

1.IDENTIFICACIÓ				
Curs: 1r Batxiller	Nº Sessions: 6	Trimestre: primer	Context: educatiu i personal	
<b>SA Nº1: NO ET JUGUIS EL FÍSIC, APRÈN A PREVENIR LES LESIONS</b>				
2.JUSTIFICACIÓ				
L'objectiu d'aquesta situació d'aprenentatge es que l'alumnat haurà de conèixer i aplicar de manera autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de l'activitat física. També, que en cas d'emergències o accidents sàpiguen aplicar els primers auxilis i el tractament posterior.				
3.DESCRIPCIÓ DEL PRODUCTE FINAL				
El producte final d'aquesta SA es la creació d'un vídeo individual en el qual s'haurà d'explicar com es poden prevenir les lesions abans, durant i després de l'activitat física. L'alumnat haurà de triar un esport que ells els hi agradi i ficar-se dins la pell d'un/a preparador/a físic/a per tal de poder prevenir les lesions del seu equip. A més, haurà d'explicar almenys un cas de quin es el protocol d'actuació davant una possible lesió que els pugui sorgir a pesar d'haver fet una correcta prevenció. També, després d'aplicar aquets primers auxilis davant aquesta lesió, s'haurà de dir quin ha de ser el tractament a seguir una vegada s'ha produït la lesió.				
4.CONCRECIÓ CURRICULAR				
Competències específiques	Perfil de sortida (Competències clau)	Criteris d'avaluació	Sabers bàsics i específics	Procediments i instruments d'avaluació
Nº 1:Interioritzar el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable, planificant de manera responsable i conscient la seva activitat física a partir de l'auto-avaluació personal.	STEM2, STEM5, CD4, CD1, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3	1.3.: Conèixer i aplica de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de l'activitat física, així com l'aplicació de primers auxilis.	A. Vida activa i saludable (salut mental) B. Organització i gestió de l'AF  <b>Sabers específics:</b> ·Prevenció d'accidents en pràctiques motrius ·Exercicis compensatoris ·Conducta PAS ·Reanimació DEA ·Protocol RCP ·Contingut bàsic de kit d'assistència (farmaciola)	Rúbrica del vídeo  Coavaluació (els mateixos alumnes avaluaran la part pràctica)  Registre anecdòtic
Nº 3:Difondre i promoure noves activitats motrius, compartint espais d'activitat físico-esportiva amb independència de les diferències culturals, socials, etc.	CCL5, CPSAA1.1, CPSAA5, CC3	3.2.: Solucionar de manera coordinada qualsevol imprevist o situació que pugui anar sorgint al llarg del procés.		
5.SEQUÈNCIA DIDÀCTICA				
Activitats		Exercicis	Material	Metodologia i aspectes relatius a aquesta
Repàs de l'escalfament específic i general. Estiraments i execució d'alguns exemples (1 sessió)		Estiraments, mobilitat articular, carrera suau i jocs a mode d'escalfament	Pitral i pilota	Role playing Classe invertida PBL (aprenentatge basat en problemes) Ensenyament directe
Controlar		Aprendre a	Cronòmetre	Observació

pulsacions i tornada a la calma (estiraments) (1 sessió)		controlar les pulsacions abans, durant i després de l'exercici		directe
Som preparador físic (posar en pràctica una prevenció de lesions davant la resta de la classe) (2 sessions)		Els proposats per els alumnes	El material que considerin oportú	Rúbrica i coavaluació dels alumnes
Explicació de que fer davant una lesió i tractament posterior (casos pràctics)		Per grups de 3 posar en pràctica diferents actuacions davant una lesió i proposar un tractament posterior	Farmaciola	Observació directe
Visita professional sanitari (1 sessió)		Explicació i demostració primers auxilis	Maniquí primers auxilis, simuladors SVB, mascaretes de reanimació, etc.	Observació directe
Pràctica de reanimació (1 sessió)		Per grups hauran de posar en pràctica el que han après a la classe anterior	Matalassos	Rúbrica
Entrega del vídeo (classroom)		Execució del vídeo	Ordinador i material necessari per el vídeo	Rúbrica

Altres: Aquesta SA es du a terme dintre de les instal·lacions del pavelló. Es treballa de manera individual i per grups. Es durà a terme un feedback al finalitzar cada una de les sessions.

#### 6.MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT I A LES DIFERÈNCIES INDIVIDUALS

A més de les explicacions teòriques dels primers auxilis, es penjaran al pavelló tota la simbologia per facilitar la seva comprensió. També hi haurà un vídeo explicatiu penjat al classroom de com actuar en cas d'accident, l'explicació de RCP, etc. Els alumnes podran autoregular-se triant l'esport que es sentin més còmodes per poder fer la presentació de la prevenció de lesions.

Finalment s'intentarà captar la seva atenció amb la visita d'un professional per poder acostar al màxim aquesta pràctica a la realitat. Explicant també, casos reals.

#### 7.VALORACIÓ DEL QUE S'HA APRÈS

Criteris avaluació	%	Instruments avaluació	Competències específiques	Competències clau
1.3.	60%	·Observació directe (15%) ·Coavaluació (5%) ·Rúbrica Vídeo (40%)	1	
3.2.	40%	·Observació directe (20%) ·Rúbrica pràctica reanimació (20%)	3	