

Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

Universitat Ramon Llull

Treball Final de Grau

**PROGRAMACIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA DEL TERCER
TRIMESTRE AL SEGON CICLE DE L'ESO**

Curs 2018/2019

Barcelona, 14 de juny de 2019

Autor: Daniel Cuadrado Martín

Tutor: Dr. Josep Solà Santesmasses



 **Blauquerna**
UNIVERSITAT RAMON LLULL



“El arma más poderosa que tenemos en nuestras manos para cambiar la sociedad es la Educación”. Nelson Mandela

Resum

Aquest Treball Final de Grau persegueix dissenyar la programació d'Educació Física del tercer trimestre de 4t d'ESO, contextualitzant-se en la Comunitat Autònoma de Catalunya.

La programació realitzada es basa en el Currículum d'Educació Física i la LOMQE (Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa), aprovada el 28 de novembre de 2013. Per programar a la matèria d'Educació Física s'ha de tenir en compte una gran quantitat d'aspectes i variables que influeixen en el procés d'ensenyament-aprenentatge, aquesta programació busca cerca el bé per l'alumne i per l'Educació Física.

Paraules clau: Treball Final de Grau, Educació Física, programació didàctica, Currículum i LOMQE

Abstract

This Final Degree Project wants to design the programming of the third quarter of a 4th of ESO Physical Education class, contextualising it at the Catalan Autonomous Community

The developed programming is based on the Physical Education Curriculum and the LOMQE (Organic Law for the improvement of the Educational Quality), approved on November 28th, 2013. In order to plan the Physical Education subject, many different aspects and variables are to be taken into account as they may influence in the teaching and learning process, this programming of teaching-learning seeks the benefits either for the student or the Physical Education.

Keywords: Final Degree Project, Physical Education, didactic programming, Curriculum and LOMQE

Índex

1. Introducció	1
2. Marc teòric	2
2.1 Currículum d'Educació Física	2
2.2 Competències bàsiques de l'àmbit de l'Educació Física	4
2.3 L'Educació Física a la LOMQE	6
2.4 Programació en l'àmbit d'Educació Física	7
2.5 Avaluació i criteris d'avaluació en l'Educació Física	12
3. Metodologia	16
4. Instruments de mesura	17
4.1 Qüestionari	17
4.2 Entrevista	19
5. Unitats didàctiques	21
5.1 Jocs Olímpics	21
5.2 Posem-nos en forma	25
5.3 Let's dance	29
5.4 Cronograma	33
6. Resultats i discussió	35
6.1 Gràfics elecció continguts	35
6.2 Gràfics valoració de continguts per dimensions	38
6.2.1 Activitat física saludable.....	39
6.2.2 Esport.....	40
6.2.3 Activitat física i temps de lleure.....	41
6.2.4 Expressió i comunicació corporal.....	42
6.2.5 Comparació escoles.....	43
7. Conclusions	47
8. Agraïments	49
9. Bibliografia	50
10. Annexos	54

1. Introducció

Realitzaré el meu Treball Final de Grau sobre la programació d'Educació Física (en endavant E.F) en el tercer trimestre del segon cicle de l'ESO. M'he decidit en realitzar aquest tema per varies raons, la primera d'elles és que en un futur m'agradaria dedicar-me al món de la docència i si vols ser professor has de tenir una programació per saber que estàs treballant en tot moment, òbviament aquesta programació que realitzaré en principi no serà la mateixa que tindrè un cop entri a treballar en alguna escola, però vull aprendre a realitzar quan abans millor una programació per anar millorant cada cop que realitzi una.

Un altre raó per la qual he escollit aquest tema en el TFG, és que, si tot va bé, aquest any acabo el Grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i l'any vinent m'agradaria cursar el Màster de Formació del Professorat impartit en aquesta universitat, pel que he comentat amb alumnes i professors, un dels treballs finals de Màster és realitzar una programació d'E.F, per tant realitzant aquest TFG tinc una mica de terreny avançat per l'any vinent poder realitzar una bona programació, partint que tindrè assimilats alguns conceptes i tindrè la programació d'un trimestre de 4t d'ESO d'E.F.

Aquest treball el realitzo del segon cicle de la ESO, concretament de 4t d'ESO, ja que és l'últim curs d'aquesta etapa i en principi els alumnes ja han assimilat molts conceptes d'aquesta assignatura.

Per acabar, he anat a diverses escoles, he realitzat qüestionaris a alumnes i fet una entrevista a un professor d'E.F. La seva declaració m'ha ajudat a veure casos reals de programacions i veure una mica la seva trajectòria dintre del món de la docència.

A les escoles on realitzi els qüestionaris als alumnes, he parlat amb el professor d'aquella mateixa escola per comparar una mica els resultats i saber si professor i alumnes pensen de la mateixa manera. Les escoles que aniré seran de tipologia concertada.

2. Marc teòric

2.1 Currículum d'Educació Física

L'ensenyament i l'aprenentatge de l'educació física en l'etapa de l'educació secundària obligatòria ha de fonamentar-se en el treball d'aquelles competències relacionades amb el cos i la seva activitat motriu, que contribueixen al desenvolupament integral de la persona i a la millora de la qualitat de vida. La matèria d'educació física té com a principal finalitat el coneixement del propi cos, la reflexió sobre el sentit i els efectes de l'activitat motriu, el desenvolupament d'hàbits saludables, regulars i continuats i el fet de sentir-se bé amb el propi cos, cosa que millora l'autoconcepte i l'autoestima. Des de l'àmbit de l'educació física, a més del coneixement i la valoració dels efectes positius de la pràctica d'activitat física, igual que des d'altres matèries i de manera transversal, cal promoure reflexions crítiques envers el model de cos que socialment es presenta com a ideal, i dels possibles efectes perjudicials per a la salut derivats d'una mala pràctica de l'activitat física (XTEC, Decret 187/2015 DOGC núm. 6945 – 28.8.2015).

Segons Jiménez (2007) les competències clau representen un grup de coneixements, habilitats i actituds, valors ètics, emocionals, transferibles i multifuncionals. Són competències que tota persona necessita per el seu desenvolupament i satisfacció personal. Han d'estar desenvolupades al finalitzar l'escolarització obligatòria .

L'OCDE (Consell d'Europa) estableix tres categories de competències clau: les que permeten interaccionar amb l'entorn; les que permeten interrelacionar amb les altres persones; les que permeten actuar de manera autònoma. La primera categoria està directament relacionada amb la utilització del llenguatge, els símbols i els textos, amb la utilització del coneixement i la informació i amb la utilització de la tecnologia. La segona categoria requereix relacionar-se bé amb els altres, cooperar i gestionar conflictes. La tercera categoria inclou competències que ajudin a definir i dur a terme plans i projectes personals (Lleixà, 2007).

Des d'una perspectiva educativa, el projecte DeSeCo de l'OCDE va definir la competència com la capacitat per respondre amb èxit a exigències complexes en un context particular, mobilitzant coneixements i aptituds pràctiques i components socials i comportamentals com actituds, emocions, valors i motivacions (Rychen i Salganik, 2004).

El Consell Europeu (2006) entén per competència "una combinació de coneixements, capacitats i actituds adequats per a una determinada situació" (p. 13)

En conseqüència, l'acompliment competent suposa la mobilització de sabers ("saber", "saber fer" i "saber ser") per afrontar situacions de diferent índole amb èxit (Ordre ECD / 65/2015, p. 6987).

En aquest sentit, la competència és el conjunt de coneixements, habilitats i actituds (observables), que es posen en acció sobre una base de valors, trets de personalitat i capacitats (no observables), per resoldre una situació-problema amb èxit en el context d'un centre educatiu i / o a l'entorn proper a l'alumne. A més, les competències clau són aquelles que adquireixen un caràcter transversal a totes les assignatures i que doten de coherència i globalitat a la intervenció docent en un centre. En aquest sentit, totes elles poden i han de ser desenvolupades i avaluades des de totes les assignatures i, al mateix temps, són nexes per articular el treball entre matèries. Aquest plantejament comporta atendre a consideracions per a proposar una estratègia avaluativa coherent amb el concepte de competència (Zapatero, González i Campos, 2018).

2.2 Competències bàsiques de l'àmbit de l'Educació Física

S'entén per competència la capacitat d'utilitzar els coneixements i habilitats de manera transversal i interactiva, en contextos i situacions que requereixen la intervenció de coneixements vinculats a diferents sabers, cosa que implica la comprensió, la reflexió i el discerniment tenint en compte la dimensió social de cada situació (Cruz, 2012).

Baños i Pérez (2015), expressen que per competència s'entén "perícia, aptitud, idoneïtat per fer alguna cosa o intervenir en un assumpte important" i, en educació, és comú distingir entre aquelles que són específiques i les que són transversals o genèrica.

Les competències transversals o genèriques són aquelles que sobrepassen els límits d'una disciplina per desenvolupar-potencialment en totes elles. Són habilitats necessàries per exercir eficaçment qualsevol professió però no és freqüent que es considerin de forma explícita en una assignatura determinada Cal crear bons professionals els des del principi i no pot deixar-se en mans de la improvisació la consecució d'aquest objectiu irrenunciable. Per tot això, les competències transversals han de formar part dels objectius docents.

Segons el currículum d'Educació Secundària Obligatòria a Catalunya (2015) hi han 4 dimensions dintre de les quals hi han dues competències per dimensió. Dins d'aquest currículum, trobem vuit competències de la matèria, organitzades en quatre dimensions (dues competències per dimensió) que hauran de ser assolides per l'alumnat en acabar l'etapa. Aquestes vuit competències apareixen, a més, graduades en tres nivells de consecució. El nivell 1 considera assolida la competència a un nivell mínim acceptable i el nivell 3 a un nivell màxim excel·lent. Les quatre dimensions es corresponen als blocs de continguts tradicionals de l'educació física: 1) activitat física saludable, 2) esport, 3) activitat física i temps de lleure , 4) expressió i comunicació corporal.

A continuació s'escriuen les dues competències associades a les diferents dimensions:

Activitat física saludable (1)

- Competència 1: Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.
- Competència 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.

Esport (2)

- Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.
- Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

Activitat física i temps de lleure (3)

- Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives amb una atenció especial a les que es realitzin al medi natural.
- Competència 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

Expressió i comunicació corporal (4)

- Competència 7: Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.
- Competència 8: Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.

2.3 L'Educació Física a la LOMQE

La LOMQE és la Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa, (en castellà; Ley Orgànica para la Mejora de la Calidad Educativa, LOMCE), aquesta llei es va aprovar el 28 de novembre del 2013, reformant la Llei Orgànica d'Educació (LOE, 2/2006, del 3 de maig).

La finalitat de l'EF a la LOMCE és desenvolupar la competència motriu, entesa com la integració de coneixements, procediments, actituds i sentiments vinculats a la conducta motriu. La competència motriu desenvolupa la intel·ligència per saber fer, com fer-ho, quan, amb qui, en funció dels condicionants de l'entorn (Martín, Romero i Chivite 2015).

Parlebas (citada en Martín, Romero i Chivite, 2015), va introduir el terme conducta motriu i va definir l'EF com "pedagogia de les conductes motrius" ; aquest autor classifica les situacions motrius segons la incertesa que generen en el subjecte els condicionants del medi físic i de les relacions amb els altres. L'aplicació d'aquesta varietat de relacions permet plantejar sis tipus diferents de problemes motors als quals l'alumnat pot enfrontar-se. La LOMCE reuneix aquests 6 blocs en cinc tipus de situacions motrius diferents caracteritzats, cadascun d'ells, per trets comuns de lògica interna i diferents als d'altres tipus: accions motrius individuals en entorns estables, en situacions d'oposició, en situacions de cooperació (amb o sense oposició), en situacions d'adaptació a l'entorn i d'artístiques o d'expressió "(RD 1105/2014, p. 481).

