analitzar les característiques internes de l'empresa, així com els objectius i les tasques que s'han de desenvolupar, per establir la temporització que s'haurà de dur a terme per a la concreció del projecte (EMPREN)

- 1.3.1. Formula de manera coherent els objectius organitzacionals en relació amb la missió i a la visió, així com el seu impacte en els grups d'interès.
 - 1.3.2. Descriu de manera exhaustiva els llocs de treball de l'organització i les funcions de les persones que hi treballen.
 - 1.3.3. Concreta amb rigor estratègies de motivació i lideratge de l'organització.
 - 1.3.4. Resol amb precisió problemes relacionats amb els salaris i les cotitzacions. (MAT.EMP)
-

1.4. Elaborar una estratègia de vendes i publicitat orientada al mercat objectiu (EMPREN)

- 1.4.1. Efectua amb pertinència un màrqueting mix.
- 1.4.2. Proposa de manera coherent i simplificada una campanya de màrqueting.
- 1.4.3. Calcula amb rigor el cost de la campanya de màrqueting per analitzar-ne la viabilitat. (MAT.EMP)

C2. Gestionar el propi aprenentatge i desenvolupament personal i el professional



La competència de gestionar el propi aprenentatge i desenvolupament personal i professional implica que l'aprenent prengui consciència de com aprèn, reguli l'aprenentatge i s'organitzi per gestionar la informació i les tasques que cal fer, per donar resposta així a les situacions d'aprenentatge.

En un procés d'aprenentatge, així com de creixement i desenvolupament personal i professional, és necessari que l'aprenent conegui i defineixi els propis interessos i les necessitats de formació en relació amb els objectius que s'han d'assolir per tal de ser conscient i determinar el camí que ha de recórrer.

L'aprenent identifica les característiques i els requeriments principals del context formatiu, professional i personal per tal de poder organitzar el propi treball a partir dels recursos disponibles i generar i aplicar estratègies innovadores i creatives que afavoreixin un correcte desenvolupament personal i professional. Amb aquesta competència, l'aprenent desenvolupa l'hàbit de reflexionar sobre els aspectes del propi aprenentatge i del seu desenvolupament durant tot el procés. Amb aquest exercici metacognitiu, organitza i supervisa els processos per regular l'aprenentatge i per ajustar-los a les exigències de la situació i de les expectatives d'aprenentatge.

Segons el diagnòstic de les pròpies habilitats, identifica els aspectes que ha de millorar i les necessitats d'aprenentatge per emprendre l'organització del propi aprenentatge amb seguretat en ell mateix, amb autoconfiança i amb percepció positiva del repte, de l'esforç i de la constància per millorar les habilitats personals i professionals.

Gestionar el propi aprenentatge i desenvolupament és més que administrar una sèrie de recursos i tècniques per planificar i dur a terme un simple procés; és important que l'aprenent també s'adoni que existeixen diversos factors que determinen la qualitat d'un bon aprenentatge i desenvolupament personal i professional. En aquest sentit, és primordial també considerar tots els aspectes que no tindran un impacte directe en la tasca que cal fer però sí en un desenvolupament personal de qualitat.

El desenvolupament d'aquesta competència per part de l'aprenent ha d'estar acompanyat d'un interès per l'aprenentatge continuat. L'aprenent ha de ser el protagonista del seu propi aprenentatge, i adonar-se que aquest aprenentatge, de la mateixa manera que el desenvolupament personal, és un procés continu que té lloc al llarg de tota la vida. En aquest sentit, és important que l'aprenent interpreti la necessitat d'una actualització i formació en un món laboral i social, dinàmic i permanentment canviant, com un repte constant de desenvolupament personal i professional.

Referent d'avaluació

2.1. Analitzar el seu procés d'aprenentatge en l'entorn acadèmic i el professional (T)

- 2.1.1. Compara críticament els resultats obtinguts amb la seva expectativa emprant eines d'autoavaluació per identificar les pròpies habilitats, motivacions, punts forts i febles, així com els elements interns i externs que condicionen el procés d'aprenentatge.
 - 2.1.2. Efectua processos de metacognició crítics per identificar com aprèn i quines estratègies fa servir per aprendre.
 - 2.1.3. Es fixa objectius pertinents de millora en relació amb el seu aprenentatge o el desenvolupament professional.
-

2.2. Planificar el propi procés d'aprenentatge en l'entorn acadèmic i el professional (T)

- 2.2.1. Aplica amb eficàcia la tècnica òptima per resoldre la tasca (tècniques d'estudis).
 - 2.2.2. Aplica estratègies eficients d'organització en els diferents espais (espai).
 - 2.2.3. Empra eines de planificació i organització adequades i pertinents (temps).
 - 2.2.4. S'adapta amb flexibilitat al canvi en l'entorn acadèmic i el professional (adaptabilitat, proactivitat, acceptació, empatia, flexibilitat...).
-

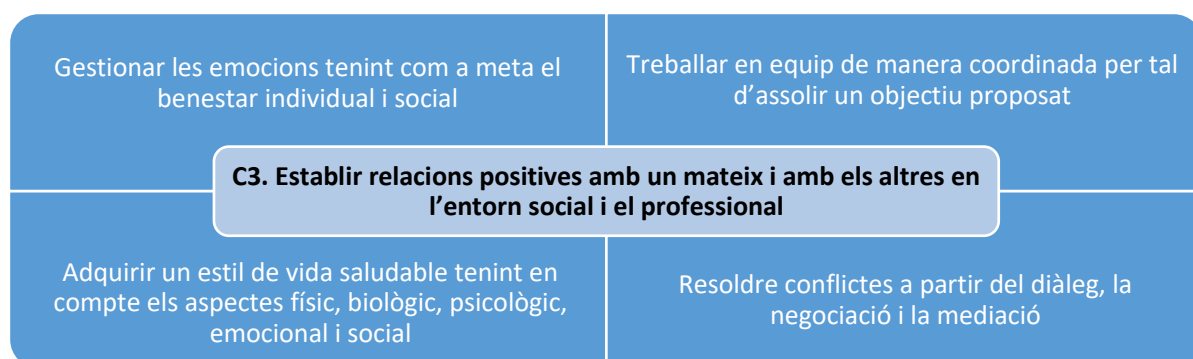
2.3. Transferir coneixement i estratègies d'aprenentatge (T)

- 2.3.1. Estableix relacions coherents entre els coneixements.
 - 2.3.2. Comparteix proactivament coneixement fent servir eines digitals. (DIG)
 - 2.3.3. Formula teoritzacions rigoroses.
 - 2.3.4. Organitza de forma clara els continguts propis respectant el dret d'autoria i les normes de privacitat, tot indicant-ne les fonts.
-

2.4. Inferir coneixement i estratègies d'aprenentatge utilitzant eines digitals (T) (DIG)

- 2.4.1. Discrimina la informació amb pertinència per crear el propi argumentari.
- 2.4.2. Selecciona les dades amb pertinència per crear el propi argumentari.
- 2.4.3. Elabora de manera original, creativa i pròpia la informació obtinguda de diverses fonts.

C3. Establir relacions positives amb un mateix i amb els altres en l'entorn social i el professional



La competència d'establir relacions positives amb un mateix i els altres en l'entorn social i el professional permet desenvolupar i perfeccionar el creixement personal, social i professional dels aprenents. Es promou desenvolupar les capacitats per identificar, comprendre i regular les emocions, les destreses per gestionar emocions negatives i per fomentar les positives, el respecte i la tolerància als altres, la conducta prosocial i de treball en equip.

Gestionar les emocions tant en l'àmbit personal com social requereix mobilitzar els coneixements, les capacitats, les habilitats i les actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada les emocions pròpies i dels altres.

La gestió de les emocions s'inicia amb el desenvolupament del coneixement de les pròpies emocions i les dels altres, habilitat necessària per comprendre les emocions pròpies, així com per desenvolupar l'empatia i regular les emocions mitjançant habilitats com la tolerància a la frustració, el maneig de la ira, la capacitat per retardar les gratificacions o les habilitats d'afrontament de l'estrès.

A més a més, cal reforçar l'autonomia emocional, que inclou el desenvolupament de l'autogestió personal, com l'autoestima, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional.

Establir relacions positives implica conviure i cooperar; aprendre a escoltar; posar-se en el lloc de l'altre; negociar i arribar a acords davant dels conflictes quotidians, tant de l'àmbit acadèmic com professional. Però també comporta, necessàriament, un treball personal de reconeixement, de reflexió i de regulació de les pròpies emocions, sentiments i pensaments.

Existeix un lligam directe entre allò que és social i allò que és individual; establir relacions positives significa saber conjugar l'interès individual i el col·lectiu. Significa adornar-se de la interdependència i interrelació amb els altres i amb el medi que ens envolta. Significa reconèixer l'alteritat, la pluralitat i la influència de l'entorn en les relacions amb un mateix i amb els altres.

Treballar en equip és molt més que treballar en un mateix projecte i compartir un objectiu o un espai físic. Implica un intercanvi de coneixements i destreses entre les persones que treballen de manera sinèrgica per obtenir una meta comuna. El treball en equip i cooperatiu neix de la necessitat de mantenir bones relacions i de complementarietat amb altres persones per aconseguir reptes que no s'aconseguirien individualment. El treball en equip s'obté amb una bona comunicació, coordinació, confiança, compromís i equilibri entre les tasques de cada individu.

Aquesta competència pretén que l'aprenent visqui la diversitat amb una disposició positiva cap a les diferències, amb una mentalitat oberta i amb respecte per les perspectives, visions del món i de la vida, creences, pensaments i opinions diferents a la pròpia. Aquesta disposició positiva és necessària per establir un diàleg intercultural que respecti i comprengui les diferents visions del món.

Fruit d'aquesta convivència pot néixer el conflicte. Amb aquesta competència es pretén que l'aprenent reconegui el conflicte com a inherent a les relacions humanes, i se'l convida a analitzar, negociar i buscar vies de solució possibles al conflicte. La mediació és una eina de diàleg i de trobada que té com objectiu contribuir a la millora de les relacions i a la cerca satisfactòria d'acords en els conflictes. Es caracteritza per una concepció positiva del conflicte; l'ús del diàleg, la comprensió, l'empatia; la col·laboració; el desenvolupament d'habilitats d'autoregulació i autocontrol; la cooperació i la responsabilitat de cada persona en la pràctica de la participació democràtica, i el protagonisme de les parts implicades en el conflicte.

Finalment, aquesta competència pretén que els aprenents considerin la salut en un sentit ampli i positiu com a sinònim de benestar, lligat al físic, a l'equilibri entre la cura del cos, l'esport i l'alimentació o a les relacions afectives saludables.

És freqüent en aquesta etapa de la vida que no hi hagi un qüestionament sobre la pèrdua o deteriorament de la salut i que es valorin com a inofensius comportaments de risc. Per això, la dimensió de la competència "Adquirir un estil de vida saludable tenint en compte els aspectes físic, biològic, psicològic, emocional i social" planteja que l'alumnat desenvolupi les habilitats, les destreses i els valors necessaris per viure una vida saludable, afavorint la consolidació d'aptituds positives en qüestions relacionades amb l'alimentació, l'activitat física o la prevenció de l'accidentalitat.

L'activitat i l'exercici físic són considerats com una de les bases fonamentals per al bon estat de salut i el desenvolupament integral de la persona, ja que a més de produir una sensació de benestar general, milloren l'estat d'ànim, ajuden a manejar l'estrès, afavoreixen el creixement i l'acceptació del cos, enforteixen la musculatura, augmenten les destreses motrius, redueixen el risc de malalties cardiovasculars, ajuden a controlar el pes, fomenten les relacions i la sociabilitat, etc.

Així mateix, es preveu el desenvolupament de coneixements, habilitats i actituds que facilitin l'adopció efectiva d'uns hàbits d'alimentació saludables.

Referent d'avaluació

3.1. Gestionar les emocions en l'àmbit personal i l'interpersonal (DEM)

- 3.1.1. Aplica tècniques d'autoregulació de les emocions de manera adequada a la situació i el context. (E.F)
 - 3.1.2. Comunica de manera assertiva les pròpies opinions, idees o emocions integrant arguments propis o aliens.
 - 3.1.3. Empra tècniques per protegir la imatge i identitat personal i digital.
-

3.2. Cooperar en la consecució de tasques o activitats gràcies a les sinergies establertes en el treball en equip (DEM)

- 3.2.1. Acorda el propi rol (posició, minuts de joc...) de manera consensuada amb la resta de membres de l'equip. (E.F)
 - 3.2.2. Planifica amb rigor les seves tasques (temps, materials, espais...) per a la consecució de l'objectiu comú.
 - 3.2.3. Participa activament en la presa de decisions i en l'assoliment de les tasques comunes, així com en les reunions d'equip, tenint en compte les normes i les dinàmiques de l'equip.
-

3.3. Desenvolupar el benestar físic i emocional (E.F)

- 3.3.1. Es fixa objectius de millora assolibles en relació amb les seves capacitats físiques.
 - 3.3.2. Descriu amb rigor les activitats que produeixen benestar i milloren la salut.
 - 3.3.3. Dedica rigorosament un temps a escalfar i estirar els diferents grups musculars abans i després de cada sessió.
 - 3.3.4. Participa activament en les activitats físicoesportives del centre (plans d'acció).
-

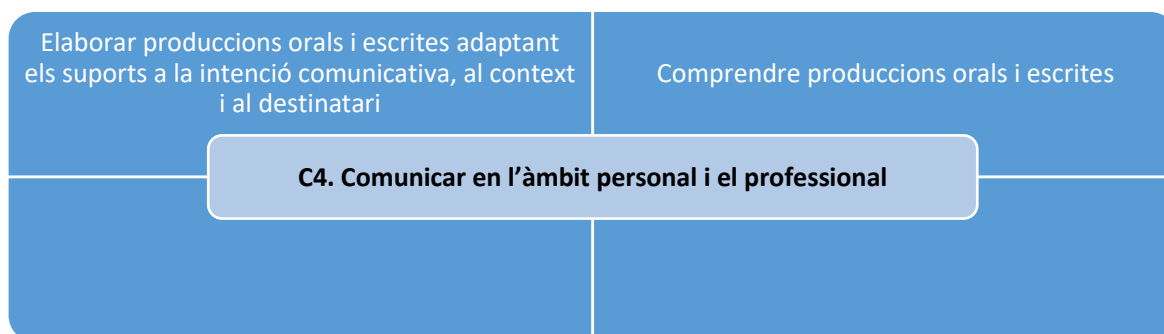
3.4. Evitar actituds discriminatòries i poc equitatives (DEM)

- 3.4.1. Reprova assertivament les actituds discriminatòries que es produeixen al seu entorn físic i el virtual. (E.F)
 - 3.4.2. Analitza amb sentit crític les pròpies percepcions, creences i prejudicis per evitar caure en la discriminació.
 - 3.4.3. Interpreta críticament certes conductes a través de la pròpia experiència per evitar discriminar o jutjar els altres.
-

3.5. Resoldre conflictes grupals *(DEM)*

- 3.5.1. Aplica rigorosament tècniques de resolució de conflictes tenint en compte la natura d'aquests conflictes. *(E.F)*
 - 3.5.2. Aplica rigorosament tècniques de negociació per arribar a acords de col·laboració.
 - 3.5.3. Gestiona críticament la pròpia actuació envers els altres per evitar conflictes.
-

C4. Comunicar en l'àmbit personal i el professional



Aquesta competència se centra en les habilitats d'ús dels diversos llenguatges (verbal i no verbal, gràfic, numèric, sonor, visual, etc.), formats i suports per comunicar idees, emocions i informacions amb una intencionalitat concreta: comprendre, explicar, descriure, convèncer, argumentar, justificar, defensar o conviure, entre d'altres.

Davant de qualsevol situació plantejada, l'aprenent ha de ser capaç d'interpretar un missatge, ja sigui una imatge, una explicació, un enunciat o fins i tot un sentiment o una emoció. Per poder donar resposta i per tant comunicar, és essencial que compregui de forma clara i precisa el contingut del missatge que li és transmès, així com la seva intencionalitat.

Saber comunicar-se correctament implica conèixer i aplicar diversos llenguatges, formats i suports per tal d'expressar amb eficàcia una idea de forma clara, precisa i entenedora. D'una banda, es fa essencial posar especial atenció en la selecció i adaptació per tal d'aconseguir una comunicació assertiva i adequada al context i al destinatari. D'altra banda, en el desenvolupament d'aquesta competència cal tenir presents en tot moment el context i la intencionalitat amb què es genera un missatge. Per tant, cal que el missatge s'estructuri de manera clara i apropiada, fent ús del llenguatge verbal, del no verbal i de les TIC, així com utilitzant un lèxic ric i pertinent a la situació comunicativa, per assegurar una millor comprensió per part del destinatari.

Cal dir, però, que la comunicació no sempre es basa en les vessants d'interpretació i transmissió d'un missatge, sinó que la interacció entre els diferents interlocutors dona un sentit més ampli a aquesta habilitat. Interactuar amb els altres implica intercanviar idees, sentiments o emocions; intentar arribar a acords o construir coneixements conjuntament, i per fer-ho amb eficàcia cal mantenir una actitud d'escolta activa i adaptar-se a les reaccions dels interlocutors de forma respectuosa, empàtica i assertiva.

Finalment, cal dir que les diferents habilitats comunicatives d'aquesta competència no s'adquireixen de manera innata, sinó que és imprescindible participar en situacions comunicatives que permetin desenvolupar-les. Amb el desenvolupament d'aquesta competència els aprenents aprendran, d'una banda, a mantenir una bona comunicació i relació en el seu entorn professional i social i, d'altra banda, la mateixa comunicació ajudarà a desenvolupar processos cognitius complexos, com ara l'autoconsciència, l'autoavaluació i els nivells d'autoregulació, cosa que facilita una millor efectivitat en les relacions humanes.

Referent d'avaluació

4.1. Elaborar produccions orals (LLENG)

- 4.1.1. Adequa la seva comunicació oral a la situació comunicativa, tenint en compte la intenció, el contingut, el receptor, el registre, la comunicació no verbal i els suports que escaiguin.
 - 4.1.2. Estructura la seva comunicació oral de manera clara.
 - 4.1.3. Empra de manera coherent elements per cohesionar la seva comunicació.
 - 4.1.4. Mostra correcció pel que fa al lèxic, la sintaxi i la fonètica.
-

4.2. Elaborar produccions escrites (LLENG)

- 4.2.1. Adequa la seva producció escrita a la situació comunicativa, tenint en compte la intenció, el contingut, el receptor, la tipologia textual, el registre i l'extensió.
 - 4.2.2. Estructura clarament la seva producció escrita.
 - 4.2.3. Empra de manera coherent elements per cohesionar la seva producció.
 - 4.2.4. Mostra correcció pel que fa al lèxic, la sintaxi i l'ortografia.
-

4.3. Comprendre produccions orals (LLENG)

- 4.3.1. Identifica amb precisió el tema, les idees principals i les secundàries.
 - 4.3.2. Dedueix informació implícita i/o explícita amb sentit crític.
 - 4.3.3. Dedueix amb precisió la intenció comunicativa i les funcions del llenguatge a través d'elements del discurs, identificant el punt de vista de l'autor (subjectiu o objectiu).
-

4.4. Comprendre produccions escrites (LLENG)

- 4.4.1. Identifica amb precisió el tema, les idees principals i les secundàries.
 - 4.4.2. Dedueix informació implícita i/o explícita amb sentit crític.
 - 4.4.3. Dedueix amb precisió la intenció comunicativa i les funcions del llenguatge a través d'elements del text, identificant el punt de vista de l'autor (subjectiu o objectiu).
 - 4.4.4. Relaciona la informació proporcionada pel text amb referents propis i adquirits.
-

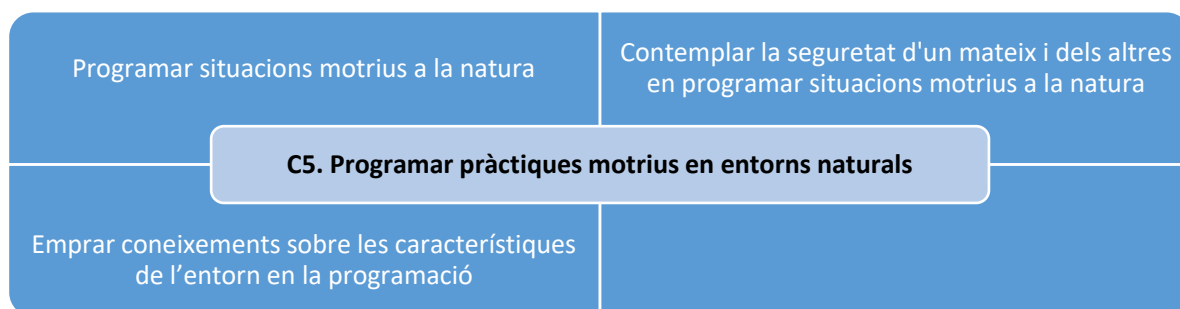
Condicions i contextos de realització

Per tal d'ajudar el docent a contextualitzar el nivell exigible a l'alumnat, s'ha elaborat un document que figura a l'annex 1 del programa. Aquest document conté, per a cada habilitat, una explicació dels contextos de realització.

Aquesta informació ha estat extreta i reformulada del Marc europeu comú de referència per a les llengües.

EIX DE SITUACIONS MOTRIUS EN ENTORNS NATURALS

C5. Programar pràctiques motrius en entorns naturals



Aquesta competència es centra en el disseny i la planificació d'activitats motrius en entorns naturals, amb pernoctació o sense, amb l'objectiu de promoure la connexió amb el medi ambient, el benestar integral i la seguretat dels participants. L'aprenent ha de desenvolupar habilitats per interpretar i aplicar coneixements bàsics sobre l'entorn, programar pràctiques adaptades a les característiques dels usuaris i garantir-ne la realització amb les mesures de seguretat actualitzades i adequades a cada situació.

Davant de qualsevol situació plantejada, l'aprenent ha de ser capaç d'observar i valorar l'entorn natural on es durà a terme l'activitat, interpretant mapes i previsions meteorològiques bàsiques, emprant eines d'orientació digitals o analògiques i identificant aspectes rellevants com ara elements de la fauna, flora, geologia o patrimoni cultural del territori. Així mateix, ha de saber identificar les principals rutes en funció de l'activitat prevista i el seu nivell de dificultat, i integrar aquests coneixements en el disseny de les activitats.

Per poder programar activitats motrius adequades, l'aprenent ha de tenir present la relació dels participants amb l'espai, el temps i els recursos materials, així com les implicacions emocionals i socials que poden sorgir durant la pràctica. D'una banda, cal dissenyar situacions motrius que potenciïn el benestar integral dels participants, atenent criteris bàsics de sostenibilitat i normativa legal; d'altra banda, és important adaptar les activitats al nivell d'habilitat dels usuaris i a les característiques de l'entorn, per garantir-ne la seguretat en tot moment.

En aquest context, la seguretat esdevé un component clau. Programar aquestes activitats motrius implica preveure possibles riscos mitjançant la interpretació de plans de contingència i l'aplicació dels protocols d'actuació adequats. L'aprenent ha de tenir en compte les mesures de seguretat establertes i adaptar-les a cada activitat, així com aplicar tècniques bàsiques de valoració i assistència a l'usuari, incloent-hi la resposta en casos d'emergència simulada. Aquest aprenentatge afavoreix la capacitat de l'aprenent per conduir activitats amb responsabilitat.

Finalment, aquesta competència no es limita a la planificació en activitats motrius, sinó que promou una visió holística del medi natural com a escenari d'aprenentatge i de benestar integral en relacionar-se amb l'entorn, amb un mateix i amb els altres. El seu desenvolupament proporciona a l'aprenent eines per oferir experiències enriquidores en entorns naturals, i fomenta el respecte pel medi ambient, l'autoconeixement i la cohesió del grup.

Referent d'avaluació

5.1. Emprar coneixements sobre les característiques de l'entorn en dissenyar situacions motrius a la natura (AFEL)

- 5.1.1. Interpreta amb rigor mapes de diferents tipologies, tenint en compte els elements i les simbologies propis de cadascun, així com altres tècniques i eines d'orientació tant digitals (GPS) com analògiques (brúixola, altímetre...). (CIE. APL)
 - 5.1.2. Interpreta de manera adequada les previsions meteorològiques per dissenyar pràctiques motrius a la natura. (CIE. APL)
 - 5.1.3. Coneix la fauna, la flora i les característiques geològiques de l'entorn en què es desenvolupa l'activitat programada. (CIE. APL)
 - 5.1.4. Explica de manera clara, estructurada i coherent aspectes culturals relacionats amb la història i el patrimoni del territori.
 - 5.1.5. Coneix les principals rutes en la natura segons l'activitat desenvolupada i el seu nivell de dificultat (mitjana i baixa muntanya).
-

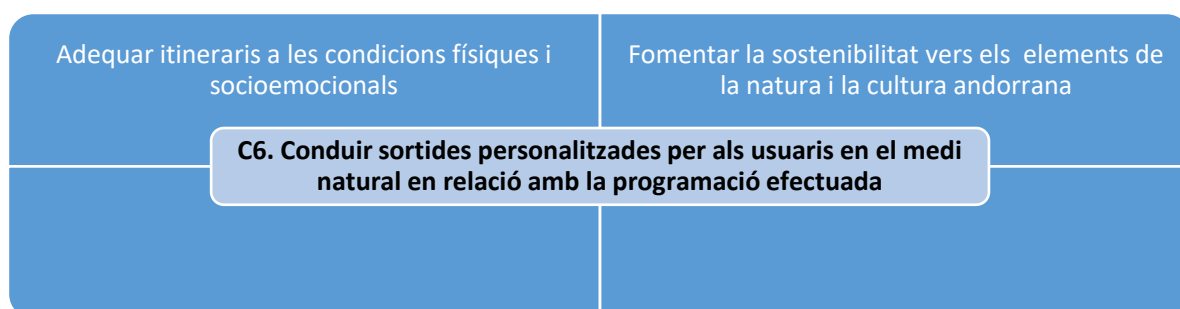
5.2. Planificar situacions motrius en el medi natural (SMMN) de benestar integral adaptades als usuaris (AFEL)

- 5.2.1. Identifica de manera adequada els principals efectes esperats per potenciar el benestar integral (dimensió orgànica, emocional i relacional) dels participants en dissenyar les situacions motrius a la natura.
 - 5.2.2. Dissenya de manera coherent les situacions motrius a la natura (amb pernoctació o sense) emprant criteris corresponents a les quatre dimensions de la seva lògica interna (relació amb els altres, amb l'espai, amb el temps i amb el material).
 - 5.2.3. Té en compte la normativa o normatives adients en planificar itineraris (amb pernoctació o sense) en el medi natural.
-

5.3. Tenir en compte la seguretat d'un mateix i la dels altres en programar situacions motrius a la natura (AFEL)

- 5.3.1. Aplica amb rigor els plans de contingència pertinents davant d'emergències, emprant els protocols adients per a cada situació.
 - 5.3.2. Programa rigorosament les situacions motrius a la natura tenint en compte, en tot moment, les mesures de seguretat actualitzades i adaptades a cada activitat i situació.
 - 5.3.3. Aplica les tècniques de valoració i d'assistència a l'usuari adients en cada situació, fent ús d'emergències simulades.
-

C6. Conduir sortides personalitzades per als usuaris en el medi natural en relació amb la programació efectuada



Aquesta competència se centra en l'acompanyament dels usuaris en activitats motrius en el medi natural per garantir-los una experiència satisfactòria i ajustada a les seves característiques físiques, emocionals i socials. Es pretén fomentar una actitud respectuosa i sostenible envers l'entorn natural i cultural, especialment en el context d'Andorra, promovent el respecte pel medi i el mínim impacte ambiental.

Davant de qualsevol situació plantejada, l'aprenent ha de ser capaç d'adequar els itineraris al nivell de condició física i a la dinàmica socioemocional del grup. Això implica valorar de manera bàsica les capacitats físiques dels usuaris, identificant fortaleeses i limitacions, i tenir en compte els aspectes emocionals, la motivació i les interaccions socials que puguin influir en el desenvolupament de l'activitat. L'aprenent ha de poder modificar elements de l'itinerari en funció d'aquests factors, i garantir la seguretat, la participació i la motivació de tots els membres del grup.

El coneixement i la valoració de l'entorn natural i cultural són aspectes rellevants d'aquesta competència. Com a guia, l'aprenent ha d'informar de manera clara i entenedora als participants durant les sortides sobre la fauna, la flora i la geologia de l'entorn, així com sobre el patrimoni cultural d'Andorra, adaptant el discurs al nivell i interessos del grup. A més, ha de promoure hàbits respectuosos amb el medi, transmetent la importància de mantenir una actitud responsable amb el medi natural i el patrimoni cultural.

Finalment, aquesta competència té com a objectiu oferir una experiència d'acompanyament basada en la personalització, l'empatia i el respecte, que afavoreixi la vivència positiva de l'activitat i la connexió amb l'entorn. L'aprenent haurà d'adquirir les eines per conduir sortides adaptades que, a més de respondre a les expectatives dels usuaris, contribueixin al seu benestar i al respecte pel medi ambient.

Referent d'avaluació

6.1. Adequar els itineraris de situacions motrius en el medi natural (SMMN) a la condició física i a la dinàmica socioemocional del grup (AFEL)

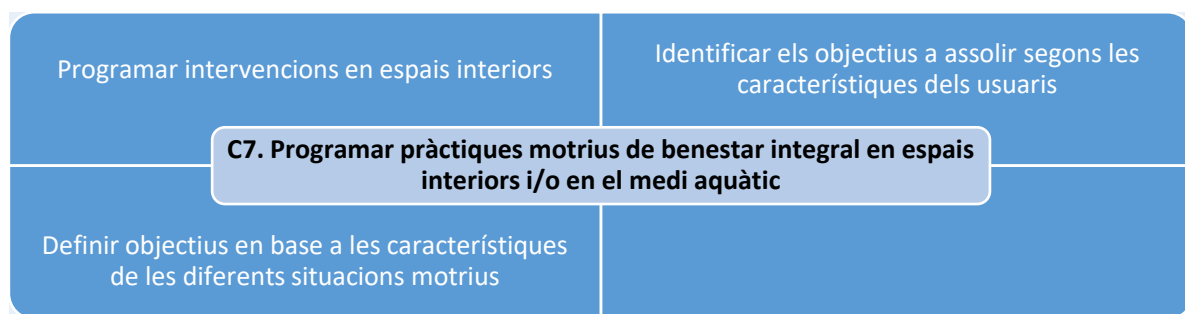
- 6.1.1. Empra els criteris adequats per identificar el nivell de condició física, les limitacions i les fortaleeses en l'esforç físic dels usuaris. (CIE. APL)
 - 6.1.2. Adapta els itineraris segons els diversos nivells d'exigència física.
 - 6.1.3. Identifica l'estat emocional, la motivació i les relacions interpersonals dels usuaris que poden incidir en la dinàmica de la ruta.
 - 6.1.4. Acompanya els usuaris en els itineraris d'SMMN (amb pernoctació o sense), atenent amb adequació les característiques socioemocionals i orgàniques del grup.
-

6.2. Guiar els usuaris cap a la relació sostenible amb els elements de la natura i la cultura andorrana (CIE. APL)

- 6.2.1. Proporciona informació clara, estructurada i coherent sobre els elements bàsics de la fauna, la flora, la geologia i el patrimoni cultural de l'entorn durant les activitats.
- 6.2.2. Acompanya els usuaris en els itineraris d'SMMN amb adequació, mostrant tècniques de mínim impacte ambiental i garantint una actitud respectuosa cap al medi natural i el patrimoni cultural d'Andorra.

EIX DE SITUACIONS MOTRIUS EN ESPAIS INTERIORS I/O EN EL MEDI AQUÀTIC

C7. Programar pràctiques motrius de benestar integral en espais interiors i/o en el medi aquàtic



Aquesta competència se centra en la planificació i la programació d'intervencions motrius destinades a afavorir el benestar integral en espais interiors i/o en el medi aquàtic. L'objectiu és que l'aprenent adquireixi les habilitats bàsiques per col·laborar en el disseny i la implementació de situacions motrius de fitnes i altres pràctiques motrius adaptades a diferents contextos i col·lectius.

Per assolir aquesta competència, l'aprenent ha de conèixer i aplicar els aspectes bàsics de la lògica interna de les situacions motrius pròpies del fitnes i de les diverses activitats desenvolupades en espais interiors i/o en el medi aquàtic. Això implica comprendre les característiques i els principis fonamentals de diverses modalitats com el treball cardiovascular, la musculació, el condicionament físic amb suport musical, les activitats aquàtiques o les pràctiques de benestar i d'atenció plena (mindfulness), entre d'altres. A més, l'aprenent haurà de ser capaç de tenir en compte les tendències actuals del sector i incorporar, quan sigui adient, recursos tecnològics i digitals senzills que puguin enriquir les propostes d'intervenció. Aquesta capacitat li permetrà participar en la programació d'intervencions adaptades als diversos contextos i perfils d'usuaris.

Un altre aspecte clau és la col·laboració en la programació d'intervencions a partir dels objectius establerts i de les característiques bàsiques dels participants. L'aprenent haurà de contribuir al disseny de situacions motrius tenint en compte els efectes esperats en la promoció del benestar integral, i aplicar criteris generals que regulin la interacció entre els usuaris, la seva relació amb l'espai, el temps i els materials. Aquesta visió global afavoreix que les activitats siguin adaptades a les necessitats i expectatives de cada grup, i garanteix una experiència enriquidora i beneficiosa per a tots els participants.

Amb el desenvolupament d'aquesta competència, l'aprenent estarà preparat per col·laborar en el disseny i la implementació de programes d'activitat física que promoguin el benestar integral, adaptant-los a diferents entorns i perfils d'usuaris sota la supervisió d'un responsable. Així, contribuirà a fomentar estils de vida saludables i a potenciar la qualitat de vida de les persones mitjançant la pràctica motriu en espais interiors i/o en el medi aquàtic.