Segons Martín, Romero i Chivite (2015), el model subjacent té una marcada orientació eficientista i de competitivitat, més d'acord amb el conjunt de la pròpia llei que amb les intencions que es marquen en la introducció del decret de currículum, com ho demostra el redactat dels criteris d'avaluació i els estàndards que es proposen i que s'organitzen al voltant dels següents cinc eixos:(1) Dominar les habilitats motores i patrons de moviment, (2) Comprendre conceptes, principis, estratègies i tàctiques de moviment i aplicar-los; (3) assolir i mantenir una aptitud física relacionada amb la salut; (4) Mostra comportament personal i social responsable; i (5) Valorar l'Activitat Física des de la salut, el plaer, autosuperació, desafiament, expressió corporal i interacció social.

2.4 Programació en l'àmbit d'Educació Física

En el moment de realitzar una programació s'ha de tenir en compte molts aspectes importants per tal de que la programació sigui correcte i adient amb l'edat dels nens i els continguts que realitzarà.

El procés de programació de l'ensenyament ha de contemplar un marc de característiques o requisits que li permetin complir la seva funció principal: organitzar eficaçment el procés didàctic que tindrà lloc en cada un dels cursos que configuren l'ESO i el batxillerat (Velázquez i Hernández 2010).

Requisits

En efecte, tota programació haurà de reunir, almenys, els següents trets o requisits:

- Flexibilitat
- Contextualització
- Concreció
- Coherència
- Viabilitat

A continuació es detallen els requisits que ha de tenir una programació segons Velázquez i Hernández (2010)

Flexibilitat

Una de les principals qualitats de la programació ha de veure amb l'idea de la flexibilitat, és a dir, amb la possibilitat d'adaptar-se a les exigències, limitacions i condicionants que puguin aparèixer durant el seu desenvolupament. Mai la programació ha de constituir un projecte d'actuació que s'hagi de seguir rígidament.

Contextualització

Tota programació d'ensenyament s'ha d'adequar a les característiques dels aprenents i del context en el que serà la posada en pràctica.

Concreció

La utilitat de la programació estarà determinada, entre altres factors, pel grau de concreció, claredat i precisió amb el que s'estableixi el pla d'actuació que s'espera portar a terme, ja es tracti de nivells generals de planificació (objectius del curs), com nivells específics (objectius didàctics)

Coherència

La programació ha de mantenir una relació lògica i conseqüent amb les intencions educatives manifestades en el Currículum, per altre banda també ha de tenir una relació lògica i conseqüent entre els elements que integren la programació (coherència interna). La programació ha d'incloure els continguts, metodologia i criteris d'avaluació.

Viabilitat

La programació de l'ensenyament ha de constituir un pla d'actuació que realment es pugui portar a la pràctica.

Per altre banda, també hem de tenir en compte les diferents competències que ens trobem en el Currículum, segons el Parlament Europeu hem d'entendre aquestes «competències clau» com

«[...] una combinació de coneixements, capacitats i actituds adequades al context. Les competències clau són aquelles que totes les persones necessiten per a la seva realització i desenvolupament personals, així com per a la ciutadania activa, la inclusió social i l'ocupació »(Parlament Europeu, 2006, p.13).

Des de l'aparició de les competències en la Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació (LOE), totes les matèries han de contribuir a aquest element curricular transversal. L'actual modificació plantejada per la Llei Orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa (LOMCE) ha ratificat el paper curricular de les competències (Hortigüela, Abella i Pérez-Pueyo, 2015).

L'avaluació per competències com aquella estratègia, portada a terme des de premisses formatives i autèntiques, que valora el grau d'adquisició de les competències, sent aquesta valoració l'eix sobre el qual prendre decisions en el procés d'ensenyament (Bolívar, 2010; De Miguel, 2005; López-Pastor, 2009; Yaniz i Villardón, 2006).

Es presenta de forma general un model d'avaluació en sis passos (figura 1). Es aprofundirà en els quatre primer passos d'aquest model. Així, es conceptualitza sobre l'objecte d'avaluació, el moment, l'agent d'avaluació i el disseny i / o elecció d'instruments. Basant-se en el coneixement i desenvolupament d'aquests aspectes, s'ofereix un procediment per dissenyar un instrument concret (rúbrica), que permeti avaluar per competències en EF.

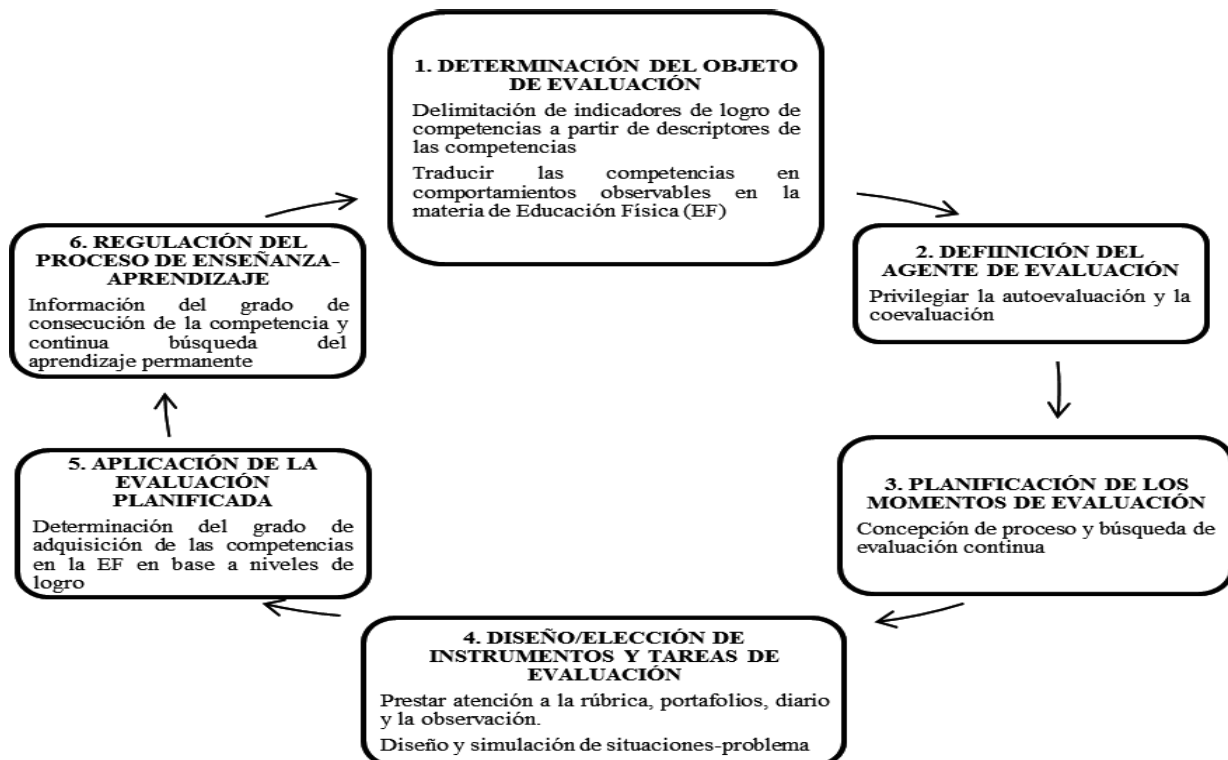


Figura 1. *Un modelo para evaluar por competencias en Educación Física* (Blázquez y Sebastiani, 2009; Bolívar, 2010; Escamilla, 2008; Escanero, Soria, Lafuente y Ezquerro, 2007; López-Pastor, 1999, 2009; Tobón et al., 2006)

Des de la perspectiva de l'avaluació per competències s'exigeix una primera aproximació al coneixement i comprensió de cada competència en el marc d'un centre educatiu, un cicle, un Departament i / o una aula (Pérez-Pueyo, 2013).

Seguidament, s'anomenen els punts que ha de tenir una Unitat Didàctica segons Pérez i López (2010).

1. Introducció/Justificació
2. Objectius didàctics
3. Continguts
4. Relacions amb els elements del Currículum
5. Activitats d'ensenyament i aprenentatge
6. Proposta metodològica
7. Aspectes organitzatius
8. Relacions amb
9. Sessions
10. Avaluació
11. Comentaris

Quadre 1. Exemple d'avaluació i elements bàsics d'una UD. Pérez i López(2010)

ELEMENTOS BÁSICOS	BREVE EXPLICACIÓN
Introducción/ justificación	El porqué y el para qué de la idoneidad de la unidad didáctica para el curso elegido.
Objetivos didácticos	No más de 3 o 4 y expresados en términos de capacidades, de tal modo que se puedan identificar claramente.
Contenidos	Pueden estar o no divididos en conceptos, procedimientos y actitudes. Es conveniente identificar con qué bloques de contenidos se encuentra relacionada la unidad.
Relaciones con los elementos del currículo	Con los objetivos generales de etapa, área, ciclo o curso, bloques de contenidos, criterios de evaluación de curso y competencias básicas (o sus indicadores, en el caso de secuenciación de éstas por ciclos o cursos; véase Pérez Pueyo y Casanova Vega, 2009).
Actividades de enseñanza y aprendizaje	Los tipos que el ministerio clasifica en 1992 y que continúa solicitando en el proceso de acceso a la función pública (RD 276/2006): identificación de conocimientos previos, de asimilación, profundización, consolidación, evaluación...
Propuesta metodológica	En relación a la metodología concreta elegida para la puesta en práctica de la UD (estilos de enseñanza, estrategias, técnicas, etc.).
Aspectos organizativos	En relación con el alumno, el profesor, los materiales, el modelo de sesión utilizado...
Relaciones con	Otras áreas (interdisciplinariedad) o con otras UDD del curso.
Sesiones	Descripción de las actividades concretas de cada sesión según el modelo elegido.
Evaluación	Del alumno (procedimientos e instrumentos de evaluación y, si se realiza, también de calificación), de la UD y del profesor.
Comentarios	Posibles mejoras a la UD, aspectos para tener en cuenta...

Segons Baños i Pérez (2015), el major èxit dels professors seria aconseguir estudiants que desafuessin qualsevol coneixement que fos transmès com a dogma seguint la millor tradició medieval. Només aquells principis que es basaran en una anàlisi epistemològica haurien de ser acceptats i tota la resta acceptat transitòriament fins que la investigació dels comprovi o refuti. El model docent actual està molt lluny d'aquesta situació i la veritat és que l'acceptació acrítica fa poc per millorar l'estat científic de les nostres disciplines.

Amb les habilitats informàtiques la situació és similar, ja que aquells que no dominin els programes més d'aplicació bàsics i no es desenvolupin mínimament bé a internet poden arribar a convertir-se en els analfabets funcionals del segle XXI. Afortunadament, el gran esforç realitzat a les escoles primàries i secundàries evitarà que això sigui així per a les noves generacions, i facilita que aquests coneixements siguin aplicats amb més facilitat a la recerca d'informació. però aquí ens trobem amb un altre problema que sí ha de constituir una de les nostres activitats docents: el anàlisi crítica de la informació. les publicacions tradicionals i ara internet permeten l'accés ràpid i freqüentment gratuït a una quantitat ingent d'informació que té una qualitat científica molt variable. És funció nostra contribuir a que els nostres estudiants aprenguin a separar el gra de la palla mitjançant l'aportació de criteris que els ajudin en aquest sentit i evitin convertir-los en professionals crèduls davant de qualsevol notícia o novetat.

Destaquem com essencial la capacitat de treballar en equip, ja que la situació professional actual comporta la realització de projectes assistencials o de recerca en col·laboració, el que suposa la necessitat de realitzar activitats on s'apregui la dinàmica d'un grup de treball , l'assignació de tasques i el respecte cap a les opinions de la resta dels membres.

2.5 Avaluació i criteris d'avaluació en l'Educació Física

L'avaluació constitueix un element més del procés didàctic i la forma amb què es dugui a terme també pot influir en la salut o en l'adquisició d'hàbits saludables per part de l'alumne (Corbella, 1993).