Referent d'avaluació

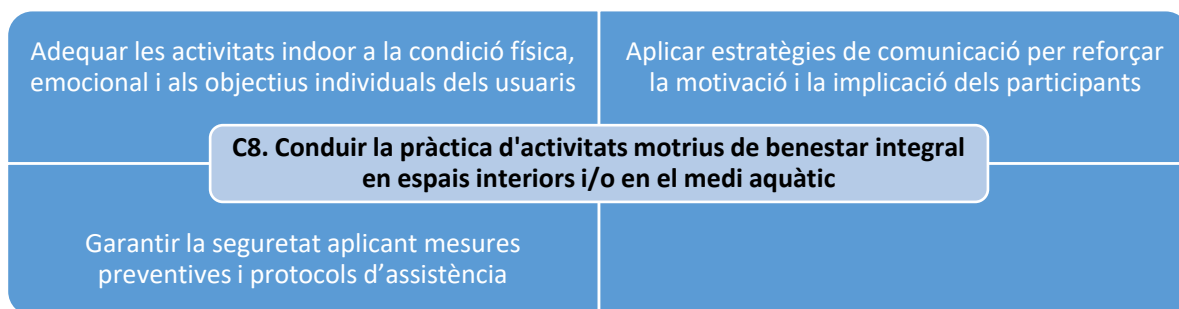
7.1. Aplicar els coneixements sobre les principals situacions motrius (SM) de fitnes i d'activitats en espais interiors i/o en el medi aquàtic en programar intervencions (AFEL)

- 7.1.1. Aplica de manera pertinent els fonaments principals de la lògica interna de les SM de fitnes i programes d'entrenament en espais interiors (fitnes en sala polivalent, treball cardiovascular, força i musculació) en dissenyar intervencions.
 - 7.1.2. Empra de manera pertinent els fonaments principals de la lògica interna de les SM especialitzades i classes dirigides en espais interiors i/o en el medi aquàtic (condicionament físic amb suport musical i/o a l'aigua, benestar i atenció plena, esports col·lectius...) en dissenyar intervencions.
 - 7.1.3. Integra les últimes tendències en fitnes i pràctiques motrius en espais interiors i/o en el medi aquàtic per programar intervencions adaptades a les necessitats dels usuaris, incorporant noves tecnologies quan sigui pertinent.
-

7.2. Programar intervencions en espais interiors i/o en el medi aquàtic segons els principals objectius que es volen assolir i tenint en compte les característiques de les SM i dels participants, així com les seves necessitats (AFEL)

- 7.2.1. Identifica de manera adequada els principals efectes esperats en la promoció del benestar integral dels participants en dissenyar i programar les SM en espais interiors i/o en el medi aquàtic.
 - 7.2.2. Dissenya amb rigor SM de fitnes, en espais interiors i/o en el medi aquàtic, aplicant els criteris referits al tipus d'interacció motriu entre els usuaris i les seves característiques i necessitats.
 - 7.2.3. Aplica criteris referits a la relació dels usuaris amb l'espai de manera coherent, per dissenyar intervencions d'SM de fitnes, en espais interiors i/o en el medi aquàtic.
 - 7.2.4. Aplica amb coherència criteris referits a la relació dels usuaris amb el temps (programació i criteris temporals) per dissenyar intervencions d'SM de fitnes, en espais interiors i/o en el medi aquàtic.
 - 7.2.5. Aplica amb coherència criteris referits a la relació dels usuaris amb el material per dissenyar intervencions d'SM de fitnes, en espais interiors i/o en el medi aquàtic.
-

C8. Conduir la pràctica d'activitats motrius de benestar integral en espais interiors i/o en el medi aquàtic



Aquesta competència se centra en la conducció de situacions motrius en espais interiors, tenint en compte la condició física, la motivació i l'estat socioemocional dels usuaris per afavorir una experiència de benestar integral. També destaca la importància d'aplicar estratègies de comunicació efectives, garantir la seguretat en la pràctica i dur a terme intervencions bàsiques en el medi aquàtic.

Per assolir aquesta competència, l'aprenent ha de ser capaç d'observar el nivell de condició física dels usuaris, identificar-ne algunes limitacions i fortaleces en relació amb l'esforç físic, i adaptar progressivament les activitats d'acord amb les seves capacitats i objectius personals. Aquesta adaptació pot incorporar, quan sigui convenient, l'ús de recursos digitals que facilitin la intervenció. Cal també tenir en compte els aspectes motivacionals i socioemocionals que poden influir en la participació i la continuïtat en la pràctica motriu.

La comunicació amb els usuaris és un element clau. L'aprenent ha d'emprar estratègies de comunicació verbal i corporal per fomentar un entorn motivador i positiu, i assegurar-se que les instruccions i l'ús dels materials es comprenen correctament. Igualment, ha de saber afavorir dinàmiques que promoguin la convivència i el respecte entre els membres del grup durant les sessions.

En l'àmbit de la seguretat, l'aprenent ha de conèixer els riscos més habituals associats a cada pràctica físicoesportiva en espais interiors i en el medi aquàtic, i actuar de manera preventiva per evitar lesions. Ha de reconèixer aquelles lesions que són més comunes segons l'activitat, seguir els protocols bàsics de seguretat i actuar correctament en situacions d'emergència o d'evacuació. A més, ha de conèixer i aplicar tècniques elementals d'assistència a l'usuari, adequades a cada tipus d'activitat.

Amb el desenvolupament d'aquesta competència, l'aprenent estarà preparat per participar en la conducció d'activitats motrius de forma segura, adaptada i motivadora, integrant els aspectes físics, emocionals, comunicatius i de seguretat. Així contribuirà a millorar la qualitat de vida dels usuaris, promovent la pràctica esportiva com a eina de benestar i desenvolupament personal.

Referent d'avaluació

8.1. Orientar l'entrenament físic i esportiu progressiu segons la condició física de l'usuari i atenent la seva motivació i estat socioemocional (AFEL)

- 8.1.1. Empra els criteris adequats per identificar el nivell de condició física, així com les limitacions i fortaleces en l'esforç físic dels usuaris, fent ús de les noves tecnologies quan sigui pertinent. (CIE. APL)
 - 8.1.2. Adapta de manera adequada el nivell de les sessions d'entrenament en espais interiors i/o en el medi aquàtic segons les necessitats, capacitats i objectius individuals de cada usuari, fent ús de les noves tecnologies quan sigui pertinent.
 - 8.1.3. Atén de manera assertiva la dimensió motivacional i socioemocional dels usuaris en la conducció de les pràctiques de fitnes.
-

8.2. Aplicar estratègies de comunicació i interacció constant amb els usuaris per millorar o reconduir, si escau, la seva pràctica esportiva i el seu benestar integral (AFEL)

- 8.2.1. Empra estratègies de comunicació verbal adequades en la interacció amb l'usuari per fomentar un entorn de motivació.
 - 8.2.2. Empra estratègies de comunicació corporal adequades en la interacció amb l'usuari per fomentar un entorn de motivació.
 - 8.2.3. Comunica amb claredat l'ús correcte dels aparells indicant o mostrant, si escau, les correccions necessàries.
 - 8.2.4. Afavoreix les relacions positives entre els membres dels grups d'usuaris.
-

8.3. Vetllar per la seguretat dels usuaris durant les intervencions, aplicant tècniques bàsiques d'assistència, si escau (AFEL)

- 8.3.1. Identifica amb precisió els riscos bàsics associats a cada pràctica motriu en espais interiors i/o en el medi aquàtic, amb l'objectiu de promoure la seguretat i prevenir lesions.
 - 8.3.2. Reconeix les lesions més comunes segons el tipus d'activitat de fitnes, en espais interiors i/o en el medi aquàtic. (CIE. APL)
 - 8.3.3. Coneix les tècniques bàsiques d'assistència a l'usuari en cas d'emergència segons les particularitats de cada pràctica esportiva.
 - 8.3.4. Aplica amb rigor i pertinència els protocols de seguretat ja establerts, incloent-hi la gestió d'emergències i evacuacions dels usuaris.
-

EIX DE LLEURE, SALUT I BENESTAR

C9. Dur a terme la programació i la dinamització de projectes educatius i activitats de lleure

Planificar activitats de lleure amb intencionalitat educativa i criteris d'inclusió, seguretat i adequació normativa	Dinamitzar activitats adaptades, fomentant la motivació, la participació activa i la comunicació assertiva dins del grup
C9. Dur a terme la programació i la dinamització de projectes educatius i d'activitats de lleure	
Dissenyar projectes educatius considerant la seva planificació, organització, gestió i avaluació	Aplicar tècniques de dinamització, coordinació i supervisió per a la implementació de projectes educatius amb equips de monitors

Aquesta competència se centra en la programació i dinamització d'activitats físicoesportives i de lleure, amb l'objectiu de contribuir al benestar integral dels participants mitjançant una experiència segura, educativa i enriquidora. L'aprenent adquirirà eines necessàries per programar i dinamitzar activitats adaptades a diferents edats, col·lectius i contextos del món del lleure. Així mateix, també dins d'aquest àmbit, s'iniciarà en l'aprenentatge del disseny i la gestió de projectes educatius, tenint en compte que es tracta de funcions pròpies del director o responsable de l'activitat de lleure.

Per desenvolupar aquesta competència, l'aprenent haurà de ser capaç de programar activitats de lleure, tenint en compte els coneixements pedagògics i normatius d'aquest àmbit. Això implica conèixer les estructures organitzatives i la normativa bàsica que regula les activitats destinades a infants i joves, utilitzar estratègies d'animació adaptades a cada edat i context, i planificar seqüències d'activitats coherents que garanteixin una experiència dinàmica, segura i inclusiva.

La dinamització adequada de les activitats de lleure requereix una comunicació clara, assertiva i motivadora amb els participants. En aquest sentit, l'aprenent haurà de desenvolupar habilitats per liderar, guiar i animar activitats de manera creativa, fent servir recursos d'animació relacionats amb un centre d'interès que afavoreixi la participació activa i la cohesió del grup. Així mateix, haurà de saber adaptar a les diferents situacions el seu propi estil per conduir i dinamitzar activitats, promovent un ambient positiu, segur i inclusiu. En fases més avançades, relacionades amb el rol del director o responsable de l'activitat de lleure, s'esperarà que l'aprenent adquireixi els coneixements i les habilitats necessaris per comprendre com cal coordinar i supervisar equips de monitors, planificar alternatives dins d'un projecte educatiu i garantir una execució coherent amb els objectius educatius establerts.

Per assegurar una progressió adequada en l'adquisició de la competència, les activitats professionals que es proposen en una fase inicial estan orientades al desenvolupament del paper del monitor de lleure. En fases posteriors, es plantegen activitats vinculades al rol del director o responsable de l'activitat de lleure, que requereixen un grau d'autonomia més elevat, capacitat d'organització i responsabilitat en la planificació i el seguiment global de les accions educatives.

Referent d'avaluació

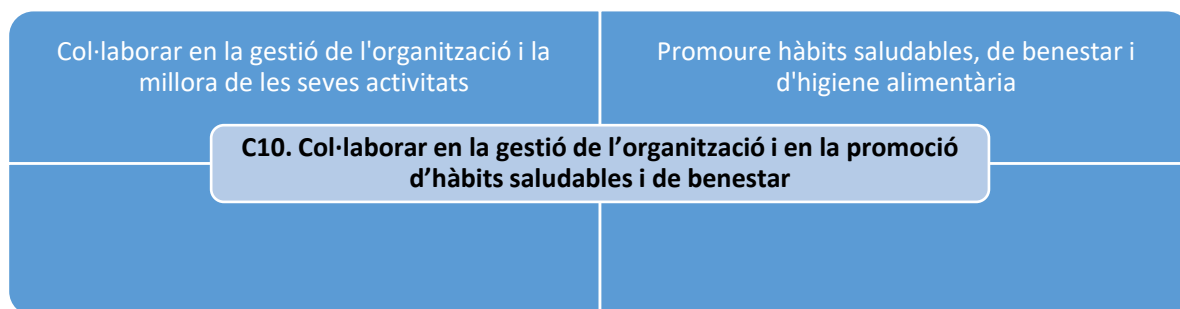
9.1. Dissenyar projectes educatius i activitats de lleure aplicant coneixements pedagògics i normatius en l'àmbit del lleure (AFEL)

- 9.1.1. Identifica amb precisió els agents, les estructures i les normatives que intervenen en els processos socioeducatius de la infància i la joventut.
 - 9.1.2. Dissenya activitats de lleure pertinents, utilitzant recursos i tècniques d'animació adequats per dinamitzar jocs, activitats d'expressió i altres propostes similars, adaptant-les a les característiques de cada situació i franja d'edat.
 - 9.1.3. Elabora fitxes d'activitats de lleure amb coherència, tenint en compte tots els elements essencials d'una seqüència d'activitats (centre d'interès, intencionalitat, rol del monitor i de l'infant o adolescent, mesures de seguretat o possibles riscos, possibles adaptacions per a persones amb dificultats o diversitat funcional...).
 - 9.1.4. Dissenya projectes educatius adaptant-los als infants i adolescents, tot planificant, organitzant, gestionant i avaluant les diferents fases.
-

9.2. Conduir projectes educatius i activitats de lleure en diversos contextos, assegurant una coordinació adequada amb l'equip, així com una comunicació efectiva i una experiència positiva per als usuaris.

- 9.2.1. Dinamitza les activitats de lleure, dirigint els recursos d'animació entorn a un centre d'interès de manera creativa i coherent.
 - 9.2.2. Comunica de manera assertiva, motivadora i propera amb el grup, adaptant l'estil de lideratge i les habilitats de comunicació a cada situació per fomentar una dinàmica positiva i participativa.
 - 9.2.3. Executa un projecte educatiu planificant alternatives en cas de no dur-se a terme l'activitat i tenint en compte els suggeriments d'usuaris i monitors.
 - 9.2.4. Aplica tècniques de coordinació de l'equip de monitors, dinamitzant-lo i supervisant-lo d'acord amb el projecte planificat.
-

C10. Col·laborar en la gestió de l'organització i en la promoció d'hàbits saludables i de benestar



Aquesta competència se centra en la comprensió bàsica de l'estructura i el funcionament de les organitzacions vinculades al lleure i a les activitats físiques i esportives, així com en la valoració general de les seves actuacions. Al mateix temps, posa l'accent en la promoció d'hàbits saludables i segurs entre els usuaris. L'objectiu és que l'aprenent adquireixi recursos per entendre el funcionament general d'una organització en aquest àmbit, col·laborar en la gestió de les activitats i contribuir a la millora del benestar físic, emocional i social dels usuaris.

En aquest sentit, el coneixement per part de l'aprenent de les estructures bàsiques i les característiques generals de les entitats que duen a terme activitats físicoesportives i de lleure implica identificar els rols principals dels perfils professionals implicats, així com fer servir eines digitals senzilles per ajudar a gestionar l'experiència dels participants. També haurà de saber aplicar instruments d'avaluació simples per observar l'impacte de les activitats, tant en espais interiors com a l'aire lliure, tenint en compte el benestar integral dels usuaris.

Un altre aspecte important d'aquesta competència és la promoció d'hàbits saludables i la prevenció de conductes de risc. L'aprenent haurà de transmetre orientacions bàsiques sobre nutrició per ajudar al benestar i la recuperació física dels participants, així com seguir les normes bàsiques de seguretat alimentària en la preparació i el consum d'aliments. Aquestes recomanacions s'han d'adaptar a les necessitats més habituals dels usuaris, considerant situacions com intoleràncies, aspectes culturals o requisits específics relacionats amb l'edat o el tipus d'activitat.

A més, aquesta competència inclou la sensibilització i la prevenció de conductes de risc. L'aprenent haurà de contribuir a generar un entorn segur i educatiu per prevenir situacions de risc, com el consum de substàncies nocives, i promoure aspectes bàsics relacionats amb el benestar, com les relacions sexoafectives respectuoses. D'aquesta manera, es reforça la seva funció de suport en el desenvolupament integral dels participants.

Amb aquesta formació, l'aprenent estarà preparat per donar suport en la gestió i la millora de les activitats físicoesportives i de lleure, aplicant criteris de seguretat, salut i qualitat adequats al seu nivell. Això contribuirà a oferir experiències positives i adaptades a les necessitats dels participants, tot promovent un estil de vida actiu i responsable.

Referent d'avaluació

10.1. Participar en la gestió de l'organització i en l'avaluació de les activitats en l'àmbit fisicoesportiu i de lleure (AFEL)

- 10.1.1. Identifica amb precisió les característiques i l'estructura de l'organització.
 - 10.1.2. Descriu de manera pertinent el rol i les funcions específiques del tècnic en activitats fisicoesportives i/o del monitor de lleure dins d'un equip multidisciplinari.
 - 10.1.3. Utilitza les eines digitals i tecnològiques adients per gestionar i personalitzar l'experiència dels usuaris garantint-ne, en tot moment, el benestar. (CIE. APL)
 - 10.1.4. Dissenya les eines adequades per avaluar un itinerari o una activitat de caràcter lúdic o esportiu (a l'aire lliure o en espais interiors) i els seus efectes sobre el benestar integral dels usuaris, per contribuir a millorar-lo. (CIE. APL)
-

10.2. Promoure hàbits saludables i segurs en activitats físiques, esportives i de lleure, incloent-hi la seguretat alimentària, les necessitats nutricionals i la prevenció de conductes de risc (CIE. APL)

- 10.2.1. Proporciona recomanacions nutricionals bàsiques i pertinents per optimitzar el rendiment i la recuperació física segons el tipus d'activitat fisicoesportiva practicada.
 - 10.2.2. Aplica amb rigor la normativa i els principis bàsics de seguretat en la preparació, la manipulació i el consum d'aliments, adaptant-se a les necessitats dels usuaris (al·lèrgies i intoleràncies, aspectes culturals o religiosos, hidratació, necessitats nutricionals segons l'edat i l'activitat, dificultats d'algun tipus per part dels usuaris).
 - 10.2.3. Fomenta, de manera proactiva, la sensibilització i la prevenció de conductes de risc durant l'acompanyament i el desenvolupament d'activitats de lleure.
-

SABERS ASSOCIATS

Els sabers associats es classifiquen en dos grans tipologies: sabers associats a les competències transversals i sabers associats a les competències professionals.

Els sabers associats a les competències transversals fan referència als coneixements, les habilitats i les actituds necessaris per afrontar tasques relacionades amb els àmbits intrapersonal, interpersonal i metodològic. Aquests sabers s'organitzen en quatre blocs, que responen a cadascuna de les competències:



Per altra banda, els sabers associats a les competències professionals s'organitzen en nou blocs temàtics, que agrupen tots els continguts necessaris per treballar les sis competències professionals en què s'articula el programa.

A continuació, el gràfic mostra la classificació dels blocs corresponents a les competències professionals:



Sabers associats de les competències transversals

C1. EMPRENEDORIA I PROJECTES EMPRESARIALS

C2. GESTIONAR EL PROPI APRENENTATGE I DESENVOLUPAMENT PERSONAL I EL PROFESSIONAL

C3. ESTABLIR RELACIONS POSITIVES AMB UN MATEIX I AMB ELS ALTRES EN L'ENTORN SOCIAL I EL PROFESSIONAL

C4. COMUNICAR EN L'ÀMBIT PERSONAL I EL PROFESSIONAL

C1. EMPRENEDORIA I PROJECTES EMPRESARIALS

- Estudis de mercat (IB)
 - L'entrevista (IB)
 - L'enquesta (IB)
 - Dades oficials (IB)
 - Dades dels sectors (IB)
- Estadística i eines digitals
 - Conceptes inicials
 - Taules de freqüència
 - Paràmetres de centralització
 - Paràmetres de dispersió
 - Representació gràfica
- Anàlisi de les dades obtingudes
- Operacions matemàtiques i aplicacions estadístiques amb fulls de càlcul
- Ús de les TIC en fulls de càlcul
- Detecció de necessitats
- Necessitat vs. oportunitat: característiques i enfocament innovador
- Tècniques per comprendre problemes
 - Mapa gràfic mental, tècnica dels 5 perquè...
- Anàlisi externa
 - 5 forces de Porter
 - Anàlisi PEST/PESTE/PESTEL
 - Matriu de Perfil Competitiu (MPC)
 - Matriu d'Avaluació de Factors Externs (MEFE)
 - Matriu d'Avaluació de Factors Interns (MEFI)
 - Matriu FODA i FOAR
- Mercat objectiu i competència (IB)
 - Entorn empresarial extern (IB)

- Segment de mercat – coneixement del client (IB)
 - Necessitats dels clients (IB)
- Mercat objectiu segons les seves característiques (IB)
 - Demogràfic (IB)
 - Geogràfic (IB)
 - Conductual (IB)
 - Psicogràfic (IB)
- Impostos i tributs
 - IRPF
 - IRNR
 - IGI
 - Importacions i exportacions de béns i serveis
- Tècniques per comprendre problemes:
 - Mapa gràfic mental, tècnica dels 5 perquè...
- Tècniques de pensament creatiu per a la generació d'idees:
 - Pluja d'idees (*brainstorming*), *brainswriting*, Scamper, analogies, CRE-IN, mètode 365, sinèctica...
- Tècniques de pensament disruptiu per proposar i avaluar idees:
 - PNI - avaluar idees, els 6 Barrets per Pensar de E. De Bono, TRIZ, 4x4x4, DO IT...
- L'escalabilitat de les oportunitats
- Establiment de relacions: problema i solució
- Aplicacions en línia de generació d'idees creatives i col·lectives (LucidChart, MindMap, Popplet, Bubbl.us...)
- Anàlisi de viabilitat de les idees
- El prototipatge
 - Convergir i concretar
 - Tècniques i disseny de productes, espais i fins i tot serveis (croquis i diagrames, vídeo, prototips digitals, guió il·lustrat (*storyboard*), models físics, etc.)

- Eines de visualització d'idees o projectes: *design thinking*, Canvas, grup de discussió (*focus group*), etc.
- Relació de la inversió amb el seu retorn
- Relació de costos i beneficis estimats
- Organització empresarial (IB)
- Entorn intern (IB)
- Anàlisi interna
 - Les sis preguntes (com, quan, per què, quant, on, qui) referents al repte
 - Anàlisi DAFO o SWOT
 - Anàlisi CAME
 - Anàlisi GAP
 - Anàlisi VRIO
- Introducció a la gestió empresarial (IB)
- Tipus d'organitzacions (IB)
- Objectius organitzacionals (IB)
 - Objectius SMART (*specific, measurable, accepted, reasonable, time bound*)
- L'emprenedoria de triple impacte: mediambiental, social i econòmic
- Intraemprenedoria (tàndem)
- Construcció de la missió i la visió
- Quadres de planificació (objectiu/tasca/activitats/temps)
- Cronogrames: elaboració d'un full de ruta (roadmap), diagrama de Gantt...
- Metodologia de gestió de projectes: PMBOK, PRINCE2, CMMI, àgils...
- Tipus d'organigrames (IB)
- Grups d'interès i com els afectarà el projecte (IB)
- Perfils professionals: capacitats i habilitats per al desenvolupament d'una feina

- Organització i autonomia dins del lloc de treball; de l'autoavaluació a l'avaluació 360°
- Lideratge i gestió: perfils de lideratge i com afecten la gestió i el clima de treball (IB)
- Comunicació interna
- Motivació: salari, autonomia i altres incentius (IB)
- El pressupost i el full de càlcul per a l'automatització
 - Funcions i evolució de la gestió de recursos humans (IB)
 - Càlcul de costos i ingressos (IB)
 - Operacions bàsiques (suma, resta, multiplicació, raó, regla de tres)
 - Canvis d'unitats
 - Proporcionalitat
 - Percentatges
 - Equacions de primer grau
- CASS i nòmina
 - El punt
 - Les cotitzacions
 - Règims (assalariat i autònom)
 - Altes i baixes
 - Malaltia
 - Pensions
 - Liquidacions
- Viabilitat empresarial (IB)
- L'anàlisi de l'estratègia interna
- La funció del màrqueting (IB)
- Planificació de màrqueting i introducció a les 4P (IB)
- Les 4 P: producte, preu, distribució i promoció (IB)
- Cicle de vida del producte
- Elasticitat del preu de la demanda
- Canals i gestió logística de la distribució

- Definir els canals de comunicació i les accions que es faran per cada canal
- Comunicació interna i externa
- Estratègies comunicatives i vendes (IB)
- Campanya de màrqueting. Orientació i finalitats (IB)
 - Accions de màrqueting i promoció
 - Accions promocionals en funció del públic objectiu
 - Tipus de promocions dirigides al consumidor final: regals, premis, cupons de descompte, degustacions, concursos, promocions de venda i vendes en dates especials, entre altres
- La publicitat per a la promoció
 - Estratègies publicitàries segons el mercat objectiu
- La comunicació i difusió del projecte i els diferents formats de la informació: text, numèric, gràfic, imatge i so
- El missatge
- Identitat de la marca
- Objectius de la comunicació (què vull aconseguir / per què ho vull aconseguir / per què és necessari fer-ho)
- Operacions matemàtiques i aplicacions estadístiques amb fulls de càlcul
- Ús de les TIC en fulls de càlcul
- Càlcul del cost de la campanya promocional o acció de màrqueting
- Anàlisi de la viabilitat d'una campanya publicitària

C2. GESTIONAR EL PROPI APRENTATGE I DESENVOLUPAMENT PERSONAL I EL PROFESSIONAL

- El perfil personal i professional
 - Les capacitats, les habilitats i els interessos personals
 - La motivació professional
- El perfil professional d'una ocupació
 - El perfil requerit, els codis professionals
 - El professiograma
- Els factors que influeixen en l'aprenentatge
 - Condicions fisiològiques (descans, alimentació, etc.)
 - Condicions d'ambient (llum, acústica dels espais, ventilació, temperatura, etc.)
 - La concentració i l'atenció
 - Ritmes d'aprenentatge
- La gestió autònoma de les limitacions, necessitats i oportunitats d'aprenentatge
- Establiment de criteris personals de valoració en la regulació del propi procés d'aprenentatge
- Regulació i millora de l'aprenentatge a partir de l'heteroavaluació, l'autoavaluació i la coavaluació
- Tècniques d'autoconeixement personal de les capacitats, motivacions i mancances
- Tècniques d'autoavaluació del perfil personal i el professional
- El projecte d'aprenentatge i desenvolupament personal
- El projecte professional
- El mercat laboral i la cerca d'ocupació
 - El procés de cerca de feina
 - Tècniques i instruments de cerca d'ocupació: redacció de CV, carta de presentació
 - Tècniques de selecció: entrevistes, proves
- Tècniques d'ordenació, recollida i anàlisi crítica de la informació
 - Esquema, síntesi, mapa conceptual, recensions, ressenyes, portafolis
- Eines de síntesi per construir l'aprenentatge
- Eines i tècniques de planificació
 - Tècniques de gestió del temps, l'espai i els recursos en diferents suports (digitals i no digitals: agenda, llista de tasques, bases d'orientació, grafs)
- Tècniques de preparació de l'espai per dur a terme el treball
 - Neteja i organització de l'espai de treball físic i virtual
- Tècniques d'atenció i concentració
 - Relaxació, atenció i concentració
- Tècniques mnemotècniques
 - Tècniques per afavorir la memòria visual, l'auditiva, seqüències i textos
- Eines digitals que faciliten l'organització i planificació de tasques
 - Calendaris
 - Agendes
 - Gestors de projectes
- La flexibilitat mental: adaptabilitat i baixa resistència al canvi
- Superació de les limitacions pròpies o les d'altri
- Tècniques de creació de nexes de coneixement
- Estratègies per avaluar els aprenentatges mitjançant la gestió de l'error a través de l'autoregulació
- Estratègies de comunicació i presentacions en públic: debats, discussions, opinions...

- Eines de síntesis per construir l'aprenentatge
- Citació de fonts
- Tècniques de participació en blocs, fòrums, xarxes socials...
- Eines de difusió de coneixement
 - Webclue
 - Webquest
 - Wikis col·laboratives
- La comunicació en xarxa: protocols, canals, ètica i drets d'autor

- Estratègies per identificar les característiques, les variables que intervenen i les diferents interpretacions que hi pot haver en relació amb una qüestió
- Estratègies per fer-se preguntes
- Estratègies per construir una interpretació pròpia a la llum del coneixement previ
- L'ús crític de la informació digital

C3. ESTABLIR RELACIONS POSITIVES AMB UN MATEIX I AMB ELS ALTRES EN L'ENTORN SOCIAL I EL PROFESSIONAL

- Els diferents tipus d'emocions i la seva descripció
- Pensament, emoció i conducta: la seva relació
- Causes i conseqüències de les emocions positives i negatives
- La consciència d'un mateix
- L'escolta activa dels altres
 - Tècniques d'observació de la comunicació no verbal (to de veu, ritme, rictus, posició corporal)
 - Tècniques per mostrar interès en el llenguatge verbal
- Les habilitats socials
 - L'empatia
 - Tècniques per desenvolupar l'empatia (parafrasejar, formular preguntes, establir connexions emotives...)
 - L'assertivitat
 - Els drets assertius
 - Estratègies de comunicació assertiva (reforçar els punts forts de l'altre, formular aportacions en positiu)
 - Defensa i expressió dels propis drets, opinions i sentiments, respectant els altres, amb les seves opinions i drets
- El maneig de les emocions i estratègies per gestionar-les
 - Estratègies de respiració profunda
 - Estratègies de relaxació
 - Estratègies de visualització
 - Estratègies d'atenció plena (mindfulness)
 - Tècniques de detenció del pensament, assaig mental, raonament lògic, distracció
- Tècniques d'autoregulació de la conducta en un context esportiu (normes, regles, ètica, responsabilitat...)
- La identitat personal: conceptes, característiques i elements
- La identitat corporal: la construcció de la identitat corporal
- La identitat digital: conceptes, gestió
- Privacitat i ciberseguretat
- El treball en equip
 - Diferències entre grup i equip de treball
 - Els rols per aconseguir en un equip de treball eficaç
- Tècniques de coordinació i sinergia en l'equip
- La col·laboració com a estratègia per obtenir millors resultats
 - Redacció d'objectius
- Lideratge
 - Què es el lideratge emocional
 - Les característiques del líder d'èxit
- Les reunions
 - Tipus de reunions
 - La gestió de reunions eficient: preparació, desenvolupament i final de la reunió
 - Els rols de la reunió
 - Eines digitals per al treball col·laboratiu i en equip
- La gestió del temps
 - Tècniques de planificació de tasques en equip
 - Eines de seguiment d'activitats: gràfics, diagrames, cronogrames
 - Eines digitals per a la gestió del temps
- El benestar físic i emocional
- La salut biopsicosocial

- Els hàbits saludables
- L'escalfament
 - Fonamentació de l'escalfament
 - Tipus d'escalfament
 - Funcions de l'escalfament
 - Forma d'execució
 - Pautes per efectuar l'escalfament
 - Metodologia de l'escalfament
- Tipus de situacions motrius
 - Situacions psicomotrius
 - Situacions motrius en el medi natural
 - Situacions motrius d'expressió
 - Situacions sociomotrius d'oposició
 - Situacions sociomotrius de cooperació-oposició
 - Situacions motrius en esdeveniments físicoesportius
- Entesa intercultural
 - Identitat cultural: context personal, suposicions, valors i actituds, normes i comportaments socials
 - Diversitat cultural
 - Els prejudicis i estereotips socials
 - La consciència intercultural: la globalització
- Construcció de la identitat democràtica
 - Valors democràtics
 - Llibertat i responsabilitat
 - Normes de convivència democràtica
 - Formes de democràcia i formes de participació
 - Justícia i solidaritat
- Drets humans i valors fonamentals de la dignitat humana
 - Drets i deures
 - Ciutadania global
 - Exclusió i inclusió
- Discriminació entre joves
 - Assetjament escolar
 - Ciberassetjament
 - Sèxting
- La gestió positiva del conflicte
 - El desacord i el conflicte
 - Principals tipus de conflicte
 - Els elements del conflicte
- La negociació i la mediació
 - Estils de negociació
 - El procés de negociació
 - Tipus de mediació
 - El procés de mediació
- Estratègies per resoldre conflictes grupals
 - Prevenció del conflicte
 - Tècniques de resolució de conflictes
 - Resolució de conflictes

C4. COMUNICAR EN L'ÀMBIT PERSONAL I EL PROFESSIONAL

- La situació comunicativa
 - La comunicació oral no espontània en l'àmbit laboral
- Textos argumentatius i expositius orals
 - Formes d'organització del contingut i recursos expressius
- Els gèneres textuais orals
 - Les presentacions, les videoconferències
- Estratègies d'expressió en diferents llenguatges
- Suports, materials i llenguatges diversos
 - Gràfic, numèric, escrit, sonor, etc.
 - Suports digitals i entorns comunicatius virtuals
- Recursos i estratègies per superar obstacles en la comunicació oral
- Mecanismes per garantir i comprovar l'efectivitat de la comunicació
- Revisió global (contingut, forma, etc.), ortogràfica i gramatical i de la coherència entre els components de la comunicació
- Ús ètic de la informació
 - Drets d'autor, citacions
- La comunicació escrita en l'àmbit de l'empresa
 - L'informe, la redacció de projectes, el correu electrònic, la memòria
- Identificació de les idees i informacions que s'han de comunicar
- La comprensió de produccions orals provinents de la comunicació social
- Consulta de fonts diverses i en diversos formats
- Tècniques de comprensió
 - Esquemes, resums, mapes conceptuals, etc.
- Estructuració de la presentació de la informació
- Detecció de llenguatges, suports, formats, elements discursius i estratègies d'acord amb la situació i el context professional o laboral
- Detecció de l'estructura i el registre, d'acord amb la situació i el context professional o laboral
- La comprensió de textos provinents de la comunicació social

Sabers associats de les competències professionals

BLOC 1. SEGURETAT, NORMATIVA I PRIMERS AUXILIS

1.1. Prevenció de riscos i seguretat

1.2. Normatives i condicions legals

1.3. Actuació en situacions d'emergència i primers auxilis

1.4. Prevenció social i educació en riscos psicosocials

BLOC 1. SEGURETAT, NORMATIVA I PRIMERS AUXILIS

1.1. Prevenció de riscos i seguretat

- La seguretat de les conductes motrius en les SMMN, en relació amb els altres.
- La seguretat de les conductes motrius en les SMMN, en relació amb l'espai.
 - Condicions de seguretat en el recorregut. Idoneïtat davant la naturalesa i intensitat dels possibles agents de l'entorn.
- Ajustament dels punts d'accés per garantir la seguretat dels usuaris.
- La seguretat de les conductes motrius en les SMMN, en relació amb el temps.
- La seguretat de les conductes motrius en les SMMN, en relació amb el material.
- Manteniment i seguretat dels equipaments.

- Formació del personal: ús correcte de l'equipament, identificació de problemes potencials i execució del manteniment bàsic.
- Registre de manteniment: detall de totes les tasques de manteniment efectuades, així com dels problemes identificats i les accions correctives aplicades.
- Mesures específiques de seguretat en funció del recorregut i del grup.
 - Protocol d'actuació davant d'emergències segons la naturalesa de l'accident i l'estat de la víctima: avaluació inicial del pacient, planificació de l'actuació, localització i formes d'accés, identificació de possibles riscos, protecció de la zona, accés a l'accidentat.
 - Coordinació amb els serveis de rescat de muntanya: coneixement dels equips especialitzats, protocols de col·laboració, vies de comunicació i procediments per activar el rescat en funció del tipus d'emergència.
 - El primer intervinent com a part de la cadena assistencial: conducta P.A.S (protegir, alertar i socórrer). Objectius, límits i competències.
 - Marc legal i gestió de l'assegurança.