Segons Corbella (1993), els aspectes a avaluar poden ser el següents :

- Que sigui una avaluació continua i formativa
- Que s'informi als alumnes de quins seran els criteris d'avaluació i de la importància de la superació personal i del treball i esforç diari.
- Que ens els test de condició física no s'exigeixi els mateixos mínims per tots, que es tinguin presents les capacitats personals de cada alumne i la seva progressió.
- Que no es facin proves o exàmens d'habilitats o destreses que no s'hagin ensenyat a classe i que puguin comportar risc.
- Que no es permeti presentat-se a proves que puguin comportar risc de lesió a aquells alumnes que no hagin aconseguit fer-ho durant les classes normals.
- Que es valorin específicament els hàbits higiènics (portar roba adequada, dutxar-se o rentar-se, canviar-se de roba...)
- Altres

Velázquez i Hernández (2005) analitzen com les activitats d'avaluació de la nostra disciplina acaben perfilant una imatge pedagògica i social de la mateixa, tant en el context escolar com en el social. Lògicament, les fortes contradiccions que hi ha entre el que hauria de ser l'EF, i l'avaluació predominant de l'aprenentatge de l'alumnat que es realitza, no solen parlar massa bé de la nostra matèria, ni aportar molt al seu major reconeixement. Aquests autors expliquen com moltes de les pràctiques habituals de avaluació en EF no responen als objectius curriculars i no tenen rellevància educativa. Això fa que es generi una visió social de l'assignatura de baix prestigi. És per això que s'ha de donar la importància que es mereix a l'aparat d'avaluació ja que és una part important de l'assignatura d'Educació Física.

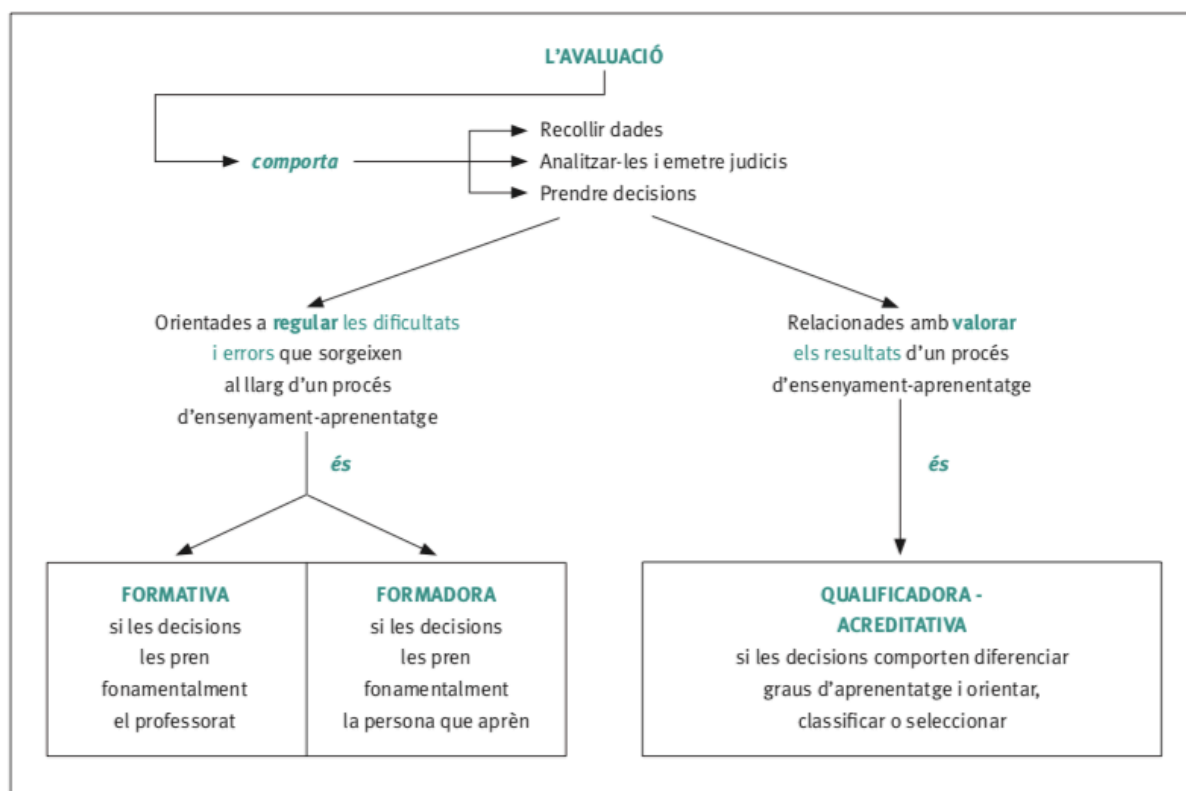
Els canvis curriculars actuals requereixen d'una nova mirada envers l'avaluació, que esdevé fonamental per poder desenvolupar un currículum per competències i atendre la diversitat de l'alumnat. És per això, que avui podem afirmar que els canvis curriculars importants es concreten en canvis en l'avaluació. Si no canvia l'avaluació, difícilment no canviarà res. Per tant, una visió competencial de l'aprenentatge comporta canviar què, com, quan i per què s'avalua.

L'alumnat percep el que és important d'aprendre a partir del que el professorat valora, no tant amb paraules, sinó quan proposa activitats concretes per avaluar aprenentatges i quan aplica uns determinats criteris d'avaluació. (Sanmartí, 2010) .

Segons Sanmartí (2010), quan es parla d'avaluació sovint es barregen les seves dues finalitats. (Quadre 2):

- **L'avaluació com a mitjà per regular els aprenentatges**, és a dir, per identificar les dificultats i els errors i trobar camins per superar-los (avaluació formativa o formadora).
- **L'avaluació com a mitjà per comprovar què s'ha après** i quantificar o qualificar els resultats d'un procés d'ensenyament-aprenentatge per tal d'orientar l'alumnat en els seus estudis futurs, i al professorat i a les persones que gestionen el sistema educatiu en els canvis a introduir, per acreditar aprenentatges, o per classificar o seleccionar l'alumnat.

Quadre 2. Les finalitats de l'avaluació. Sanmartí, N. (2010)



La primera finalitat ens situa en aquella avaluació que forma part de la vida de l'aula. No hi ha cap activitat que no vagi acompanyada de la seva avaluació, és a dir, d'un judici sobre la qualitat de la tasca realitzada i d'una decisió sobre els aspectes a millorar. És una avaluació que si es promou que sigui el propi alumnat qui la faci, està a la base de les competències d'aprendre a aprendre i d'autonomia i iniciativa personal, a més de la de qualsevol altre tipus d'aprenentatge.

La segona finalitat ens situa en el concepte més estès d'avaluació, relacionat amb la valoració dels resultats. Si per competència s'entén la capacitat d'actuar en situacions complexes i imprevisibles aplicant els coneixements apresos, l'avaluació ha de possibilitar comprovar si realment s'ha desenvolupat aquesta capacitat. Per tant, haurà de ser quelcom força diferent de les activitats d'avaluació tradicionals, que solen estar més orientades a comprovar si l'alumnat és capaç de reproduir el coneixement transmès.

Tot i així, aquestes dues finalitats estan estretament interrelacionades i han de ser coherents entre sí. Moltes vegades, els processos didàctics aplicats per ajudar l'alumnat a aprendre un coneixement són molt idonis des del punt de vista de l'aprenentatge competencial però, en contrapartida, l'avaluació dels resultats només busca comprovar si l'alumnat sap respondre qüestions simples i reproductives. En aquests casos, l'alumnat percebrà que tots els altres sabers treballats no són importants i que no val la pena dedicar esforç a interioritzar-los, ja que el que compta és el que es valora a l'avaluació final.

Per aquest motiu, també és necessari que les proves d'avaluació externes, des de les diagnòstiques fins a les d'accés a la universitat, tinguin un enfocament competencial i promoguin que l'alumnat hagi d'aplicar els seus aprenentatges en l'anàlisi de situacions rellevants i en l'actuació. És el que es va aplicar en les proves de Competències Bàsiques fetes a Catalunya des del curs 2000-01 fins al 2007-08; el que es proposa des del programa d'avaluació "PISA" i en les proves diagnòstiques previstes per la LOE; i també el que es promou en alguns exàmens de les PAU. (Sanmartí, 2010).

3. Metodologia

La metodologia utilitzada en aquest TFG és una metodologia qualitativa, segons Torres (2004), en la perspectiva qualitativa, el seu interès radica en la descripció dels fets observats per interpretar-los i comprendre'ls en el context global en el que es produeixen, amb la finalitat d'explicar els fenòmens. Alguns dels seus atributs són el centrar l'atenció en el procés, el descobriment i la connexió amb les dades.

He realitzat qüestionaris a alumnes de diferents escoles, concretament a tres escoles diferents, les tres escoles es troben ubicades a la província de Barcelona i són de tipologia concertada. Aquests qüestionaris només l'han realitzat alumnes de 4t d'ESO, ja que és la seva opinió la que em resulta important per la realització del meu TFG. Els qüestionaris han estat totalment anònims.

A part de realitzar qüestionaris als alumnes, també he realitzat una entrevista a un professor d'Educació Física. Ha de ser a un professor d'Educació Física per què és la matèria de la qual realitzo aquest treball.

El fil que he seguit tant per l'entrevista com als qüestionaris és bastant semblant, ja que vull observar si professors i alumnes pensen d'una forma similar o no. M'agradaria realitzar l'entrevista als professors de les escoles on realitzo les els qüestionaris, ja que així puc treure moltes més conclusions per al meu treball.

Totes les entrevistes que realitzi seran transcrites i afegides als annexes del TFG.

Per la realització d'aquest TFG també he realitzat diverses entrevistes amb la professora Nuria Nieto del Màster de Formació del Professorat de la Universitat Ramon Llull. Aquestes entrevistes eren exclusivament per parlar sobre la programació didàctica del meu Treball Final de Grau, ja que la matèria que dóna al màster és de programació.

4. Instruments de mesura

Per realitzar aquest TFG he fet una sèrie de qüestionaris a alumnes de diferents escoles, on m'han respòs 93 alumnes de tres escoles diferents. Les tres escoles estan situades a la província de Barcelona Capital i ubicades en barris diferents, concretament una al barri del Clot, l'altre al barri de Gràcia i l'última al barri del Guinardó.

Aquest qüestionari l'he preparat i polit amb el tutor de TFG, a part, ha estat debatut a classe de seminari on els companys m'han donat diferents punts de vista que m'han resultat molt útils.

Aquest qüestionari era totalment anònim i els hi he fet arribat als alumnes mitjançant Google Drive.

A continuació es mostra el qüestionari que van respondre els alumnes.

4.1 Qüestionari

Qüestionari TFG

Hola a tots i totes! El meu nom és Dani Cuadrado i sóc un estudiant de 4t de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, actualment estic realitzant el meu Treball Final de Grau sobre la Programació del tercer trimestre al segon cicle de la ESO d'Educació Física, així que aquest qüestionari va dedicat als alumnes de 4t d'ESO. Agraixo molt la vostra ajuda. Gràcies.

*** Necessari**

A quina escola vas? *

- Escola Clot
- Escola Gràcia
- Escola Guinardó

Quin és el teu any de naixement? *

La vostra resposta

Valora del 1 al 10 els continguts que més treballes/fas a Educació Física

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
No els fas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Els fas moltíssim

Activitat física saludable *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Esport *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Activitat física i temps de lleure *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Expressió i comunicació corporal *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quins continguts t'agradaria fer a tu en el tercer trimestre d'Educació Física? Perquè? *

La vostra resposta

Si haguessis d'escollir un dels tres continguts per fer quin seria?

Perquè

Malabars

Acrosport

Coreografia

Altres: _____

Figura 2. Qüestionari enviat als alumnes. Elaboració pròpia

L'objectiu principal d'aquest qüestionari era saber de primera ma, segons els alumnes quins continguts eren els que més treballaven en Educació Física i també que em diguessin quin contingut els hi agradaria fer al tercer trimestre, així una de les meves Unitats Didàctiques l'escollien els alumnes.

4.2 Entrevista

A part de que els alumnes em responguin a un qüestionari, he fet una entrevista a un professor d'Educació Física d'una de les escoles on he enviat els qüestionaris als alumnes, per veure si lo que em responien els alumnes corresponia amb lo que em deia al professor.

L'entrevista igual que el qüestionari ha estat debatut amb el meu tutor del TFG i alumnes de seminari, ja que la visió que tenen ells que pot ser diferent a la meva pot resultar interessant.