00

- Interpretació de les prediccions meteorològiques, d'avisos de fenòmens adversos i de dades del servei meteorològic nacional.
- Identificació dels punts d'accés adients per a cada ruta: condicions meteorològiques, mitjans de transport i perfils d'usuari .
- Principis de la salut i la seguretat: escalfament i refredament, tècnica correcta en diferents exercicis, etc. .
- Prevenció i riscos associats en les pràctiques esportives comunes d'interior i/o en el medi aquàtic (en relació amb la pràctica, el material i els espais).
 - Entrenament amb pesos i màquines de força.
 - Classes de fitnes en grup (aeròbic, zumba, etc.).
 - Classes de ioga i pilates.
 - Ciclisme de sala (spinning).
 - Pràctiques de motriu de baixa intensitat (estiraments, relaxació).
- Contraindicacions de salut per a l'ús de saunes, spa, hidromassatge, etc. (deshidratació, cardiovascular, circulatoris, respiratoris, temperatura, cremades, perill de caigudes)- àrea de benestar.

1.2. Normatives i condicions legals

- Normativa de referència per a activitats en el medi natural.
- Normativa sobre espais naturals. Figures de protecció ambiental.
 - Condicions per a l'accés i els usos.
 - Limitacions per al transport. Transport per a persones amb diversitat funcional.
 - Obtenció de permisos d'accés, circulació i pernoctació. Normativa vigent i organisme expedidor.
 - Normes sobre homologació i caducitat del material.
 - Normes relacionades amb procediments i permisos per a la realització de rutes.
- Normes relacionades amb el tipus d'usuaris.
- Coneixement de la legislació i normatives.
 - Normatives de seguretat i higiene: coneixement de les normatives comunals i nacionals relacionades amb la seguretat i la higiene en centres de fitnes.
 - Compliment de les normes del centre: assegurar-se que tots els usuaris compleixin les normes i regulacions del centre per mantenir un entorn segur.
- Diferències entre parc natural i parc nacional (normatives i característiques).

1.3. Actuació en situacions d'emergència i primers auxilis

- Protocol de seguretat. Actuació davant d'un accident i/o situacions de perill.
 - Protocols de socors-evacuació. Coordinació amb els serveis d'emergència.
 - Sistemes d'avís i comunicació amb els participants.
 - Accions i tècniques per a actuacions en condicions adverses.
 - Valoració de la gravetat de la situació.
- Avaluació de la necessitat d'efectuar el transport d'un malalt sobtat o accidentat.
- Principis bàsics per al rescat.
- Primers auxilis i actuació en cas de lesió (coneixements, procediments i contacte amb serveis d'emergència).
 - Ús d'equipaments com desfibril·ladors externs automàtics (DEA).
 - Protocols davant l'obstrucció de la via aèria. Víctima conscient i víctima inconscient.
 - Protocols i fonament de la reanimació cardiopulmonar bàsica (R.C.P.B).
- Activació de serveis d'emergència (quan, com, què i a qui).
- Protocols d'actuació i plans d'emergència en el medi aquàtic.
 - Tècniques específiques de rescat aquàtic.

- Entrenament específic dels sistemes de remolc en salvament aquàtic.
- Intervenció prehospitalària davant dels cinc graus d'ofegament i davant de possibles lesions medul·lars.
- Registre i Informació.
 - Mantenir registres precisos de l'incident (detalls, accions i participants).
- Revisió i avaluació post-incident.

- La farmaciola de primers auxilis: instruments, materials de cura i fàrmacs bàsics.
- Assistència en cas de lesions musculars, articulars i per sobrecàrrega.
- Assistència en jocs esportius col·lectius.
- Assistència en entorns aquàtics.
- Reconeixement de símptomes i actuació en cas de xoc.

1.4. Prevenció social i educació en riscos psicosocials

- Prevenció de conductes de risc.
 - Coneixement del fenomen de les drogodependències i els patrons de consum actuals i reflexió del paper de l'educador en aquest àmbit.
 - Identificació dels factors de risc i de protecció del consum de les drogues i consolidació d'estratègies preventives.
 - Coneixement dels nivells i dels àmbits d'intervenció del monitor de lleure.
 - Coneixement i ús de les xarxes de serveis socials com a suport en la detecció, la derivació i

- l'acompanyament d'infants i joves en situació de vulnerabilitat.
- Estratègies de sensibilització dels infants i adolescents en l'afectivitat i en l'àmbit de les relacions sexuals .
 - Identificació i gestió bàsica de les relacions afectives en el marc del lleure infantil.
 - L'educació sexual i la seva incidència en el desenvolupament de la personalitat i l'autoestima dels infants.
 - Identificació de les relacions sexuals en l'àmbit de l'adolescència.

BLOC 2. ANATOMIA APLICADA, SALUT I NUTRICIÓ

2.1. Anatomia i fisiologia bàsiques

2.2. Capacitats físiques i entrenament

2.3. Avaluació de la condició física

2.4. Prevenció i tractament de lesions

2.5. Educació, alimentació i hàbits saludables

BLOC 2. ANATOMIA APLICADA, SALUT I NUTRICIÓ

2.1. Anatomia i fisiologia bàsiques

- Nocions bàsiques d'anatomia i fisiologia del cos.
 - Anatomia bàsica.
 - Esquelet humà.
 - Articulacions.
 - Músculs principals.
 - Fisiologia bàsica.
 - Sistema cardiovascular.
 - Sistema respiratori.
 - Sistema muscular.
 - Sistema nerviós.

2.2. Capacitats físiques i entrenament

-
- Nocions bàsiques de les capacitats físiques i dels principis de l'entrenament.
 - Capacitats bàsiques.
 - Força.
 - Resistència.
 - Velocitat.
 - Principis d'entrenament.
 - Flexibilitat.
 - Coordinació.
 - Sobrecàrrega.
 - Progressió.
 - Variabilitat.

2.3. Avaluació de la condició física

- Principals proves i indicadors per identificar el nivell de condició física dels usuaris.
 - Condició cardiovascular. Freqüència cardíaca durant l'activitat (pas ràpid, resistència cardiovascular, ritme constant en pujada suau, etc.).
 - Força de mans i braços (test de flexions de braços, avaluació de la força en tren superior).
 - Avaluació de l'equilibri i la coordinació. Per exemple, prova de l'estàtua d'un peu.
 - Mesura de la força i resistència muscular: test d'abdominals (sit-ups) en 1 minut.
 - Força del tren inferior (test d'esquats, test de flexibilitat: sit and reach).

2.4. Prevenció i tractament de lesions

- Les lesions segons l'anatomia i fisiologia bàsica.
 - La musculatura, les articulacions i els ossos principals
 - Comprensió dels mecanismes de lesió.
- Descripció, símptomes i prevenció de les lesions més comunes.
 - Tensions musculars.
 - Esquinços musculars que impliquen el trencament parcial o total de fibres musculars.
 - Lesions articulars.
 - Lesions per sobrecàrrega: tendinitis.
 - Fractures per estrès, petites fissures en els ossos causades per l'estrès repetitiu i la càrrega excessiva.
- Lesions més comunes associades a l'entrenament.
 - Peses i màquines de força.
 - Classes de fitnes en grup (aeròbic, zumba, etc.).
 - Ioga i pilates.
 - Ciclisme de sala (spinning).
 - Activitats de baixa intensitat (estiraments, relaxació).
 - Jocs esportius col·lectius.
 - Activitats en instal·lacions aquàtiques.
- Escalfament previ a l'activitat física.
- Ús adequat de les màquines.
- Recuperació muscular i descans.
- Control postural durant l'activitat física.
- Estratègies de flexibilitat i estiraments.
- Prevenció de lesions a través de l'entrenament equilibrat .
- Coneixement de senyals d'avertència de lesions.

2.5. Educació, alimentació i hàbits saludables

- Principis bàsics de nutrició (macronutrients, carbohidrats, proteïnes, greixos i micronutrients).
- Hidratació (importància de l'aigua i signes de deshidratació).
- Nutrició pre i post-entrenament.
- Control de pes i composició corporal.
- Suplementació (ús i seguretat).
- Lectura d'etiquetes i planificació d'àpats.
- Proporcions alimentàries i distribució dels àpats.
- Educació alimentària per a la salut: aplicació i foment dels hàbits de vida saludable.
- Manipulació bàsica d'aliments.
 - Coneixement dels perills presents en els aliments (biològics, químics i físics).
 - Aplicació de les pràctiques correctes d'higiene en la manipulació i conservació d'aliments.
 - Material i equipaments adaptats en la manipulació d'aliments.
 - Conservació i emmagatzematge d'aliments (reglamentació existent).

BLOC 3. PATRIMONI NATURAL I CULTURAL D'ANDORRA

3.1. Patrimoni natural i cultural

3.2. Pràctiques motrius sostenibles i respecte per l'entorn

BLOC 3. PATRIMONI NATURAL I CULTURAL D'ANDORRA

3.1. Patrimoni natural i cultural

- Elements de fauna, flora i geologia en les diverses rutes (baixa i mitja muntanya).
- Els espais naturals protegits: Categories.
- La reserva de la Biosfera.
- Conductes motrius d'exploració respectuosa de la flora (plantes, flors, arbusts, arbres...) de l'entorn natural del recorregut.
- Tipus de patrimoni (natural, cultural material i cultural immaterial).
 - Patrimoni natural de Sorteny.
- Reconeixements de la UNESCO: patrimoni mundial o patrimoni de la humanitat (Vall del Madriu- Perafita- Claror, falles i fallaires), reserva de la biosfera (Vall d'Ordino).
- Efectes de les activitats a la natura sobre la posada en valor dels elements del patrimoni cultural andorrà.
- El patrimoni cultural d'Andorra (el romànic, arquitectura del granit, ruta del ferro, bordes i construccions de pedra seca, etc.).

3.2. Pràctiques motrius sostenibles i respecte per l'entorn

- Interacció respectuosa dels usuaris amb les espècies locals de fauna i flora.
 - Tècniques d'impacte mínim en el medi natural (garantir no tirar pedres u objectes als éssers vius; no molestar, no fer soroll quan estan menjant, bevent, desplaçant-se).
 - Model *Leave No Trace*.
- Conductes motrius sostenibles en les SMMN en relació amb l'espai.
 - Conductes motrius sostenibles de mínim impacte (no embrutar, no perjudicar les plantes, no trencar branques, fer foc controlat i amb respecte).
 - Transmissió de valors sostenibles a través de dinàmiques educatives i lúdiques a la natura.
- Conductes motrius sostenibles en les SMMN en relació amb el temps.
 - Planificació d'itineraris segons els criteris de sostenibilitat: aplicació dels hàbits sostenibles a diferents moments del dia i èpoques de l'any per optimitzar l'impacte ambiental.
- Conductes motrius sostenibles en les SMMN en relació amb el material.
 - Conductes motrius respectuoses pel que fa a l'ús del material a la natura.
 - Adaptacions en l'ús de determinats objectes en l'itinerari segons el respecte amb la biodiversitat que manifesta el grup d'usuaris.
 - Foment de la reutilització i reducció de residus en activitats de lleure.

BLOC 4. CIÈNCIES DE LA TERRA I ORIENTACIÓ

4.1. Cartografia i interpretació de mapes

4.2. Instruments i tècniques d'orientació

4.3. Meteorologia aplicada a les activitats en el medi natural

BLOC 4. CIÈNCIES DE LA TERRA I ORIENTACIÓ

4.1. Cartografia i interpretació de mapes

- Interpretació de mapes topogràfics. Distàncies, desnivells, altimetria (corbes de nivell i perfils topogràfics, tipus de corbes (colors), perfil d'elevació), llegenda del mapa, línies de referència (hemisferis de la terra), (planimetria, toponímia, icones - pictogrames i fons del mapa).
- Mapes meteorològics i altres mapes significatius. Relacions entre variables meteorològiques.
 - Simbologia.
 - Isòbars, isotermes, isolínies, fronts i altres.

4.2. Instruments i tècniques d'orientació

- Instruments bàsics per a l'orientació: mapa, brúixola, altímetre, curvímetre; funcionament i aplicacions. Declinació magnètica. Azimut. Triangulació. Rumb i contrarumb.
- Tècniques d'orientació.
 - Orientació per mitjans naturals.
 - Orientació en situacions de baixa visibilitat.
 - Càlcul de rumb: traçar rumb a punts determinats.
 - Calcular la direcció de marxa entre dos punts.
 - Orientació del plànol amb la brúixola.

4.3. Meteorologia aplicada a les activitats en el medi natural

- Indicadors meteorològics.
 - Atmosfera i temps atmosfèric local. Variables meteorològiques; aparells de mesura i funcionalitat, lectura i interpretació de dades.
 - Temperatura, sensació tèrmica i inversió tèrmica. Termòmetre, escales.
 - Pressió atmosfèrica, pressió i altitud, isoterma zero. Baròmetre, unitats de mesura. Altímetre.
 - Vent, efecte Foehn. Anemòmetre i giravent.
 - Radiació solar, mantell nival i radiació. Piranòmetre i heliògraf.
 - Humitat. Higròmetre, psicròmetre i aspiròpsicròmetre.
 - Precipitacions, tipus de precipitacions. Pluviòmetre.
 - Interpretació de les prediccions meteorològiques, d'avisos de fenòmens adversos i de dades del Servei Meteorològic Nacional o de fonts fiables.
 - Indicadors naturals i previsió del temps.
 - Núvols i boira: gèneres, comportament i previsió de la seva evolució.
 - Vent: tipus, direcció, intensitat; efectes dels vents en funció de les característiques de l'entorn natural.
 - El mantell nival.
 - Característiques del mantell nival.
 - Proves d'estabilitat.

BLOC 5. PROGRAMACIÓ I ACOMPANYAMENT D'ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL

5.1. Disseny i programació d'activitats

5.2. Acompanyament motriu i socioemocional

5.3. Equipament, avituallament i logística

BLOC 5. PROGRAMACIÓ I ACOMPANYAMENT D'ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL

5.1. Disseny i programació d'activitats

5.1.1. Segons el territori, les fonts d'informació, la normativa i els perfils dels usuaris.

- Coneixement de les característiques del terreny i la seva relació amb les activitats motrius.
- Coneixement de la fauna, la flora i la geologia per enriquir l'activitat programada.
- Cerca d'informació per al disseny d'activitats a l'entorn. Fonts oficials de dades cartogràfiques, legals i mediambientals.
 - Normativa de referència per a activitats en el medi natural.
 - Dades geogràfiques, geològiques, biològiques, meteorològiques i socioeconòmiques.
 - Elements culturals i paisatgístics.
- Identificació dels punts d'accés adients per a cada ruta segons condicions meteorològiques, els perfils d'usuari i el mitjà de transport.
- Estudi de possibilitats de connexió amb vies de comunicació principals.
- Identificació dels perfils topogràfics. Interpretació de la dificultat i la perillositat per identificar diversos tipus de terreny, incloent-hi camins o rutes amb bicicleta.
- Tipus d'usuaris en el disseny i selecció d'itineraris a l'exterior (vinculació socioafectiva en els grups, nivell de condició física, característiques funcionals, experiència prèvia en activitats similars, etc).
- Relació motriu entre els usuaris en el disseny i selecció d'itineraris: informació adaptada i tasques de cooperació i rols de grup.

5.1.2. Adaptació a l'espai, al temps, al grup i al material

- Disseny de recorreguts en mitjana i baixa muntanya amb nivell de dificultat baix i moderat: senderisme, observació de la natura, tresc, marxa nòrdica, rutes BTT, recorreguts acrobàtics, etc.
- Disseny de l'itinerari segons criteris de l'espai.
 - Inici i final del recorregut. Connexió amb vies de comunicació.
 - Trajectòria de l'itinerari i punts d'accés.
 - Distàncies, temps i desnivells. Durada de l'itinerari.
- Activitats de lleure que fomentin la descoberta de l'entorn i la interacció entre els participants.
 - Punts claus per la ruta.
 - Punts de dificultat.
 - Punts d'evacuació.
 - Punts de reagrupament, de descans i d'activitats complementàries.
 - Punts d'interès paisatgístic, mediambiental i cultural.

5.1.3. Itineraris d'un dia i amb pernoctació

- Disseny d'un recorregut a la natura per fer en un mateix dia: l'inici, la sortida, la pausa i l'arribada.
 - Activitats lúdiques o educatives complementàries per potenciar l'experiència.
- Disseny d'un recorregut a la natura amb pernoctació.
 - Organització de la pernoctació.
 - Legislació sobre acampada i pernoctació en refugis. Requisits, permisos i procediments.
 - L'acampada.
 - Tipus d'acampada.
 - Llocs per acampar i refugis de muntanya. Condicions topogràfiques i orogràfiques. Selecció i adequació del lloc per instal·lar les tendes. Criteris de seguretat.
 - Estructura i organització d'un campament. Orientació de les tendes segons els vents dominants i altres agents atmosfèrics. Criteris d'organització per atendre la higiene i el confort.
- El bivac (refugi temporal o improvisat) i el refugi.
 - Elements per a la realització d'un bivac.
 - Criteris de selecció i adaptació del lloc del bivac o del refugi.
 - Tipus de bivac: bivac planificat, bivac imprevist.
 - Refugis de muntanya: tipus de refugis (lliures, guardats), normés d'ús, equipaments disponibles i consideracions de seguretat.
 - Elements de fortuna per realitzar un bivac d'urgència.