Les preguntes que vaig realitzar a l'entrevista són les següents:

1. Perquè et vas dedicar al món de la docència?
2. Com et definiries com a professor d'Educació Física?
3. Quins continguts ensenyas/realitzes al 3r trimestre de 4t d'ESO?
4. Dels continguts que has esmentat abans, creus que estan ben acceptats pels alumnes?
5. Quins continguts t'agradaria fer i no pots fer? Ja sigui per falta d'infraestructures a l'escola o perquè el Currículum t'ho impedeix.
6. Quins són els mecanismes/proves o exàmens que realitzes al tercer trimestre?
7. La recuperació de 4t d'ESO és la mateixa a tots els trimestres? O depèn del trimestre és diferent ?
8. Feu sortides en l'àmbit d'Educació Física durant el curs de 4t d'ESO (rocòdrom, cursa d'orientació..)? En cas afirmatiu qui les organitza ?

De l'entrevista realitzada amb el professor d'Educació Física he pogut extreure moltes coses importants per mi i per el meu treball.

M'ha comentat la importància de que els alumnes realitzin sortides de l'àmbit d'Educació Física, ell creu que són molt importants perquè apropen als alumnes a llocs o espais on no van habitualment i considerarà que són molt satisfactòries pels alumnes. M'ha parlat que no fa tantes sortides com a ell li agradaria.

Per això, m'he ajudat del que hem parlat, i en dos de les tres Unitats Didàctiques que he realitzat, l'última sessió de la U.D. *Els jocs Olímpics i Posem-nos en forma*, els alumnes fan una sortida que serveix perquè de manera pràctica i poc habitual per ells fer un tancament d'Unitats Didàctiques diferent.

M'ha semblat interessant la idea que té el professor de com els alumnes assimilen els continguts i com creu que els accepten, li he preguntat que opinava ell sobre els continguts que feia i em deia que creia que si que els acceptaven bé, cosa que ha quedat reflexada als qüestionaris que jo vaig facilitar als alumnes perquè els fessin.

En aquest cas, tant professor com alumnes tenen una manera similar de pensar. Considero que és molt important l'opinió dels teus alumnes i el seu grau de satisfacció respecte a la teva assignatura, ja que els alumnes són els protagonistes en les classes d'Educació Física.

5. Unitats didàctiques

Per realitzar les meves Unitats Didàctiques he agafat com a referència la U.D de Junts/es fins l'Everest de Meritxell Monguillot i Carles González (2013).

5.1 Jocs Olímpics

ÀMBIT	DIMENSIO	CURS	TEMPORITZACIO	TRIMESTRE
Educació Física	Esport	4t	7 sessions (1h)	3r
TÍTOL				
Els Jocs Olímpics				
JUSTIFICACIO				
La finalitat d'aquesta Unitat Didàctica és que els alumnes apliquin eficaçment tècniques i tàctiques de l'atletisme així com ampliar el seu coneixement respecte a aquest esport construint un treball de la matèria amb l'ajuda de diferents fonts d'informació.				

COMPETÈNCIES BÀSIQUES DE L'ÀMBIT D'EF	CONTINGUTS CLAU	CONTINGUTS CURRICULARS	CRITERIS D'AVALUACIO CURRICULARS
Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies de diferents esports	CC1. Esports individuals CC2. Esports d'adversari CC3. Esports col·lectius	- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició. - Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.	- Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles
Competència 4. Posar en pràctica valors propis de l'esport en situació de competició.	CC4. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC5. Esport i gènere.	- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. - Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. - Resolució de conflictes i esport.	- Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions complexes - Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions reals de competició
		CONTINGUTS ESPECÍFICS UD	
		Respecte cap al professor, companys, instal·lacions i material. Perfeccionar l'execució d'habilitats motrius, tant des del seu vessant mecànic (tècnica), com des del vessant d'una correcta aplicació de les habilitats en l'espai, el temps i en relació als companys i la situació de joc (tàctica).	

COMPETÈNCIES TRANSVERSALS			
ÀMBIT DIGITAL	CONTINGUTS CLAU ÀMBIT DIGITAL	CONTINGUTS ESPECÍFICS UD	ÀMBIT PERSONAL I SOCIAL
Dimensió Tractament de la informació i organització dels entorns de treball i aprenentatge	CC2. Cercadors: tipus de cerca i planificació	Saber on buscar diferents informacions a internet. (diaris, revistes científiques, articles ...)	Dimensió Participació Competència 1. Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.
Competència 4. Cercar, contrastar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digitals.	CC3. Fonts d'informació digital: selecció i valoració.		
Dimensió Tractament de la informació i organització dels entorns de treball i aprenentatge	CC8. Selecció, catalogació, emmagatzematge i compartició de la informació.	Tenir clar d'on treure informació que ens pot ser útil per augmentar els nostres coneixements de la matèria que estem treballant.	
Competència 5. Construir nou coneixement personal mitjançant estratègies de tractament de la informació amb el suport d'aplicacions digitals	CC10. Tractament de la informació		

A continuació es mostra una taula que relaciona les competències bàsiques i els criteris d'avaluació curriculars amb els objectius d'aprenentatge de la unitat i els criteris d'avaluació de la unitat.

Quadre 3. Unitat Didàctica Jocs Olímpics. Elaboració pròpia.

COMPETÈNCIA I CRITERI D'AVALUACIÓ CURRICULAR	OBJECTIUS D'APRENTATGE	CRITERIS D'AVALUACIÓ UD	GRADACIÓ DE L'ASSOLIMENT DELS INDICADORS D'AVALUACIÓ			AVALUACIÓ %
			N1.Satisfactori	N2. Notable	N3. Excel·lent	
Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies de diferents esports	1. Coneix les normes d'aquest esport i pot jugar-hi esforçant-s'hi?	Tenir una participació activa en els diferents jocs i activitats proposats a classe i mostrar un interès per aprendre.	Coneixement de les normes i aplicació dels coneixements ensenyats a classe.	Coneixement de les normes i aplicació dels coneixements ensenyats a classe en diferents situacions.	Coneixement de les normes i aplicació de tots els coneixements ensenyats a classe en diferents situacions.	40%
Competència 4. Posar en pràctica valors propis de l'esport en situació de competició.	2. Quins valors propis de l'esport observa l'alumne mentre realitza les activitats?	Participació activa en les activitats, tenir respecte cap a companys, professor, materials i instal·lacions del centre..	La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.			10%
Competència 4. Àmbit digital Cercar, contrastar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digitals.	3. Quins portals utilitza l'alumne per buscar informació?	Ús de diferents instruments de cerca per buscar informació i contrastar-la amb altres cerques que l'alumne hagi fet anteriorment.	Tenir capacitat per fer cerca en diferents fonts d'informació.	Tenir capacitat per fer cerca en diferents fonts d'informació i contrastar les informacions.	Tenir capacitat per fer cerca en diferents fonts d'informació, contrastar les informacions i saber escollir la informació que més s'adapta al que es demana.	20%
Competència 5. Àmbit digital. Construir nou coneixement personal mitjançant estratègies de tractament de la informació amb el suport d'aplicacions digitals	4. Com l'alumne a través de buscar informació, es construeix nous coneixements de la Unitat Didàctica	Que l'alumne a través d'aplicacions, i cerques contrastades es construeixi un nou coneixement personal.	Construir un nou coneixement gràcies als instruments digitals.	Construir un nou coneixement gràcies als instruments digitals genèrics i específics.	Construir un nou coneixement gràcies als instruments digitals, específics i fent ús de les noves aplicacions.	20%
Competència 4. Àmbit personal i social. Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.	5. Quin serà el teu esforç per treure el màxim profit de la Unitat Didàctica ?	Participar amb esforç i motivat per els propis interessos de millorar.	Participa en la pràctica motivat pel docent o pels companys/es.	S'esforça en la pràctica per a la consecució del repte cooperatiu.	S'esforça en la pràctica i anima i contagia als companys/es a participar	10%

SESSIONS (1h)	ACTIVITATS D'ENSENYAMENT APRENENTATGE
1	Presentació del repte a l'alumnat. Explicació dels objectius d'aprenentatge, criteris i indicadors d'avaluació.
2	Sessió de jocs de força
3	Sessió de jocs de resistència
4	Sessió de jocs de velocitat
5	Sessió de llançaments/jocs de llançaments
6	Sessió de salts/jocs de salts
7	Competició (sortida fora del centre a una pista d'atletisme)

ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'AULA	
Estratègies metodològiques	Distribució de l'alumnat a l'aula
<p>Aprenentatge cooperatiu. Descobriments guiats en diferents jocs . Demostracions i models d'execució d'exercicis.</p>	<p>Depèn de la sessió l'agrupament serà en parelles o en grups.</p>
Mesures d'atenció a la diversitat	Connexions amb altres àmbits
<p>Pràctica d'exercicis de diferent complexitat, ús de diversos materials. Estratègies inclusives i cooperatives.</p>	<p>Àmbit científicotecnològic: Coneixement del cos humà i del concepte de salut. Fonts d'informació digital: selecció i valoració. Tecnologia: explicació de com realitzar una cerca eficaç per internet.</p>
Espai	Materials
<p>Pati</p>	<p>Cordes, cons, pilotes, pilotes medicinals, pitralls, cinta mètrica, cronòmetre.</p>

5.2 Posem-nos en forma

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació Física	Activitat física saludable	4t	7 sessions (1h)	3r
TÍTOL				
Posem-nos en forma				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta Unitat Didàctica té com a finalitat que els alumnes siguin capaços de realitzar un pla per a la millora de treball de la condició física.				

COMPETÈNCIES BÀSIQUES DE L'ÀMBIT D'EF	CONTINGUTS CLAU	CONTINGUTS CURRICULARS	CRITERIS D'AVALUACIÓ CURRICULARS
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.	CC1. Qualitats físiques CC2. La sessió i el pla de treball	- Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física. - Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual. - Generalitats dels processos de recuperació de lesions.	- Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física.
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.	CC3. Hàbits de salut CC5. Estereotips dels models del cos en el mitjans de comunicació	CONTINGUTS ESPECÍFICS UD Respecte cap al professor, companys, instal·lacions i material. Que els alumnes aprenguin a tenir cura de la seva salut per mitjà de la pràctica esportiva. Entendre els avantatges d'un estil de vida actiu.	- Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen

COMPETÈNCIES TRANSVERSALS			
ÀMBIT DIGITAL	CONTINGUTS CLAU ÀMBIT DIGITAL	CONTINGUTS ESPECÍFICS UD	ÀMBIT PERSONAL I SOCIAL
<p>Dimensió Tractament de la informació i organització dels entorns de treball i aprenentatge</p>	<p>CC2. Cercadors: tipus de cerca i planificació</p>	<p>Saber on buscar diferents informacions a internet. (diaris, revistes científiques, articles ...)</p>	<p>Dimensió Participació</p> <p>Competència 1. Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.</p>
<p>Competència 4. Cercar, contrastar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digitals.</p>	<p>CC3. Fonts d'informació digital: selecció i valoració.</p>		
<p>Dimensió Tractament de la informació i organització dels entorns de treball i aprenentatge</p>	<p>CC8. Selecció, catalogació, emmagatzematge i compartició de la informació.</p>	<p>Tenir clar d'on treure informació que ens pot ser útil per augmentar els nostres coneixements de la matèria que estem treballant.</p>	
<p>Competència 5. Construir nou coneixement personal mitjançant estratègies de tractament de la informació amb el suport d'aplicacions digitals</p>	<p>CC10. Tractament de la informació</p>		

A continuació es mostra una taula que relaciona les competències bàsiques i els criteris d'avaluació curriculars amb els objectius d'aprenentatge de la unitat i els criteris d'avaluació de la unitat.

Quadre 4. Unitat Didàctica Posem-nos en forma. Elaboració pròpia.

COMPETÈNCIA I CRITERI D'AVALUACIÓ CURRICULAR	OBJECTIUS D'APRENENTATGE	CRITERIS D'AVALUACIÓ UD	GRADACIÓ DE L'ASSOLIMENT DELS INDICADORS D'AVALUACIÓ			AVALUACIÓ %
			N1. Satisfactori	N2. Notable	N3. Excel·lent	
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.	1. És capaç l'alumne d'aplicar l'alumne un pla de treball de millora o manteniment de la condició física?	Capacitat de reconèixer i aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física.	Tenir la capacitat per elaborar un pla de treball per la millora de la condició física.	Tenir la capacitat per elaborar un pla de treball per la millora de la condició física adaptat a ells mateixos.	Tenir la capacitat per elaborar un pla de treball per la millora de la condició física adaptat a ells mateixos i portar-lo a terme.	40%
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.	2. En quins hàbits saludables es fixa l'alumne per valorar si aquella persona té un estil de vida actiu?	Que l'alumne entengui els avantatges d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables.	Reconèixer les conductes de risc i seguir els hàbits que la prevenen.	Reconèixer les conductes de risc, seguir els hàbits que la prevenen i realitzar activitat física.	Reconèixer les conductes de risc, seguir els hàbits que la prevenen i realitzar activitat física adaptada a les necessitats personals.	20%
Competència 4. Àmbit digital Cercar, contrastar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digitals.	3. Quins portals utilitza l'alumne per buscar informació?	Ús de diferents instruments de cerca per buscar informació i contrastar-la amb altres cerques que l'alumne hagi fet anteriorment.	Tenir capacitat per fer cerca en diferents fonts d'informació.	Tenir capacitat per fer cerca en diferents fonts d'informació i contrastar les informacions.	Tenir capacitat per fer cerca en diferents fonts d'informació, contrastar les informacions i saber escollir la informació que més s'adapta al que es demana.	15%
Competència 5. Àmbit digital. Construir nou coneixement personal mitjançant estratègies de tractament de la informació amb el suport d'aplicacions digitals	4. Com l'alumne a través de buscar informació, es construeix nous coneixements de la Unitat Didàctica	Que l'alumne a través d'aplicacions, i cerques contrastades es construeixi un nou coneixement personal.	Construir un nou coneixement gràcies als instruments digitals.	Construir un nou coneixement gràcies als instruments digitals genèrics i específics.	Construir un nou coneixement gràcies als instruments digitals, específics i fent ús de les noves aplicacions.	15%
Competència 4. Àmbit personal i social. Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.	5. Quin serà el teu esforç per treure el màxim profit de la Unitat Didàctica ?	Participar amb esforç i motivat per els propis interessos de millorar.	Participa en la pràctica motivat pel docent o pels companys/es.	S'esforça en la pràctica per a la consecució del repte cooperatiu.	S'esforça en la pràctica i contagia als companys/es a participar	10%

SESSIONS (1h) ACTIVITATS D'ENSENYAMENT APRENTATGE	
1	Presentació del repte a l'alumnat. Explicació dels objectius d'aprenentatge, criteris i indicadors d'avaluació.
2	Sessió de força/jocs de força
3	Sessió de resistència/jocs de resistència
4	Sessió de velocitat/jocs de velocitat
5	Sessió de coordinació/jocs de coordinació
6	Treball a l'aula preparant el pla de millora o manteniment de la condició física
7	Sortida fora del centre escolar (gimnàs), per ensenyar diferents màquines i exercicis per que les integrin en el seu treball de realitzar un pla de millora o manteniments de la condició física.

ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'AULA

Estratègies metodològiques	Distribució de l'alumnat a l'aula
<p>Aprenentatge cooperatiu. Descobriments guiats en diferents jocs . Demostracions i models d'execució d'exercicis.</p>	<p>La majoria de jocs seran en parelles, però alguna variant dels jocs serà en grups.</p>
Mesures d'atenció a la diversitat	Connexions amb altres àmbits
<p>Pràctica d'exercicis de diferent complexitat, ús de diversos materials. Estratègies inclusives i cooperatives.</p>	<p>Àmbit científicotecnològic: Coneixement del cos humà i del concepte de salut. Fonts d'informació digital: selecció i valoració. Tecnologia: explicació de com fer una cerca eficaç per internet.</p>
Espai	Materials
<p>Pati</p>	<p>Cronòmetre, xiulet, cordes, pilotes, pitralls i piques.</p>

5.3 Let's dance

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació Física	Expressió i comunicació corporal	4t	7 sessions (1h)	3r
TÍTOL				
Let's dance				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta Unitat Didàctica té com a finalitat l'expressió corporal mitjançant un ball amb suport musical que serveixi per tancar l'etapa escolar de l'ESO dels alumnes. Serà un ball/coreografia per on també hi haurà una coreografia grupal de tots els alumnes de la classe.				

COMPETÈNCIES BÀSIQUES DE L'ÀMBIT D'EF	CONTINGUTS CLAU	CONTINGUTS CURRICULARS	CRITERIS D'AVALUACIÓ CURRICULARS
Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per l'autoconeixement i comunicar-se amb els altres.	CC1. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC2. Comunicació i llenguatge corporal. CC3. Esport i gènere	-Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització. - Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.	- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana. - Desenvolupar la capacitat d'organització col·lectiva
Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària	CC1. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC2. Comunicació i llenguatge corporal . CC3. Ritme i moviment CC4. Esport i gènere.	CONTINGUTS ESPECÍFICS UD Respecte cap al professor, companys, instal·lacions i material. Elaboració d'un ball grupal amb tots els companys. Seguir el ritme del ball tenint una bona posició corporal. Fer ús d'aplicacions mòbils per millorar el treball de la unitat didàctica.	- Desenvolupar l'autonomia i iniciativa personal

COMPETÈNCIES TRANSVERSALS			
ÀMBIT DIGITAL	CONTINGUTS CLAU ÀMBIT DIGITAL	CONTINGUTS ESPECÍFICS UD	ÀMBIT PERSONAL I SOCIAL
Dimensió Instruments i aplicacions	CC9. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.	Elaboració de fotografies o vídeos com a evidències de l'aprenentatge .	Dimensió Participació
Competència 3. Utilitzar les aplicacions bàsiques d'edició d'imatge fixa, so i imatge en moviment per a produccions de documents digitals.			Competència 1. Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.
Dimensió Ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital	CC14. Identitat digital: visibilitat, reputació, gestió de la privacitat pública i aliena.	No fer ús de les imatges o vídeos dels companys amb un objectiu que no sigui d'aprenentatge.	
Competència 11. Actuar de forma crítica i responsable en l'ús de les TIC, tot considerant aspectes ètics, legals, de seguretat, de sostenibilitat i d'identitat digital.			

A continuació es mostra una taula que relaciona les competències bàsiques i els criteris d'avaluació curriculars amb els objectius d'aprenentatge de la unitat i els criteris d'avaluació de la unitat.

Quadre 5. Unitat Didàctica Let's dance. Elaboració pròpia.

COMPETÈNCIA I CRITERI D'APRENTATGE D'AVALSUACIÓ CURRICULAR	OBJECTIUS D'APRENTATGE	CRITERIS D'AVALSUACIÓ	GRADACIÓ DE L'ASSOLIMENT DELS INDICADORS D'AVALSUACIÓ			AVALUACIÓ %
			N1. Satisfactori	N2. Notable	N3. Excel·lent	
Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per l'autoconeixement i comunicar-se amb els altres.	1. Com utilitza el cos per expressar-se i comunicar-se amb els altres ?	Expressar a través de recursos expressius del propi cos, diferents emocions i sentiments i és capaç de comunicar-se amb altres persones a través de l'expressió corporal.	Realització dels recursos expressius del propi cos per transmetre alguna idea o sentiment.	Realització dels recursos expressius del propi cos per transmetre alguna idea o sentiment en situacions complexes.	Realització dels recursos expressius del propi cos per transmetre alguna idea, sentiment fent ús de la creativitat en situacions complexes.	30%
Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.	2. Utilitzen el suport musical de manera adequada ?	Garantir un ús correcte del suport musical per realitzar activitats de ball o coreografies.	Participació en balls i danses col·lectius senzills amb suport musical.	Participació en balls i danses col·lectius senzills amb suport musical mostrant fluïdesa.	Tenir la capacitat de crear coreografies i executar-les d'una manera fluida mitjançant suport musical.	20%
Competència 3. Àmbit digital. Utilitzar les aplicacions bàsiques d'edició d'imatge fixa, so i imatge en moviment per a produccions de documents digitals.	3. Quines aplicacions utilitzen per millorar l'aprenentatge ?	Ensenyar les diferents aplicacions bàsiques perquè els alumnes en facin un ús correcte i que serveixi de millora del seu aprenentatge.	Realitzar un vídeo amb una mínima edició mitjançant una aplicació digital.	Realitzar un vídeo amb una bona edició mitjançant una o més aplicacions digitals.	Realitzar un vídeo amb una molt bona edició on es combini amb suport musical mitjançant una o més aplicacions digitals.	20%
Competència 11. Àmbit digital. Actuar de forma crítica i responsable en l'ús de les TIC, tot considerant aspectes ètics, legals, de seguretat, de sostenibilitat i d'identitat digital.	4. Utilitzen les TIC d'una forma conscient i fent un ús adequat d'elles.	Utilitzar les TIC de forma correcte i responsable tenint en compte la importància que tenen en l'esport i l'ajuda que poden tenir per l'aprenentatge.	Utilitzar les TIC d'una forma correcte i responsable.			20%
Competència 4. Àmbit personal i social. Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.	5. Quin serà el teu esforç en la consecució del repte?	Participar amb esforç en la consecució del repte cooperatiu mitjançant la pràctica d'exercicis per realitzar la coreografia.	Participa en la pràctica motivat pel docent o pels companys/es.	S'esforça en la pràctica per a la consecució del repte cooperatiu.	S'esforça en la pràctica i anima i contagia als companys/es a participar.	10%

SESSIONS (1h)	ACTIVITATS D'ENSENYAMENT APRENENTATGE
1	Presentació del repte a l'alumnat. Explicació dels objectius d'aprenentatge, criteris i indicadors d'avaluació. Formació de grups. Per grups treballar l'expressió corporal a través de diferents exercicis proposats a classe.
2	Treball d'exercicis d'expressió corporal i comencem a afegir exercicis amb suport musical.
3	Classe per aprendre i reconèixer diferents balls. (Country, Rock & Roll, Ballet ...)
4	Per grups de 4/5 alumnes preparen la primera coreografia.
5	Acabar d'enllestir la coreografia per grups i començar la coreografia grupal.
6	Treballar i enllestir la coreografia grupal.
7	Avaluació de la coreografia per grups i coreografia grupal.

ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'AULA	
Estratègies metodològiques	Distribució de l'alumnat a l'aula
<p>Aprenentatge cooperatiu. Descobriments guiats en exercicis de balls . Demostracions i models d'execució d'exercicis.</p>	<p>Agrupaments estables en equips de 4 persones per a la consecució del repte cooperatiu. Agrupament de tota la classe per realitzar la coreografia grupal.</p>
Mesures d'atenció a la diversitat	Connexions amb altres àmbits
<p>Pràctica d'exercicis de diferent complexitat, ús de diversos materials. Estratègies inclusives i cooperatives</p>	<p>Àmbit científicotecnològic: Coneixement del cos humà i del concepte de salut. Àmbit digital: Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo. Fonts d'informació digital: selecció i valoració. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo. Tecnologia: explicació de com realitzar un vídeo i com editar un vídeo.</p>
Espai	Materials
Gimnàs	Projector amb Internet, altaveus.

5.4 Cronograma

ABRIL 2019				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

MAIG 2019				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

JUNY 2019				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

	UD : ELS JOCS OLÍMPICS
	UD: POSEM-NOS EN FORMA
	UD: LET'S DANCE
	SETMANA SANTA

En el cronograma es veu de forma visual el repartiment de les Unitats Didàctiques al llarg del tercer trimestre.

La Unitat Didàctica *Els Jocs Olímpics* i la Unitat Didàctica *Posem-nos en forma* són simultànies, és a dir, que les dues es realitzen a l'hora, ja que les dues es complementen entre elles.

La Unitat Didàctica *Let's Dance*, es realitza seguida i és la Unitat Didàctica de tancament de curs i d'etapa escolar.

6. Resultats i discussió

En aquest apartat analitzaré les opinions dels 93 alumnes que van contestar els qüestionaris.