5.1.4. Tipologies d'activitats i efectes esperats

- Planificació d'itineraris (amb eines digitals com per exemple, Strava i Wikiloc entre altres, per adaptar les rutes a les necessitats del grup).
- Interpretació i ús de sistemes de senyalització de rutes: senders marcats (GR - gran recorregut, PR - petit recorregut i SL - senders locals).
- Dinamització d'activitats per a grups en el marc del lleure.
- Rutes de muntanya baixa (fins a 2.100 m. d'altitud, terrenys de progressió fàcil o poc tècnica): senderisme, tresc, marxa nòrdica, etc.
- Rutes en BTT en itineraris d'iniciació (principiants, grups familiars, etc.).
 - Rutes d'iniciació al descens.
 - Sortides guiades de BTT i de bicicleta elèctrica adaptades a activitats de lleure i turisme actiu.
 - Suport del GPS en el guiatge de grups i la planificació de sortides segures.
- Recorreguts acrobàtics i circuits de cordes en entorns naturals.
 - Disseny i desenvolupament d'experiències lúdiques en circuits d'aventura. Ús d'aplicacions per control i

millora de l'experiència dels usuaris en circuits d'aventura.

- Tir amb arc.
- Concepte de lògica interna, conducta motriu i benestar integral: relació amb els altres, l'espai, el temps i el material en diferents tipus d'activitats, incloent-hi les de lleure.
 - Conducta motriu com a participació unitària de la persona: definició i dimensions.
 - Benestar integral. Visió multidimensional (orgànic, emocional, relacional i cognitiu).
- Efectes de les activitats en la natura sobre les conductes motrius de benestar físic: l'exigència de condició física en les activitats.
- Efectes de les activitats en la natura sobre les conductes motrius de benestar relacional: les relacions interpersonals (cohesió de grup, cooperació i interacció social, inclusió, equitat, etc.).
- Efectes de les activitats en la natura sobre les conductes motrius de benestar emocional.
- La presa de decisions en les situacions motrius a la natura (passes complicades, rutes alternatives).

5.2. Acompanyament motriu i socioemocional

5.2.1. Adaptacions motrius

- Adaptacions orgàniques de les conductes motrius en les situacions motrius en entorns naturals (SMMN) (relació amb els altres): organització del grup, observació del nivell d'adaptació, constatació de la seguretat, adaptació de la ruta quan calgui, etc.
- Adaptacions orgàniques de les conductes motrius en les SMMN en relació amb l'espai: adaptabilitat dels usuaris a la trajectòria, distància, desnivells, etc. I ajustament dels punts clau de la ruta.
- Adaptacions orgàniques de les conductes motrius en les SMMN en relació amb el temps: adaptabilitat dels usuaris a les fases i durada de l'itinerari, fases i pauses.
- Adaptacions orgàniques de les conductes motrius en les SMMN en relació amb el material.
 - Revisió del material personal (roba, calçat adients, hidratació, protecció solar, llanterna frontal...).
 - Organització del material grupal (tenda campanya, llanternes, alimentació del grup per cada dia...); manera de transportar-lo.
 - Explicació de les tècniques bàsiques de maneig del material (per exemple: mecanisme canvi de velocitats en bicicleta; canvi de plat i pinyons; ús de pals nòrdics en les caminades; etc.).
 - Rectificació, si escau, en l'ús dels diferents materials.

5.2.2. Cohesió, conflictes i emocions

- Nocions bàsiques emocionals que afecten la dinàmica d'una ruta en la natura: concepte i tipus d'emocions i de motivació, indicadors per identificar estats emocionals (GES, escala de jocs i emocions) i grau de motivació.
- Nocions bàsiques sobre les relacions interpersonals que afecten en la dinàmica de la ruta en la natura.
 - Cohesió socioafectiva d'un grup (lideratge, persones poc populars, molt populars, rebutjades).
 - Instruments o indicadors per afavorir la dinàmica de l'itinerari (la sociometria).
 - Conflictes interpersonals: (concepte de conflicte, índex de conflictivitat, actitud davant el conflicte, estratègies per la transformació pacífica dels possibles conflictes).

5.2.3. Comunicació, suport emocional i lideratge empàtic

- Aplicació de tècniques de comunicació cap a l'usuari: to de veu, llenguatge corporal, lèxic emprat, etc.
 - Estructura del missatge: claredat, organització de la informació, adaptació al públic i utilització de recursos visuals, si és possible.
 - Organització de la informació.
 - Abans de la sessió: introducció i objectius de l'activitat, presentació de l'entorn, seguretat i equipament necessari, etc.
 - Durant la sessió: explicació dels elements naturals i culturals que es van trobant, geologia del terreny, interacció amb i entre els usuaris, etc.
 - Després de la sessió: resum i reflexions sobre l'activitat, retorn i valoració de l'activitat per part dels usuaris.
 - La comunicació del tècnic amb el grup per afavorir la bona dinàmica de la ruta: assertivitat, la cordialitat i l'humor en el diàleg, el llenguatge corporal, etc.
 - Identificació del perfil i vinculació socioafectiva del grup que pot condicionar la dinàmica del recorregut: tipus de relació entre els usuaris, edat, gènere, procedència sociocultural, etc.
 - Interpretació de les formes d'interacció entre les persones mitjançant el moviment durant les SMMN.
 - Conductes motrius ajustades: emocions positives al compartir accions.
 - Treball cooperatiu, l'ajuda mútua entre els usuaris.
 - Transformació o gestió de conductes desajustades i disruptives dels usuaris que poden originar conflictes i emocions negatives.
 - Actuació sobre la modificació de l'itinerari (lògica interna de les SMMN); sobre les persones que originen el conflicte (reflexió en i sobre l'acció); cap a la cerca del model win-win.
 - Regulació de les emocions del tècnic davant situacions adverses, d'emergència o d'un accident.
 - Tècniques per mantenir la calma (respiració, etc.), autosuperació.
 - El contagi emocional positiu.
 - Regulació d'emocions negatives dels usuaris durant la ruta en la natura: por davant la novetat, tristesa davant del fracàs, rebuig a l'esforç mantingut, ràbia, frustració, etc.
- Ajustament dels punts claus de la ruta (punts de reagrupament, descans, activitats complementàries) segons la dinàmica socioemocional del grup d'usuaris.
 - Interpretació del nivell d'adaptabilitat socioemocional de les conductes motrius dels usuaris a les fases i durada de l'itinerari.

5.3. Equipament, avituallament i logística

- Preparació de l'equip i material pels diferents tipus d'activitats a l'aire lliure.
 - Material per a rutes de muntanya baixa i mitjana.
 - La bicicleta BTT. Nocions bàsiques d'ús i manteniment.
 - Material específic per a activitats lúdiques, jocs d'orientació i dinàmiques de grup en entorns naturals.
- Indumentària per a les rutes.
 - Tipus de peces de roba i calçat: nivell de confort, capacitat de transpiració, impermeabilitat i manteniment de la calor corporal. Teoria de les capes.
 - Equip per a les rutes: motxilla, sac de dormir, funda bivac, estora, tenda de campanya, complements (bastons, fogonets, llanterna frontal i altres).
- Avituallament sòlid i líquid. Provisions per a hidratació i alimentació del grup. Tipus, quantitat i formes de transport de l'aigua i dels aliments.
- El material i els mitjans de desplaçament de persones amb discapacitat.
- El transport del material i de les persones.
- Material per activitats d'un o més dies.
- Organització del material esportiu de muntanya.
 - Diagnòstic de deteriorament.
 - Reparació, control, manteniment i emmagatzematge del material.

BLOC 6. DISSENY I DINAMITZACIÓ D'ACTIVITATS EN ESPAIS INTERIORS I/O INSTAL·LACIONS AQUÀTIQUES

6.1. Activitats i modalitats

6.2. Equipaments, instal·lacions i últimes tendències

6.3. Comunicació, suport emocional i personalització

BLOC 6. DISSENY I DINAMITZACIÓ D'ACTIVITATS EN ESPAIS INTERIORS I/O INSTAL·LACIONS AQUÀTIQUES

6.1. Activitats i modalitats

6.1.1. Tipologies d'activitats

- Fitnes en sala polivalent: sessions grupals en espais multifuncionals. Exemples: classes de body pump, aeròbic, i altres exercicis coreografiats.
- Treball cardiovascular.
 - Màquines cardiovasculars. Funcionament i singularitats segons les marques en aparells com cintes de córrer, bicicletes estàtiques i el·líptiques (Exemples: sessions de ciclisme de sala, HIIT).
- Sessions de força i musculació: tècniques de musculació i ús correcte de pes lliure i màquines de resistència (exemples: entrenament de pes lliure, circuits de força).
- Disseny de classes coreografiades al ritme de la música. Exemples: classes de *body pump*, aeròbic, graons aeròbics, ball aeròbic, aigua fitnes amb música, pilates amb suport musical.
- Les situacions motrius a l'aigua (fitnes aquàtic): aeròbic aquàtic, aigua zumba, jòguing aquàtic, pilates aquàtic, ioga aquàtic, *bootcamp* aquàtic, *swimfit*, etc.
 - Seguretat i dinàmica de les situacions motrius a l'aigua. (exemples: aiguagim, *hidrospinning*).
- Benestar i atenció plena: l'atenció plena i el benestar en les activitats suaus (el ioga, pilates, txikung) .
- Jocs esportius col·lectius: la lògica interna dels jocs sociomotors d'equip (Exemples: futbol sala, bàsquet, voleibol).
- Planificació i dinamització d'activitats d'iniciació esportiva per a nens i adolescents.
 - Coneixement de les característiques motrius i psicosocials segons les franges d'edat.

- Disseny d'activitats lúdiques com a eina d'iniciació i desenvolupament dins dels esports col·lectius i individuals.
- Metodologies adaptades d'ensenyament dels fonaments tècnics bàsics.

- Càrrega, intensitat i materials segons el nivell dels participants.
- Observació i seguiment del procés d'aprenentatge dels infants i adolescents.

6.1.2. Adaptacions motrius

- Adaptacions orgàniques de les conductes motrius en les situacions motrius de fitnes en espais interiors i en el medi aquàtic en relació amb els altres.
 - Organització del grup (lliure, parelles, trios, grups mitjans...) segons varietat de condició física.
 - Observació del tècnic del nivell d'adaptació de les conductes motrius de cada persona i de la manera d'ajudar-la quan sigui necessari.
 - Correcció de postures i maneres d'ajudar.
 - Constatació de manera permanent de la seguretat d'un mateix i la dels altres i adaptació de cada situació d'entrenament.
 - Nocions bàsiques de tècniques per prevenir lesions: Rutines d'estiraments bàsics, abans de les seqüències d'exercicis i en finalitzar-les.

- Interpretació del nivell d'adaptació de les conductes motrius dels usuaris a les fases i durada de les situacions motrius de fitnes.
 - Ajustament de les fases i les pauses segons la resposta a l'esforç físic dels usuaris.
 - Adaptació de la intensitat i el volum de l'entrenament segons necessitats i capacitats dels usuaris.
 - Principi de progressió gradual.
- Adaptacions orgàniques de les conductes motrius en les SMMN en relació amb el material: revisió i organització del material, explicació de tècniques bàsiques del maneig dels objectes i màquines a emprar en cada sessió.

6.1.3. Progressions i pràctiques coreografiades

- Progressions per a l'ensenyament de les sèries coreografia des: mitjançant l'addició, els blocs, el patró complementari, la piràmide, la variació i la substitució, entre d'altres.
- Sistema d'execució dels moviments, els passos i les combinacions de fitnes en espais interiors o en el medi aquàtic.
 - Exercicis de tonificació.
 - Exercicis d'estiraments i mobilitat articular.
 - Exercicis de cal·listènia i amb aparells.
 - Activitats cícliques o coordinades per a la millora cardiovascular en diferents entorns (aquàtic o terrestre) o ambients.
- Comunicació de l'ús correcte de les màquines: personalització i ajustaments.
- Explicació de funcionalitats i beneficis de les màquines i els exercicis.
- Localització d'errors posturals i d'execució: consignes que ajuden a reinterpretar sensacions.
- Defectes i errors més comuns en els gestos tècnics.

6.1.4. Suport logístic i organitzatiu

- Adherència als centres de fitnes.
 - Fidelització.
 - Relació personal.
 - Retroalimentació contínua.
 - Compromís i adherència.
- Plans d'entrenament personalitzats.
- Seguiment regular dels usuaris, revisió dels progressos, ajustament dels plans d'entrenament i suport emocional i motivacional.
- Infraestructura atractiva.

6.2. Equipaments, instal·lacions i últimes tendències

6.2.1. Equipament i distribució de l'espai

- Selecció de l'equipament.
 - Varietat d'equipament: pes lliure, màquines de força, equips cardiovasculars, accessoris per a entrenament funcional i materials per a activitats de benestar i atenció plena.
 - Qualitat i durabilitat de l'equipament.
- Equipament per a condicionament físic amb suport musical.
 - Sistemes de so.
 - Accessoris: graons, bandes elàstiques, pilotes de fitnes, i manuelles lleugeres per a activitats com zumba, *body pump*, i aeròbic.
- Equipament per a condicionament físic a l'aigua: dispositius flotants, material aquàtic i seguretat en l'entorn o espai.
- Equipament per a benestar i atenció plena: màrques, blocs, corretges, pilotes de pilates i rodes de ioga.
- Entrenament de força. Ús bàsic de diversos materials .
 - Pes lliure: peses, barres olímpiques, discos, i peses *kettlebell*.
 - Màquines de força: màquines multifuncionals, premses de cames, estacions de tracció de politja alta, i altres màquines específiques per a diferents grups musculars.
 - Accessoris: bancs ajustables, gàbies de força, i suports de seguretat per a entrenaments més intensius.
- Circulació i fluïdesa: distribució de l'espai tenint en compte el moviment dels usuaris, accessibilitat per a persones amb mobilitat reduïda.
- Adaptació al medi aquàtic i adequació a diverses profunditats.
- Distàncies de seguretat: distància adequada entre màquines i altres equips per prevenir accidents i permetre'n un ús segur.
- Il·luminació i ventilació adequada i eficient.
- Acústica: control del soroll i sistemes de so.
- Equipament i mobiliari.
- Disseny de l'espai en zones d'activitats específiques: pes lliure, màquines de força, entrenament funcional (*kettlebells*, TRX, etc.), cardiovascular (el·líptiques, cintes de córrer, etc.).
- Sales per a classes grupals: polivalència, tecnologia de suport (sistemes de so, pantalles, etc.).
- Condicionament físic a l'aigua: equipament aquàtic, profunditat de les aigües en funció de l'activitat, tècniques de suspensió i desplaçament, respiració associada, etc.
- Espais de benestar: àrees per a estiraments, ioga, pilates i altres activitats de benestar, amb una atmosfera tranquil·la i materials còmodes.

6.2.2. Últimes tendències

- Tecnologia i dispositius portables. Ús bàsic de diversos materials (dispositius de seguiment, integració tecnològica, programari de gestió, etc.).
- Entrenament de força per a tothom. Exemples: *body pump*, entrenament amb pes lliure, amb pes corporal, entrenament amb pes de cames, entrenament en circuits, aixecament amb potència, halterofília olímpica, entrenament de força a l'aigua, cal·listènia, entrenament amb TRX (entrenament en suspensió).
- Tendències actuals del fitnes aquàtic: entrenament de circuit, fitness inclusiu, classes en petit grup, focus en salut mental, aquàtic per famílies, combinació de modalitats. Efectes de les diverses modalitats i tendències del fitnes aquàtic sobre la millora de la condició física i la salut (aiguagim, aiguafitnes, aquabike, ioga aquàtic, hidroteràpia, zumba aquàtica, combat aquàtic, pilates aquàtic, etc.).
- Entrenament funcional i HIIT: l'entrenament Intervàlic d'Alta Intensitat (HIIT). Exemple: sessions de F45, que combinen entrenament funcional i HIIT en circuits variats.

6.3. Comunicació, suport emocional i personalització

6.3.1. Comunicació verbal i corporal

- Valoració comunicativa del context: facilitadors i obstacles de la comunicació.
- Importància de l'adaptació de l'estil comunicatiu segons el perfil de l'usuari (infants, gent gran, dones, etc.).
- Comunicació verbal: claredat i simplicitat, retroalimentació positiva i constructiu i comunicació bidireccional.
- Utilització de diferents codis comunicatius: codis verbals i gestuals.
- Comunicació corporal.
 - Llenguatge corporal positiu: conducta motriu oberta, contacte visual i expressions facials.
 - Pràctiques: modelatge de tècniques i conducta motriu ajustada.

6.3.2. Motivació i objectius

- Establiment d'objectius i motivació.
 - Definició d'objectius: ajudar els usuaris a establir objectius SMART (Específics, Mesurables, Assolibles, Rellevants i Temporitzats).
 - Seguiment i suport: ajustament dels plans d'entrenament.
 - Suport emocional i motivacional.
- Reconeixement dels efectes de les activitats de fitnes sobre les conductes motrius de benestar físic, relacional i emocional.
- Regulació d'emocions.
 - Les emocions bàsiques (positives, negatives, ambigües).
 - Regulació d'emocions davant situacions incòmodes.
 - La motivació i el compromís en els programes d'entrenament.
- Reconeixement dels efectes de les activitats de fitnes sobre les conductes motrius decisionals dels usuaris.

6.3.3. Adaptacions a perfils d'usuaris

- Tipus d'usuaris en el disseny i selecció d'itineraris de fitnes, en espais interiors o en el medi aquàtic: segons nivell de condició física, segons edat i segons possibles limitacions funcionals (lesions, paràlisi, etc.).
- La relació motriu entre els usuaris en el disseny i selecció d'intervencions en espais interiors i/o en el medi aquàtic.
 - Elements tècnics de les activitats de fitnes aquàtic: remades, batudes, tisoires, girs, etc.
 - L'entrenament personal.
 - Entrenament en parella: exercicis amb pes corporal, circuits, força amb màquines, HIIT).
 - Petits grups: entrenament funcional, TRX, *Kettlebells*, entrenament amb bandes elàstiques.
 - Classes col·lectives: de 10 a 30 persones dirigides: ciclisme de sala, *zumba*, *bodypump*, ioga, pilates, etc.
 - Energia col·lectiva, diversió, motivació grupal, varietat activitats

BLOC 7. GESTIÓ I AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS

- Planificació de l'horari d'activitats.
 - Programació anual: Capacitat d'ajustar els horaris segons la temporada.
 - Calendari setmanal: programació segons demanda, sessions en hores punta i activitats en hores vall.
 - Calendari diari i franges horàries.
 - Segmentació del públic objectiu segons la franja horària.
 - Sessions curtes i intenses: entrenament d'interval, activitats de 30 minuts, etc.
 - Sessions intensives: programes intensius de cap de setmana o classes de formació específica.
- Tècniques i instruments de seguiment de les activitats físiques, esportives i de lleure (en espais interiors i/o exteriors). Observació sistemàtica. Plantilles de recollida de dades.
- Dades sobre l'aplicació de la normativa ambiental i la de prevenció de riscos laborals.
- Tècniques d'autoavaluació. Dades de la progressió en l'itinerari i/o de la realització d'activitats.
- Indicadors d'avaluació d'una activitat de lleure (assoliment d'objectius, activitats fetes, espais i materials emprats, recursos utilitzats, dinàmica, actuacions dels monitors i d'altres agents que hi participen, etc.).
- Informes. Fitxes de valoració de l'activitat de lleure. Mesures correctores dels punts a millorar detectats.
- Propostes de millora de l'activitat o del servei. Valoració del servei.
- Models i processos d'avaluació participativa.
- Avaluació de la programació i execució de les rutes o de l'activitat (fitxes de control de valoració, procediments per la presa de dades, recopilació d'informació i anàlisi de l'activitat).
 - Verificació d'un procés de valoració grupal.
 - Documents d'avaluació. Fitxes de seguiment. Utilització de les TIC. Elaboració de registres de progressió, actuacions del tècnic, incidències, etc.
- Informe dels efectes de l'itinerari o de l'activitat efectuada sobre el benestar integral dels usuaris.
- Informe del rol d'acompanyament del tècnic o conductor de l'activitat (fisicoesportiva i/o de lleure).
 - Fase de preparació: disseny de l'activitat i previsió d'un pla alternatiu en cas de les activitats a l'aire lliure.
 - Manera d'interactuar amb els usuaris; rol de lideratge; manera de solucionar possibles imprevistos, adversitats, conflictes, etc.
- Elaboració d'informes sobre l'activitat: tendències i preferències, priorititzacions i millores, etc.
- Propostes de mesures correctores i de millores en la programació: objectius clars i mesurables, accions concretes per implementar millores, etc.

BLOC 8. EINES DIGITALS I TECNOLOGIES

- Configuració del GPS.
 - El dàtum.
 - Ús de programari de navegació i gestió de rutes GPS (planificació, edició, exportació/importació de pistes i punts d'interès).
 - Nocions i fonaments del sistema GPS. Parts del GPS.
- Funcions del GPS: fites (*waypoints*), registre de trajectes (*track log*), navegació per rutes, funció de retorn (*trackback*), funcions de guia (*goto*), etc.
- Cartografia per a GPS: mapes ràster i vectorials, calibrat, creació i edició de rutes i *tracks*, generació de mapes impresos, ús de models digitals del terreny (MDT o DEM).
- Transferència de dades entre dispositius: comunicació bidireccional entre receptor GPS i ordinador.
- Utilització i maneig bàsic de receptors GPS.
- Ús d'instruments digitals de mesura meteorològica.
- Tecnologia i dispositius portables (*wearables*): ús de dispositius de monitoratge, sistemes de registre i integració digital.
- Activitat física en línia i aplicacions mòbils.
 - Plataformes de seguiment d'activitat i programes de fitnes en línia.
 - Anàlisi comparativa d'eines TIC: avantatges i limitacions en l'ús educatiu o recreatiu.

BLOC 9. LLEURE

9.1. Monitor de lleure

9.2. Director o responsable de l'activitat de lleure

BLOC 9. LLEURE

9.1. Monitor de lleure

- Activitats de lleure que fomentin la descoberta de l'entorn i la interacció entre els participants.
- El patrimoni cultural d'Andorra en activitats de lleure: disseny de gimcanes i circuits d'orientació temàtics, recreació històrica i teatralitzacions, experiències immersives, etc.
- Marc teòric i normatiu del lleure educatiu.
 - Conceptes clau del lleure educatiu, recreatiu i la seva aplicació en l'àmbit infantil i juvenil (definició i evolució del lleure i de temps lliure, tipologies de lleure -educatiu, social, esportiu, inclusiu, adaptat, etc.-, funcions i objectius.
 - Normativa aplicable al lleure i a les activitats a la natura i en espais interiors: legislació i protocols, seguretat i prevenció de riscos, reglamentació sobre col·lectius específics, drets i deures dels menors en el lleure, normativa sanitària, etc.
 - Avaluació de l'impacte ambiental de les activitats de lleure i bones pràctiques de sostenibilitat.
- Gestions administratives: comunicacions i relació amb les famílies i cossos de seguretat, assegurances, protocols de coordinació, etc.
- Agents i estructures en els processos socioeducatius.
 - Estructura i funció de les entitats de lleure.
 - Agents que intervenen en el lleure (educadors, administracions públiques i entitats col·laboradores, famílies i entorn, etc.).
- Processos educatius i de socialització en el lleure: educació formal i no formal, socialització de la infància i la joventut, etc.
- Coneixement i ús de les xarxes de serveis socials com a suport en la detecció, derivació i acompanyament d'infants i joves en situació de vulnerabilitat.
- Necessitats educatives dels destinataris i les seves variables socials, culturals, polítiques i econòmiques.
- Articulació del plantejament i el projecte educatiu en la institució i l'entorn.

- Identificació i definició de mètodes educatius que fomenten el sentiment de pertinença al lleure.
- El paper de l'educació en valors dins el projecte: coherència entre les activitats, l'ideari i el comportament de l'equip educatiu.
- Característiques i raó de ser d'un ideari: transmissió d'una identitat pròpia, valors i principis educatius que donen sentit a la intervenció en el lleure.
- Estratègies per integrar la diversitat i els diferents col·lectius en el projecte educatiu.
- Anàlisi i pautes d'adaptació per al desenvolupament d'activitats d'aprenentatge (marc sociocultural i identificació de necessitats, contextos, recursos, equipaments, centre i clubs d'oci i temps lliure, finalitats del projecte, etc.).
- Establiment dels vincles entre les línies d'actuació definides en el projecte, les característiques de les persones beneficiàries.
- Verificació del compliment de la normativa en el disseny de les activitats.
- Criteris de selecció de jocs i activitats segons l'edat dels participants, objectius pedagògics i educatius, diversitat funcional i necessitats específiques, context, etc.
 - Utilització d'estratègies i pautes de conducta en la concreció d'activitats d'aprenentatge segons el grup d'edats.
 - Anàlisis i pautes d'adaptació per al desenvolupament d'activitats d'aprenentatge.
 - El joc com a valor educatiu, social i cultural.
- Tipologia de jocs i activitats lúdiques segons les seves característiques (jocs tradicionals, de pistes, gimcanes, esportius, jocs de nit i focs de campament, etc.).
- Tècniques d'animació, expressió i creativitat en el lleure: dinamització de jocs i activitats, ús de la música i l'entonació,

foment de la participació activa (eines i recursos), recursos per l'oci i el temps lliure, etc.

- Tècniques per educar des de la participació i la implicació del grup: assemblees, pluja d'idees, comissions d'organització, etc.
- Incorporació de valors a través d'activitats d'expressió i animació: dramatitzacions amb temàtica social, jocs cooperatius, contes i rondalles amb valors, etc.
- Aplicació de la tecnologia i eines digitals en el lleure.
- La intencionalitat educativa en la planificació d'activitats i la incorporació de valors.
- Elements estructurals d'una programació d'activitats.
 - Estructura i seqüència d'una activitat: el centre d'interès com a eix vertebrador, aplicació d'un ideari, el context d'intervenció, recursos visuals, metodològics i simbòlics, alternatives en cas de no dur-se a terme l'activitat, etc.
- Planificació d'activitats tenint en compte la diversitat i els valors.
- Estratègies per fer visible i efectiva la participació de tots els membres del grup.
- Descripció del rol del monitor en la dinamització d'activitats.
 - Funcions i responsabilitats en l'activitat.
 - Estratègies de comunicació i gestió del grup.
- Coneixement bàsic de les característiques de l'infant amb necessitats educatives especials i pautes d'actuació. Eines per a l'observació i detecció de necessitats individuals i col·lectives.
- Definició i funció del centre d'interès.
 - Concepte de centre d'interès com a eix conductor de les activitats de lleure.

- Importància educativa i motivacional del centre d'interès en la dinamització d'activitats.
- Criteris per a la selecció d'un centre d'interès.
- Criteris per a la selecció d'un centre d'interès: edat, objectius, valors i context.
- Disseny d'activitats basades en un centre d'interès: planificació, fil conductor, jocs i dinàmiques i aplicació de recursos d'animació.
- Creativitat i tècniques d'improvisació per la conducció de les activitats.
- Gestió de les dinàmiques de comunicació en el desenvolupament de la tasca de monitor de lleure.
 - Capacitat d'observació del monitor en l'àmbit d'una situació d'ensenyament- aprenentatge en l'àmbit individual o en el grupal (trets característics, rols, diferències entre els membres del grup, etc.).
- Aplicació de les habilitats de comunicació verbal i no verbal, estils de lideratge i tècniques per gestionar dinàmiques i pautes de conducta.
- Aplicació de dinàmiques grupals adaptades al lleure.
- Tipologies d'organitzacions en l'àmbit dels esports i el lleure i les seves característiques.
- Dinamització d'activitats aquàtiques en l'àmbit del lleure.
 - Coneixement i ús dels materials i recursos bàsics per a activitats aquàtiques lúdiques.
 - Adaptació de jocs i dinàmiques aquàtiques, segons edats i característiques del grup.
 - Tècniques d'animació aquàtica vinculades a un centre d'interès.
 - Estratègies per fomentar la participació, la inclusió i la cohesió grupal en l'entorn aquàtic.

9.2. Director o responsable de l'activitat de lleure

- Processos educatius i de socialització en la infància i la joventut.
 - Els diversos contextos i agents educatius (educació formal i no formal, informal, integral, la família, l'escola, el grup d'iguals, les associacions, l'entorn més immediat, etc.).
 - Influència de l'entorn en l'educació dels infants i adolescents (elements i factors de suport i de risc).
- El rol dels monitors en els processos educatius dins les activitats de lleure.
 - L'equip de monitors i l'execució de projectes (perfils, funcions, responsabilitats, treball en equip, distribució de tasques, responsabilitats, etc.).
 - Dinàmiques de grup i intervenció educativa.
 - Paper del monitor dins del grup.

- Característiques de l'equip de monitors: aptituds, actituds, capacitats i destreses dels seus membres.
- Importància del treball de cohesió de grup: estratègies, activitats i dinàmiques per afavorir un bon clima.
- Aplicació de tècniques de dinamització per fomentar la participació activa i el vincle.
- Seguiment i avaluació del funcionament de l'equip: millora contínua i retroacció.
- Interacció i adaptació de rols educatius degut a la diversitat del grup. (interacció de persones amb diversitat funcional, diversitat cultural, grups socials i econòmics, diversitat de gènere, etc.).
- Anàlisi psicoevolutiva de l'equip de monitors.
- Formació, orientació i informació de l'equip de monitors.
- Gestió de noves incorporacions en l'equip (acollida, acompanyament i establiment).
- Importància de les normes grupals per una bona convivència.
- Programació i execució del projecte educatiu.
 - Disseny del programa d'intervenció.
 - Preparació del programa.
- Definició d'objectius i marcatge de continguts.
- Planificació d'activitats: ubicació, mitjans i recursos.
- Elaboració de fitxes d'activitats.
- Tasques administratives a tenir en compte.
- Execució del programa del projecte educatiu.
 - Recepció de suggeriments de monitors i d'usuaris.
 - Alternatives a tenir en compte en cas de no dur-se a terme l'activitat.
- Avaluació del programa: models i processos, verificar un procés de valoració grupal, elaboració de la fitxa d'avaluació i disseny, elaboració i continguts d'una memòria.
- Planificació i gestió d'activitats aquàtiques en el projecte educatiu.
 - Disseny i organització d'activitats aquàtiques integrades dins del projecte educatiu.
 - Gestió de permisos, assegurances i autoritzacions necessàries per a activitats aquàtiques amb infants i joves.
 - Supervisió del compliment de la normativa de seguretat i dels protocols d'actuació.

Annex 1. Contextos de realització de la competència C4 amb relació al nivell exigít per a cada llengua

	Comprensió escrita	Comprensió oral	Producció escrita	Producció oral
CATALÀ.	En aquest nivell, la comprensió lectora comporta la capacitat de comparar, contrastar, completar, analitzar, fer deduccions múltiples, integrar, sintetitzar i valorar críticament i creativament bateries de textos al voltant d'un tema; amb un pes important de les valoracions crítica i creativa, és a dir, de la lectura rere les línies. Entenem per lectura crítica i creativa la identificació no solament de les perspectives dels textos, sinó també la comparació i el contrast entre elles, entre elles i la del lector i entre aquestes i totes les altres que en queden excloses, i, finalment, el qüestionament, el reforç i la modificació del propi coneixement o pensament sobre el tema. La dificultat dels textos en si és alta. Així, l'alumnat es pot trobar textos no lineals, amb una alta densitat d'eines de navegació, o ha d'integrar la interpretació de tots els sistemes semiòtics que apareguin (en textos estàtics o dinàmics), fins i tot quan hi ha contradiccions entre aquests. La densitat de la informació que cal extreure és alta també, perquè hi ha molta informació nova i abstracta (se'n desprenen categories abstractes d'interpretació) i els textos són polèmics (envoltats de moltes perspectives, més enllà del text); això sí, amb ancoratge a coneixements extralingüístics previs. Pel que fa als contextos lectors, tenim la lectura acadèmica, la social i la cultural. Els textos poden tenir un registre culte amb llenguatge acadèmic especialitzat. El nivell de comprensió denota un domini alt de les eines textuais, lingüístiques i semàntiques (modalització, intertextualitat, dixi, mecanismes de referència, connexió, macroestructura, superestructura, progressió temàtica, coneixement dels mecanismes de formació de les paraules per a	En aquest nivell, la comprensió oral comporta la capacitat d'identificar la idea central i la línia de desenvolupament principal, d'inferir la perspectiva de l'emissor davant el tema i la seva posició més àmplia considerant la situació real més àmplia que li fa de referent, així com la deducció d'altres posicionaments possibles; a més, manté aquesta actitud de qüestionament de manera constant i preveu altres línies de desenvolupament del tema. . Els textos orals poden ser directes o enregistrats i no tenen el suport d'imatges; en conseqüència la dificultat s'eleva pel simple fet de no poder comptar amb el llenguatge no verbal, tan important. Això requereix atenció i memòria i posar tota l'atenció als elements verbals i paraverbals. Els temes no són familiars i se'n poden desprendre categories abstractes d'interpretació. Són temes polèmics per la diversitat de perspectives que els envolten, més enllà del text. . Pel que fa als contextos orals (en expressió o interacció), tenim l'acadèmic, el social i el cultural. Es poden utilitzar els mitjans de comunicació (programes culturals, reportatges, debats... sobre els diferents àmbits del coneixement), la producció cultural (en diferit o en directe), teatre, audiollibres, conferències, debats, discussions intel·lectuals, tertúlies, taules rodones. Els textos poden tenir un registre culte amb llenguatge acadèmic especialitzat i una extensió temporal llarga. El nivell de comprensió denota un domini alt de les eines textuais, lingüístiques i semàntiques (modalització, intertextualitat o polifonia, dixi, connotació, gramàtica dinàmica i complexa, enunciat a base de clàusules verbals...) i del	En aquest nivell, la producció escrita comporta la capacitat de definir el tema o temes de manera clara i precisa i de construir les diferents línies de desenvolupament a partir del qüestionament aprofundit de la situació real que fa de referent al tema i del qüestionament de les diferents línies de desenvolupament que s'hi relacionen, així com de la pròpia perspectiva que es crea a través del qüestionament crític i fent atenció als marcs conceptuals en què s'emmarquen aquestes qüestions sovint acadèmiques. En l'escrit, per tant, hi ha una creació de coneixement o de pensament que parteix del coneixement de la temàtica i de les diferents perspectives i de la seva integració crítica en una perspectiva original. Els textos escrits han de tenir un desenvolupament ampli, profund i crític de les idees. Han de complir amb subtileza les propietats de tot text, la coherència, la cohesió i l'adequació. Per tant, ha d'haver-hi un alt nivell de correcció tant ortogràfica com morfosintàctica o lèxica. Aquests textos coherents, cohesionats, adequats i correctes mostren un domini alt de les eines textuais, lingüístiques i semàntiques. Acompleixen les regles de coherència (repetició, progressió, no contradicció, relació) pel que fa a la macroestructura i mostren les seqüències prototípiques, microestructura, i les diverses progressions temàtiques al servei de l'expressió. Presenten riquesa de mecanismes de referència (gramatical i lèxica) i de connexió, tant pel que fa a la connexió textual com a la composició oracional, que ha de respondre a una voluntat d'estil, ja sigui l'estil cohesionat i la reducció sintàctica o l'estil segmentat, atenent sempre les necessitats expressives. El domini de	En aquest nivell, la producció oral comporta la capacitat de qüestionament crític i creatiu de la situació tractada, amb la definició clara del tema i els subtemes i la construcció sòlida de les seves respectives línies de desenvolupament, així com la integració de les diferents perspectives dels interlocutors i les perspectives i les posicions possibles que es desprenen de la situació real que fa de referent al tema o temes; perspectives i posicions que haurà inferit i passat pel sedàs del qüestionament i la construcció creativa del propi discurs. Així doncs, els textos orals emesos han de tenir un desenvolupament coherent, profund i crític de les idees. Els temes no són els habituals que l'alumnat produeix a l'aula, però han de tenir prou coneixements del context real per poder desenvolupar-los amb l'exigència demanada, així com del marc teòric, segons el camp del coneixement amb què es relaciona el discurs. Pel que fa als contextos orals (en expressió o interacció), tenim l'acadèmic, el social i el cultural. De manera que es poden tractar des de diversos gèneres (debat, discussió intel·lectual, grup de discussió, exposicions-conferències, taules rodones...) temes del camp conceptual de les matèries pròpies del seu nivell acadèmic; es poden aprofitar els gèneres propis dels mitjans de comunicació (participacions en programes de ràdio, YouTube i altres produccions audiovisuals, tertúlies...) per tractar temes de l'actualitat social i de les produccions culturals en general i en especial literàries orals (teatre, recitació, monòlegs, participació en clubs literaris...), per tractar temes de reflexió sobre diferents aspectes de la vida i la seva interpretació plural i intercultural.