6.1 Gràfics elecció continguts

Gràfics d'elecció de continguts

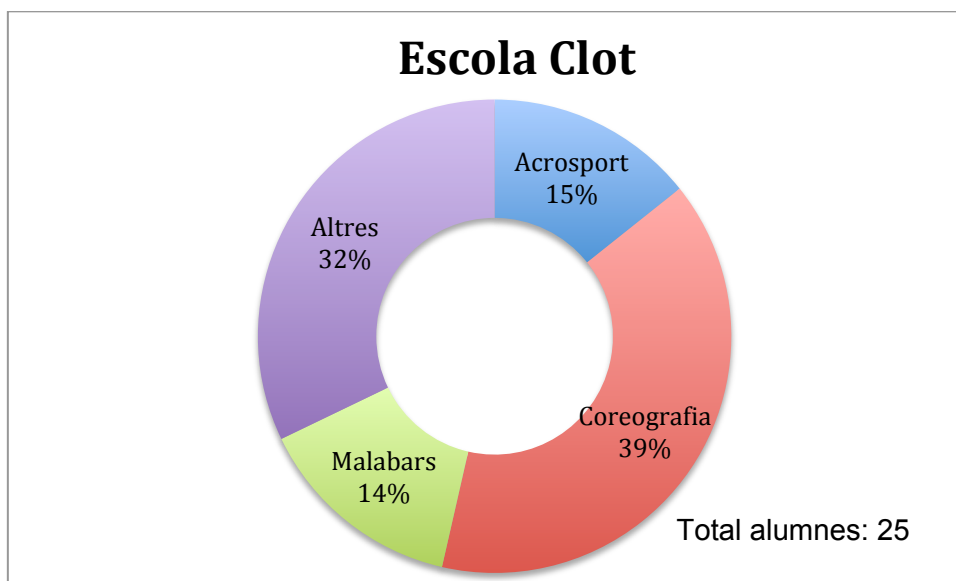


Figura 3. Elecció continguts Escola Clot. Elaboració pròpia

En l'escola del Clot on van participar 25 alumnes, a un 39% els hi agradaria fer una Unitat Didàctica de coreografia, mentre que un 32% ha escollit altres, entre aquestes propostes destacava l'Ultimate.

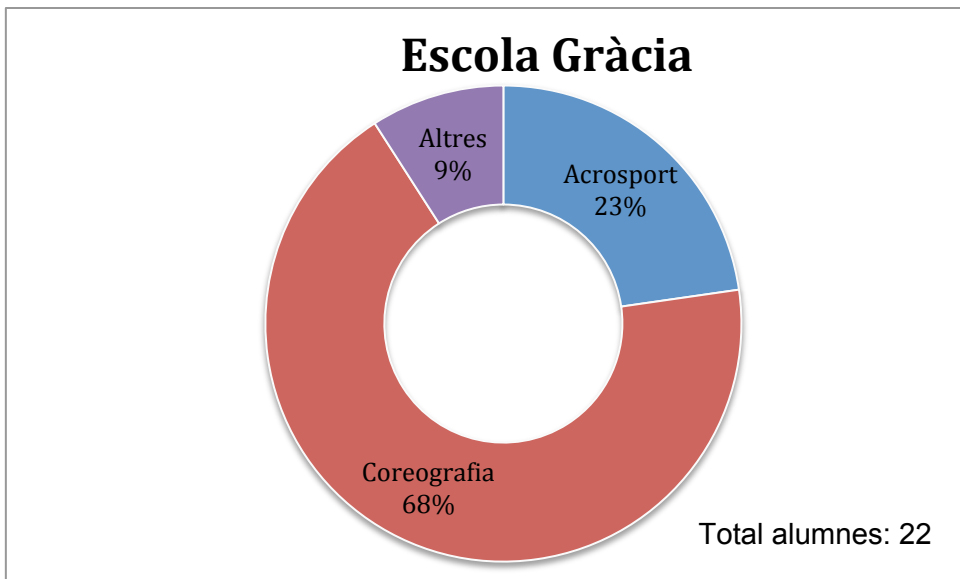


Figura 4. Elecció continguts escola Gràcia. Elaboració pròpia.

Observem que més de la meitat d'alumnes els hi agradaria fer una Unitat Didàctica de coreografia, destaca que cap alumne ha escollit realitzar una Unitat Didàctica de malabars.

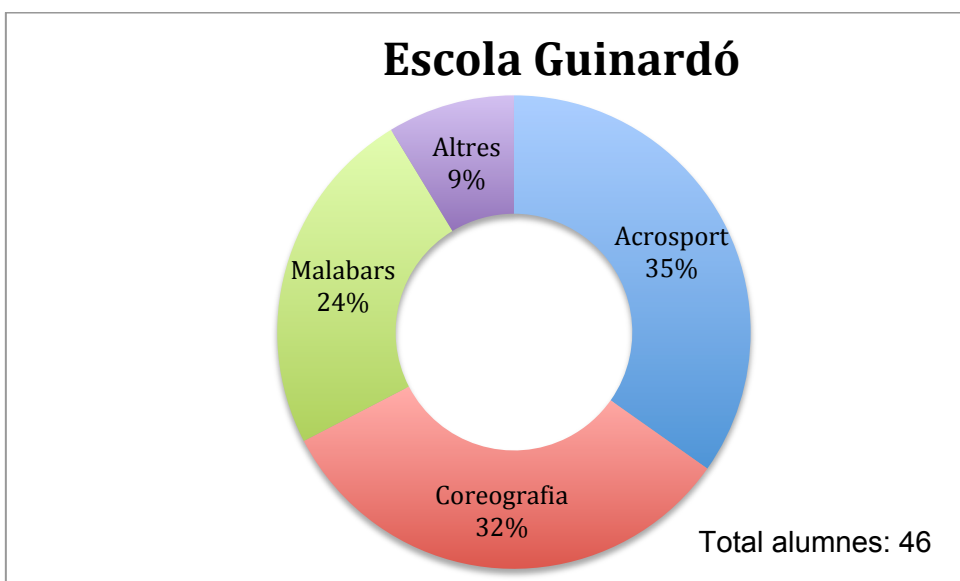


Figura 5. Elecció de continguts Escola Guinardó. Elaboració pròpia.

Aquesta és l'escola amb més nombre de participació en els qüestionaris, amb 46 alumnes. Comparant-la amb les altres dues escoles, és l'única que ha sortit per davant l'acrosport en lloc de la coreografia. És cert que estan amb valors molt similars, acrosport 35% i coreografia 32%.

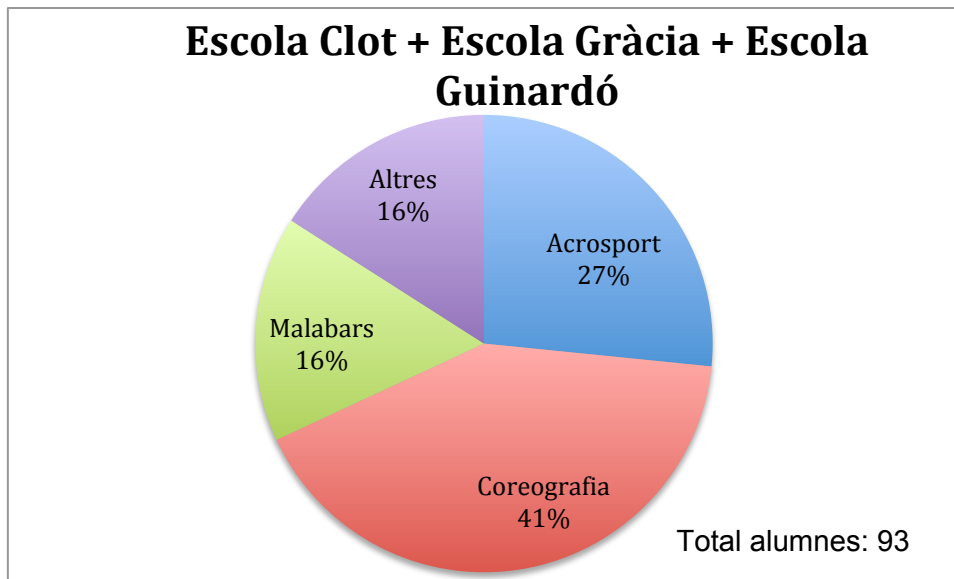


Figura 6. Elecció de continguts global 3 escoles. Elaboració pròpia.

En aquest gràfic podem veure els resultats de l'elecció de continguts globals de les 3 escoles (Escola Clot, Escola Gràcia i Escola Guinardó).

Com podem observar la Unitat Didàctica que ha estat més votada ha estat la de coreografia amb un 41%, seguida d'acrosport amb un 27%.

Com que la Unitat Didàctica més votada ha estat la coreografia, en la programació didàctica que he realitzat del tercer trimestre de 4t d'ESO, una de les tres Unitats Didàctiques que he realitzat, ha estat Let's dance, que inclou activitats coreogràfiques.

Com a futur docent crec que és molt important escoltar als alumnes i saber quines coses els motiven, per tant, en aquesta ocasió els he fet cas i he realitzat l'última Unitat Didàctica dels curs sobre lo que la majoria d'ells volia.

6.2 Gràfics valoració de continguts per dimensions

En els següents gràfics es mostrarà la valoració que fan els alumnes als continguts d'Educació Física dividit en les quatre dimensions que hi ha: activitat física saludable, esport, activitat física i temps de lleure i expressió i comunicació corporal.

L'eix X representa la nota numèrica de l'1 al 10 que li posen els alumnes als continguts que fan, i en l'eix Y el total d'alumnes que ha votat.

Es mostrarà en cada apartat la valoració dels alumnes de les 3 escoles de cada dimensió i a continuació una opinió sobre els resultats obtinguts.

Aquests resultats han estat extrets de les respostes dels qüestionaris que van contestar els alumnes, amb la següent participació per escoles:

Escola Clot – 25 alumnes

Escola Gràcia – 22 alumnes

Escola Guinardó – 46 alumnes

6.2.1 Activitat física saludable

Els següents gràfics mostren el nivell de satisfacció dels alumnes respecte la dimensió d'Activitat Física saludable.

Com podem observar en l'escola del Clot els alumnes posen una molt bona puntuació, i cap alumne ha posat una nota inferior a 5.

A l'Escola Gràcia en comparació a l'escola Clot, les notes més votades són el 5 i el 8, i hi ha valoracions per sota del 5.

L'escola Guinardó és la que obté millors valoracions en la dimensió d'Activitat Física saludable, on la nota mitjana està entre el vuit i el nou.

Comparant les tres escoles arribem a la conclusió que l'escola que obté millors valoracions és l'escola Guinardó i la que obté unes puntuacions més baixes és l'escola de Gràcia.