	la deducció de lèxic desconegut, de relacions de significat entre les paraules, connotacions, figures retòriques i tematitzacions, focalitzacions, passives, impersonals i tota mena d'estructures sintàctiques amb la seva influència en els matisos del significat...).	context (coneixement del tema i del marc conceptual des d'on analitzar-lo).	les varietats lingüístiques, especialment de les funcionals, és complet. I en aquest nivell s'ha d'assegurar el domini del registre culte o literari.	Els textos han de tenir un registre culte amb un llenguatge acadèmic especialitzat. El nivell d'expressió (més o menys sostinguda en el temps: expressió monològica, intervenció en interacció i digressió en interacció) denota un domini alt de les eines verbals, ja siguin textuals, lingüístiques o semàntiques, com l'explicitació de les relacions logicosemàntiques, els mecanismes de modalització, la recollida de la intertextualitat o polifonia, la dixi, etc. i del context, amb el coneixement del tema i del marc conceptual des d'on analitzar-lo, i de les eines paraverbals, és a dir, vocalització, correcció fonètica, velocitat, to, ritme, volum, i no verbals: gestos, expressions, mirada, actitud corporal.
CASTELLÀ O FRANCÈS.	En aquest nivell, la comprensió lectora comporta la capacitat de comparar, contrastar, completar, analitzar, fer deduccions, integrar, sintetitzar i valorar críticament i creativament bateries de textos al voltant d'un tema. Pel que fa a la valoració crítica i creativa, entenem que l'alumnat no solament identifica les perspectives dels textos, sinó que també les compara i contrasta entre elles i amb la seva pròpia perspectiva del tema i, per tant, inicia un procés d'avaluació creativa en què qüestiona, reforça i modifica el propi coneixement o pensament sobre el tema. El pes recau, sobretot, en la comparació, el contrast, la síntesi i la valoració crítica i creativa de la informació a partir de coneixements específics. El contingut no és igual al que està habituat l'alumnat i hi poden aparèixer conceptes contraris als esperats; això sí, sempre emmarcat en coneixements previs. En aquest nivell és molt important completar la coherència del sentit d'un text amb la interpretació contrastada de tots els sistemes semiòtics que el configuren. I també, el desenvolupament de la valoració crítica, amb especial atenció a la literacitat internauta. La densitat de la informació que cal extreure dels textos és	En aquest nivell, la comprensió oral comporta la capacitat d'identificar la idea central i la línia de desenvolupament principal, d'inferir la perspectiva de l'emissor davant el tema i de mantenir una actitud de qüestionament constant que permeti localitzar punts febles diversos de la línia de desenvolupament presentada. . Els textos orals poden ser directes o enregistrats i tenen el suport d'imatges; per tant, a més del llenguatge verbal i paraverbal, tenen el suport del llenguatge no verbal. Els temes no són familiars i són polèmics per la diversitat de perspectives que els envolten i que poden aparèixer en el text. . Pel que fa als contextos orals (en expressió o interacció), tenim l'acadèmic, el social i el cultural. Es poden utilitzar els mitjans de comunicació (programes culturals, reportatges, debats..., sobre matèries que treballen), la producció cultural (en diferit o en directe), teatre, audiollibres conferències, debats, discussions intel·lectuals... Els textos han de tenir un registre estàndard amb un llenguatge acadèmic especialitzat i una durada mitjana. Pel	En aquest nivell, la producció escrita comporta la capacitat de definir el tema de manera clara i precisa i de construir la seva línia de desenvolupament a partir del qüestionament aprofundit de la situació real que fa de referent al tema i del qüestionament de les diferents línies més importants de desenvolupament que s'hi relacionen, així com de la pròpia perspectiva que es crea a través del qüestionament crític. En l'escrit, per tant, hi ha una creació de coneixement o de pensament que parteix del coneixement de la temàtica i de les perspectives més destacades i de la seva integració crítica en una perspectiva original. Els textos escrits han de tenir un desenvolupament ampli, coherent i crític de les idees. Han de complir força bé les propietats de tot text, la coherència, la cohesió i l'adequació. Per tant, ha d'haver-hi un bon nivell de correcció tant ortogràfica com morfosintàctica i lèxica. Aquests textos coherents, cohesionats, adequats i correctes mostren un bon domini de les eines textuals, lingüístiques i semàntiques. Acompleixen les regles de coherència (repetició, progressió, no contradicció, relació) pel que fa a la macroestructura i fan un bon ús	En aquest nivell, la resolució de la competència de la producció oral comporta la capacitat de qüestionament de la situació tractada, amb la definició clara del tema i la construcció lògica de la seva línia de desenvolupament, així com la integració de les perspectives dels seus interlocutors i les perspectives i les posicions més destacades que es desprenen de la situació real que fa de referent al tema; perspectives i posicions que haurà inferit i passat pel sedàs del qüestionament i la construcció creativa del propi discurs. Així doncs, els textos orals emesos han de tenir un desenvolupament coherent i crític de les idees. Els temes no són els habituals que produeixen a l'aula, però l'alumnat n'ha de tenir prou coneixements per poder desenvolupar-los amb l'exigència demanada. Pel que fa als contextos orals (en expressió o interacció), tenim l'acadèmic, el social i el cultural. De manera que es poden tractar des de diversos gèneres (debat, discussió intel·lectual, grup de discussió, exposicions...) temes del camp conceptual de les matèries pròpies del seu nivell acadèmic; es poden aprofitar els gèneres propis dels mitjans de comunicació o les xarxes socials (participacions en programes de ràdio, YouTube

	mitjana-alta; és a dir, hi ha força informació nova però que es manté ben lligada al coneixement extralingüístic que l'alumnat posseeix del tema i del món atenent el seu nivell acadèmic. L'alumnat comprèn el text en la seva globalitat i en el seu detall i fa inferències complexes, ja sigui dins d'un paràgraf, en tot el text o en comparació amb els altres textos. I pel que fa a la varietat contextual, i per tal de concretar, podem classificar les situacions de lectura entre la lectura acadèmica, la social i la cultural. En aquest punt tenen molta importància els mitjans de comunicació, les xarxes socials i les publicacions de divulgació de les diferents àrees de coneixement. Finalment, també tenim l'entorn de la producció cultural, en què tenen un paper molt important la literatura i els textos que es produeixen al voltant de la producció i recepció literària, com participacions en blogs, fòrums, ressenyes, etc. Té un bon domini de la llengua estàndard, pròpia de l'entorn acadèmic, amb lèxic específic de les matèries. El seu nivell de comprensió denota un domini mitjà-alt de les eines textuais, lingüístiques i semàntiques (sentits rectes i figurats, llenguatge connotat, figures retòriques, relacions de significat entre les paraules, la relació de les paraules per la forma, la diferent combinació d'arguments i modificadors oracionals amb els seus papers temàtics, els connectors oracionals i textuais, els mecanismes de referència...).	que fa a la comprensió d'obres literàries, comprèn també un domini mitjà-alt del registre familiar, incloses les varietats geodialectals pròpies. El nivell de comprensió denota un domini mitjà-alt de les eines textuais, lingüístiques i semàntiques (pronoms de 1a i 2a persones, fórmules de tractament de persona, estructures impersonals, operadors argumentatius, modalitat oracional, tria de paraules, recollida de la veu del receptor o receptors, enunciats a base de clàusules verbals, gramàtica dinàmica...) i del context (coneixement del tema i dels gèneres textuais principalment dialògics).	de les seqüències prototípiques, la microestructura. Presenten varietat de mecanismes de referència (gramatical i lèxica) i de connexió, tant pel que fa a la connexió textual com a la composició oracional, usant tant les oracions coordinades i juxtaposades com les subordinades, segons les necessitats expressives. I en aquest nivell s'ha d'assegurar el domini del registre estàndard amb riquesa de llenguatge i l'ús del llenguatge acadèmic necessari.	i altres produccions audiovisuals...) per tractar temes de l'actualitat social i de les produccions culturals en general i en especial literàries orals (teatre, recitació, monòlegs, participació en clubs literaris...), per tractar temes de reflexió sobre diferents aspectes de la vida i la seva interpretació plural i intercultural. Els textos han de tenir un registre estàndard amb un llenguatge acadèmic especialitzat. El nivell d'expressió (més o menys sostinguda en el temps: expressió monològica, intervenció en interacció i digressió en interacció) denota un domini mitjà-alt de les eines verbals, ja siguin textuais, lingüístiques o semàntiques, com els connectors, el lèxic contrastiu, els pronoms de 1a i 2a persones, les fórmules de tractament personal, les estructures impersonals, els operadors argumentatius, la modalitat oracional, la tria de paraules, la recollida de la veu del receptor o receptors, etc.; del context, amb el coneixement del tema i dels gèneres textuais principalment dialògics, i de les eines paraverbals, és a dir, vocalització, correcció fonètica, velocitat, to, ritme, volum, i no verbals: gestos, expressions, mirada, actitud corporal.
ANGLÈS.	En aquest nivell, la comprensió lectora comporta la capacitat de comparar, contrastar, completar, fer alguna deducció, resumir, integrar i valorar críticament i creativament un o més textos d'un tema. Pel que fa a la valoració crítica, entenem que l'alumnat identifica la intenció de l'autor i l'encaix d'aquesta perspectiva dins d'una problemàtica real en què l'alumnat reconeix l'existència de possibles posicions diferents. I pel que fa a la valoració creativa, adopta la seva pròpia perspectiva	En aquest nivell, la comprensió oral comporta la capacitat d'identificar la idea central i l'estructura jerarquitzada de les idees principals, d'inferir la intenció de l'emissor davant el tema i de mantenir una actitud de qüestionament constant que permeti localitzar prejudicis. Els textos orals poden ser directes o enregistrats i tenen el suport d'imatges; per tant, a més del llenguatge verbal i paraverbal, tenen el suport	En aquest nivell la producció escrita s'ha d'adequar al grau de formalitat que requereixin el context i la situació comunicativa. Segons el context (àmbits d'ús com les relacions interpersonals, el dels mitjans de comunicació, l'acadèmic...), el grau de formalitat pot anar del més formal al menys formal; des de l'acadèmic a la informalitat d'una conversa entre amics. Segons la situació comunicativa (emissor-receptor, missatge, canal-mitjà, funció o intenció) l'alumnat concreta aquest grau de	En aquest nivell, la producció oral comporta la capacitat de descripció de la situació tractada, la definició clara del tema i la construcció lògica de la seva línia de desenvolupament, construïda a partir del qüestionament d'altres línies de desenvolupament tractades. Els textos orals emesos han de tenir un desenvolupament coherent, i crític de les idees. Els temes no són iguals als produïts a l'aula però pertanyen al camp temàtic treballat a l'aula i han de tenir l'oportunitat d'haver-hi

sobre el tema a partir del qüestionament de les diferents perspectives, inclosa la seva. El pes recaurà, sobretot, en la comparació, el contrast, el resum i la complementació entre els diferents textos. Els textos són llargs i estan ben construïts, l'alumnat hi trobarà conceptes nous que podrà relacionar amb coneixements previs. Comprendrà la coherència global del text, integrant-hi tots els sistemes semiòtics que el configuren. Accedirà als documents fent bon ús dels marcadors de navegació o dels marcadors textuals i valorarà críticament la font. En aquest nivell, la densitat de la informació que cal extreure dels textos és mitjana; és a dir, hi ha informació nova però es manté ben lligada al coneixement extralingüístic que l'alumnat posseeix del tema i del món atenent el seu nivell acadèmic. L'alumnat comprèn el text en la seva globalitat i en el seu detall i fa inferències complexes, ja sigui dins d'un paràgraf o en tot el text. I pel que fa a la varietat contextual, i per tal de concretar, podem classificar les situacions de lectura entre la lectura acadèmica, la social i la cultural; amb especial atenció als mitjans de comunicació, les xarxes socials, les publicacions de no ficció adaptades a la seva edat i les de literatura juvenil. Entén la llengua estàndard, pròpia de l'entorn acadèmic, amb lèxic específic de les matèries. El seu nivell de comprensió denota un domini mitjà de les eines textuals, lingüístiques i semàntiques (alguns sentits figurats, figures analògiques, jocs de paraules, relacions de significat entre les paraules, la relació de les paraules per la forma, el reconeixement de les diferents categories de paraules i la seva relació, el reconeixement de les oracions, dels signes de puntuació, dels connectors, dels marcadors textuals...).	del llenguatge no verbal. Els temes no són familiars però tenen un desenvolupament temàtic molt clar. . Pel que fa als contextos orals (en expressió o interacció), tenim l'acadèmic, el social i el cultural. Es poden utilitzar els mitjans de comunicació (programes didàctics, reportatges, notícies, entrevistes..., sobre matèries que treballen i temes treballats i continguts relativament coneguts), la producció cultural (en diferit o en directe), esquetxos teatrals, publicitat, assemblees, discussions intel·lectuals... Els textos han de tenir un registre estàndard i una estructura clara, amb un llenguatge acadèmic treballat i una durada mitjana-baixa. El nivell de comprensió denota un domini mitjà de les eines textuals, lingüístiques i semàntiques (prefixos i sufixos valoratius, substantius, adjectius, verbs, adverbis, s. prep. valoratius) i del context (coneixement del tema).	formalitat en el model lingüístic que són els registres (culte, estàndard, familiar o vulgar). En aquest nivell, emprà el registre estàndard, amb el vocabulari específic dels temes acadèmics treballats. A més, també adequa la presència de la variabilitat pròpia com a usuari al grau de formalitat. quan emprà l'estàndard, el registre no marcat i equiparable a la normativa, aquesta presència es manifesta només en les variants de morfologia nominal i verbal pròpies. L'alumnat tria adequadament el gènere, les seqüències textuals o els elements no verbals (imatges, gràfics...) segons la funció expressiva.	reflexionat, per poder desenvolupar-los amb l'exigència demanada. Pel que fa als contextos orals (en expressió o interacció), tenim l'acadèmic, el social i el cultural. De manera que es poden tractar des de diversos gèneres (assemblees, converses al voltant d'un tema, presentacions...) temes del camp conceptual de les matèries pròpies del seu nivell acadèmic; es poden aprofitar els gèneres propis dels mitjans de comunicació o les xarxes socials (YouTube i altres produccions audiovisuals) per tractar temes de l'actualitat social i de les produccions culturals en general i en especial literàries orals (petites dramatitzacions, recitat d'un poema, petites narracions, participació en clubs de lectura...), per tractar temes de reflexió sobre diferents aspectes de la vida i la seva interpretació intercultural. Els textos han de tenir un registre estàndard, amb el llenguatge acadèmic treballat. El nivell de producció denota un domini mitjà-baix de les eines verbals, ja siguin textuals, lingüístiques o semàntiques, com els pronoms de 1a i 2a persones, les fórmules de tractament personal, la tria de paraules, la relació d'aquestes i la construcció de clàusules verbals, etc.; del context, amb el coneixement del tema, i de les eines paraverbals, és a dir, vocalització, correcció fonètica, velocitat, to, ritme, volum, i no verbals: gestos, expressions, mirada, actitud corporal.
---	---	---	--