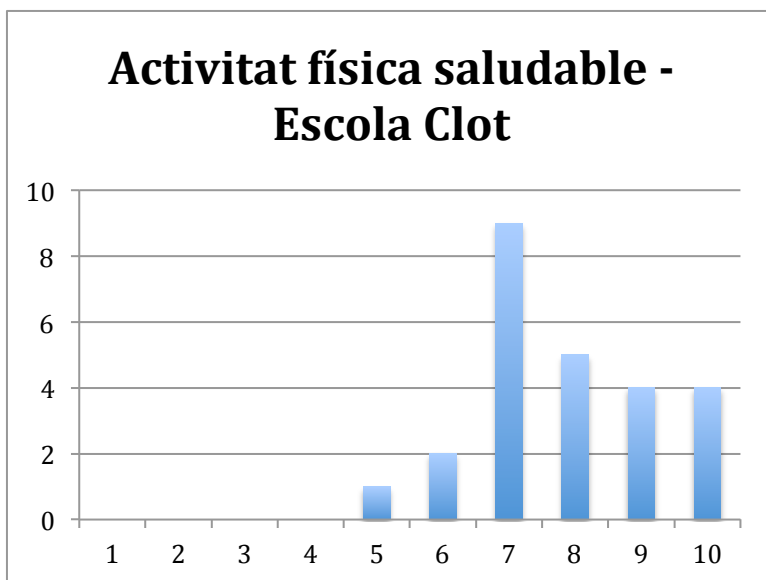


Figura 7. Valoració continguts. Elaboració pròpia

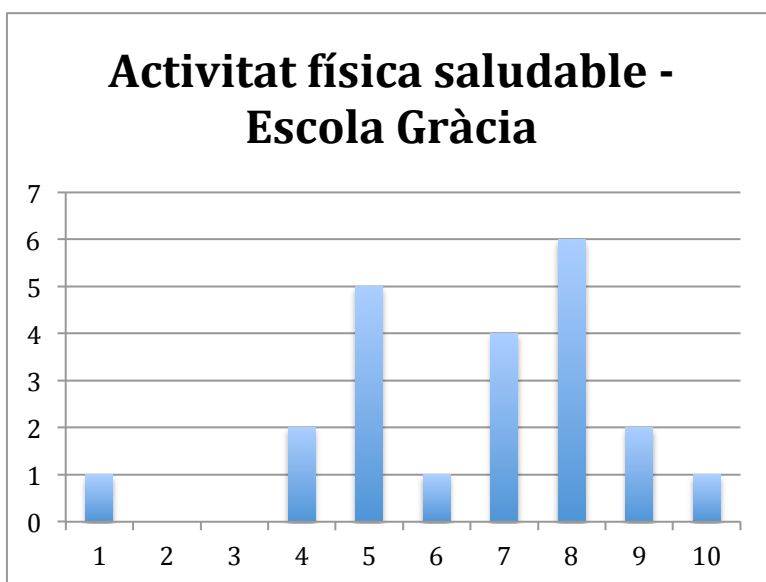


Figura 8. Valoració continguts. Elaboració pròpia.

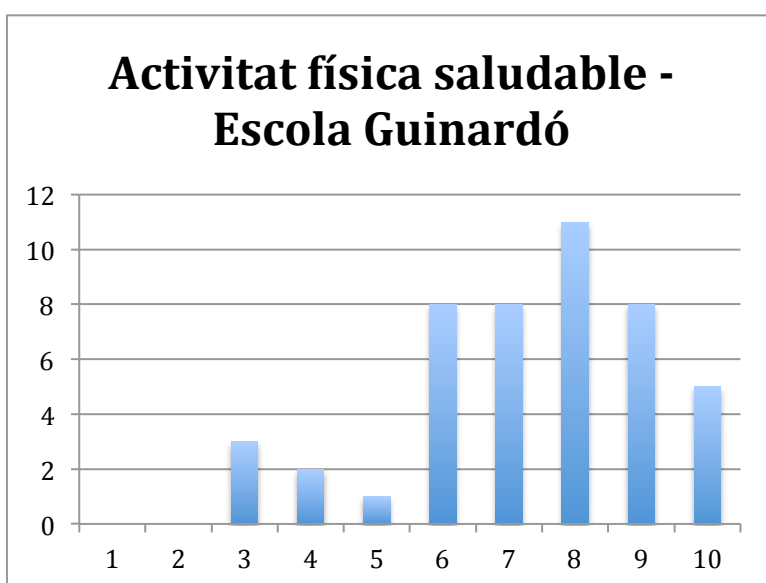


Figura 9. Valoració continguts. Elaboració pròpia.

6.2.2 Esport

La següent dimensió analitzada és la dimensió d'Esport. A priori aquesta dimensió és la que agrada i motiva més als alumnes. En l'escola Clot trobem molt bones puntuacions amb una

puntuació mitjana de 8, i no te cap votació amb menys d'un 5.

L'escola Gràcia al igual que l'escola Clot no té cap nota per sota del 5, però en canvi les puntuacions estan una mica més repartides, amb una nota mitjana d'un 7.

Per últim, a l'escola Guinardó és troben els resultats més

significatius, on hi han resultats per sota del 5, però també trobem una gran quantitat de vots per sobre del 8.

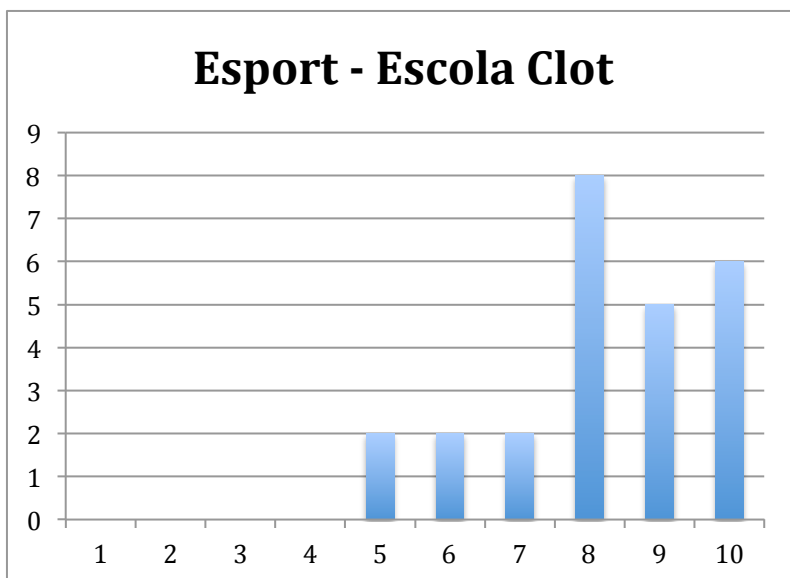


Figura 10. Valoració continguts. Elaboració pròpia.

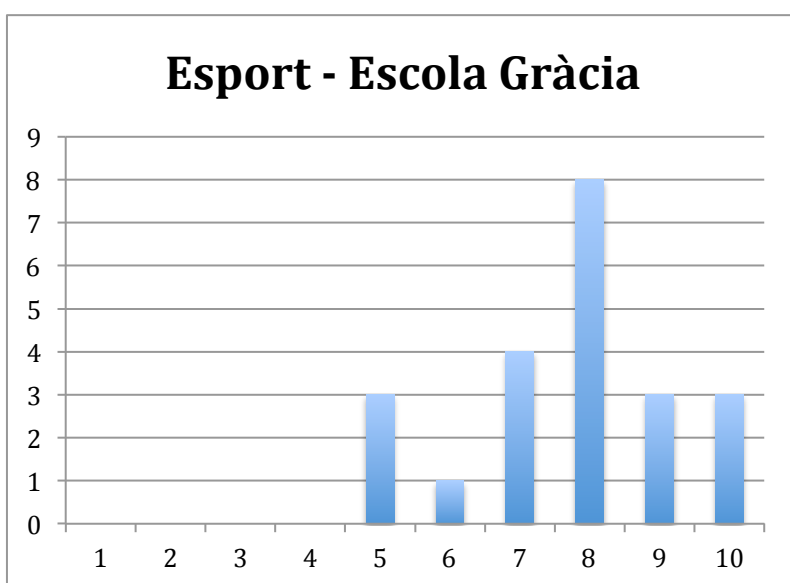


Figura 11. Valoració continguts. Elaboració pròpia

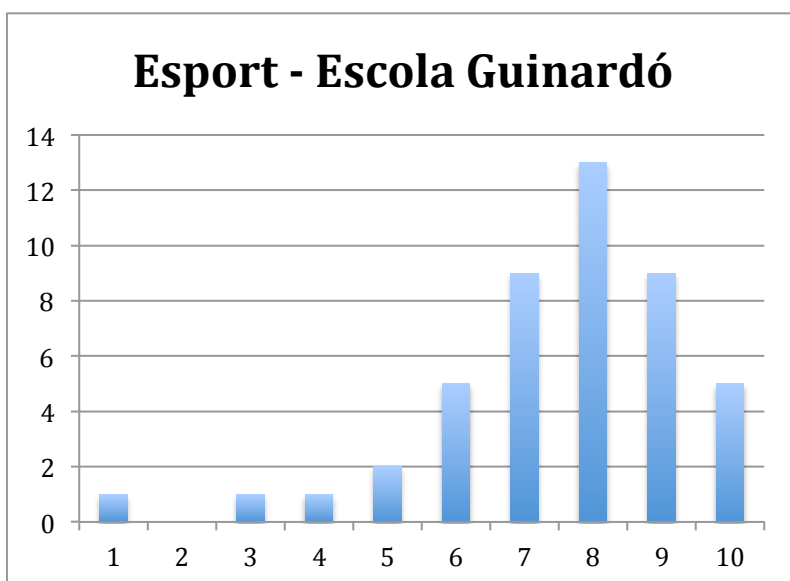


Figura 12. Valoració continguts. Elaboració pròpia.

6.2.3 Activitat física i temps de lleure

La tercera dimensió és la d'Activitat Física i temps de lleure.

L'escola Clot en aquesta dimensió té un resultat molt satisfactori amb una mitjana de més d'un 8.

L'escola Gràcia no té uns resultats tant bons com els de l'escola Clot, però la seva nota mitjana d'Activitat Física i temps de lleure seria d'un 7.

L'escola Guinardó seria l'escola que obté els resultats més baixos ja que té més d'una nota per sota del 5, la seva nota mitjana estaria per sobre del 6.

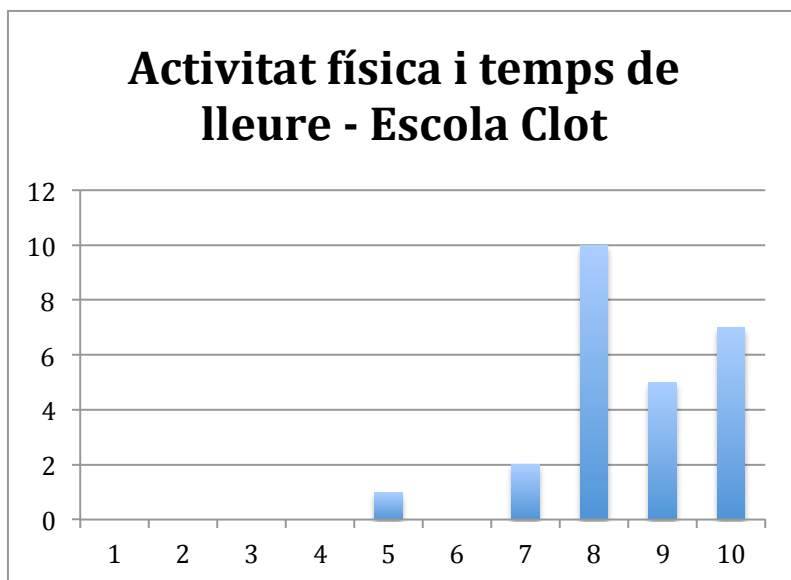


Figura 13. Valoració continguts. Elaboració pròpia

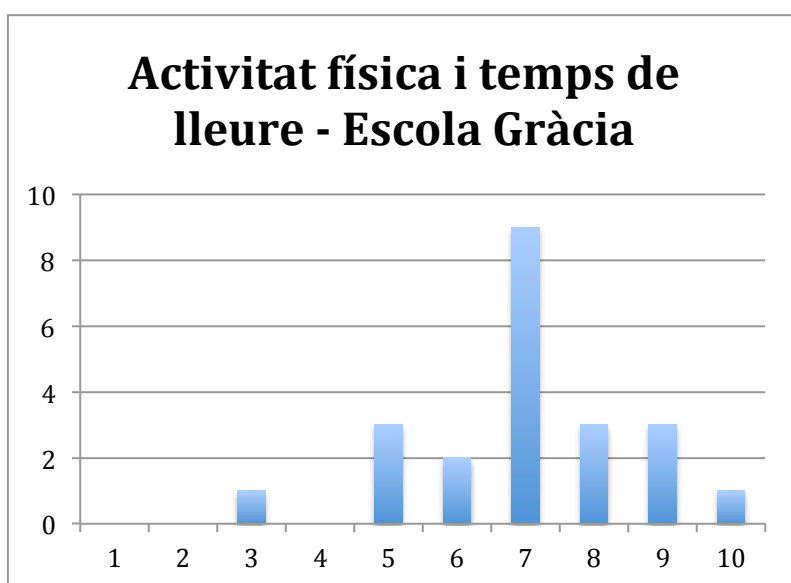


Figura 14. Valoració continguts. Elaboració pròpia

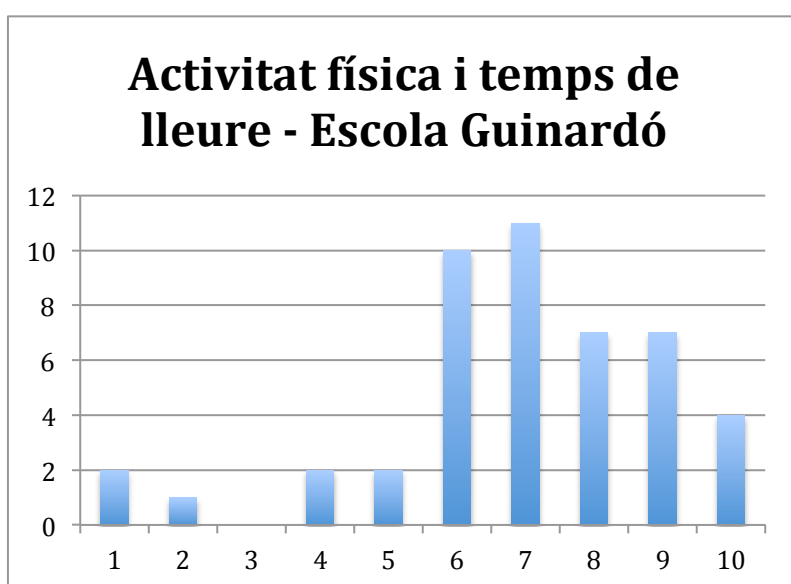


Figura 15. Valoració continguts. Elaboració pròpia.

6.2.4 Expressió i comunicació corporal

La dimensió d'expressió i comunicació corporal, és la dimensió amb les notes més diferents entre elles. En l'escola Clot trobem que les màximes puntuacions amb 5 vots són el 3 i la 7, per tant em pregunto com pot ser per uns alumnes tant bona i pels altres no.

És aquesta la dimensió amb més valoracions per sota del 5, per tant la dimensió amb unes notes més baixes per part dels alumnes.

La nota que li posen els alumnes de l'escola Gràcia a aquesta dimensió està entre el 6 i el 7.

D'altra banda, com a dada a remarcar, dels 46 alumnes que van contestar als qüestionaris de l'escola Guinardó, 12 d'ells ha valorat amb una nota inferior al 5 a aquest dimensió.

Expressió i comunicació corporal - Escola Clot

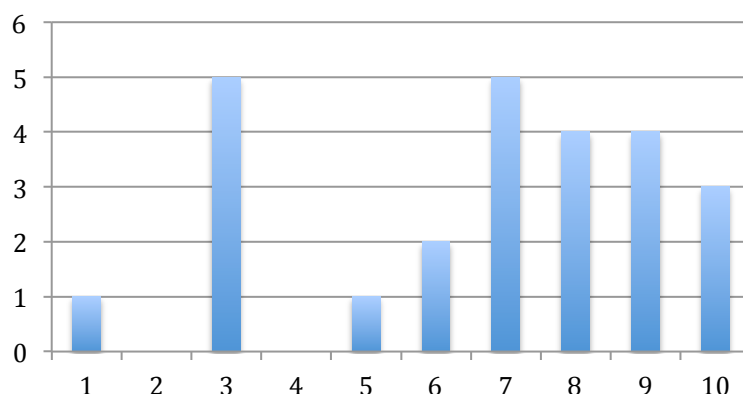


Figura 16. Valoració continguts. Elaboració pròpia.

Expressió i comunicació corporal - Escola Gràcia

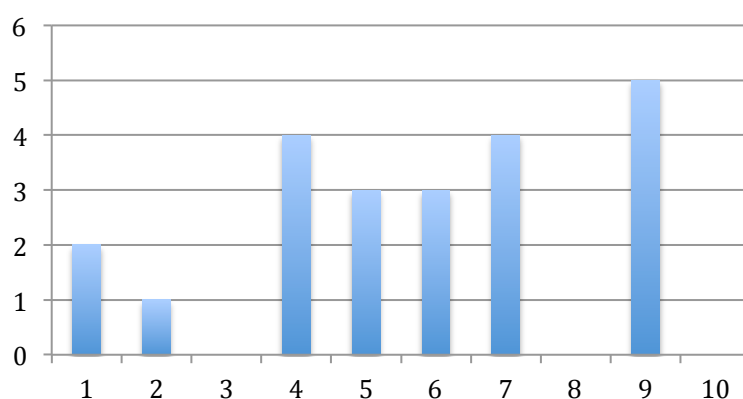


Figura 17. Valoració continguts. Elaboració pròpia.

Expressió i comunicació corporal - Escola Guinardó

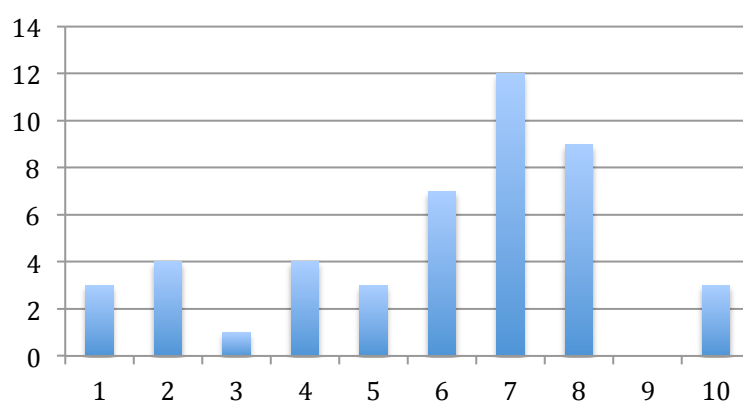


Figura 18. Valoració continguts. Elaboració pròpia.

6.2.5 Comparació escoles

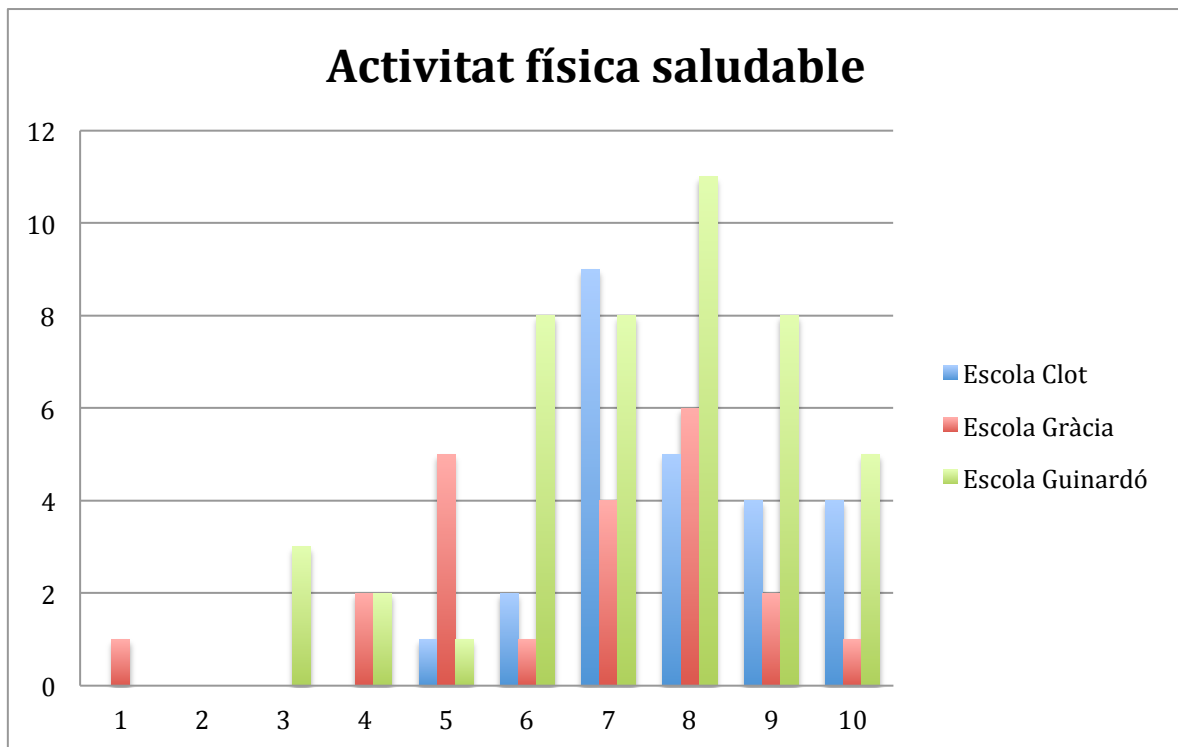


Figura 19. Comparació escoles valoració continguts. Elaboració pròpia.

En aquests gràfics es pretén mostrar de manera visual la comparativa entre les tres escoles que han realitzat els qüestionaris.

Les escoles que més valoren la dimensió d'activitat física i saludable són l'escola Guinardó seguit de l'escola Clot. En aquestes dues escoles troben unes valoracions molt altes on les notes mitjanes estan entre el 7 i el 8.

D'altra banda l'escola Gràcia és l'escola que menys bona puntuació li posa a aquesta dimensió.

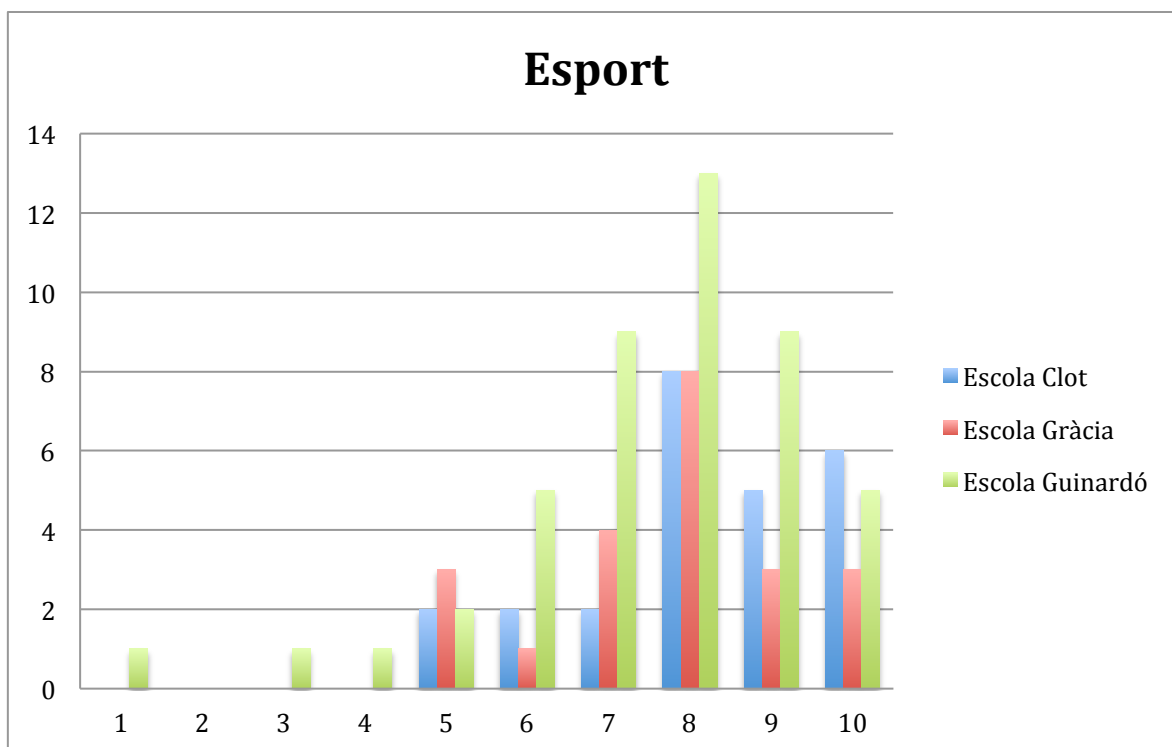


Figura 20. Comparació escoles valoració continguts. Elaboració pròpia.

De les 4 dimensions analitzades, la dimensió d'esport és la que ha obtingut millors resultats.

Les tres escoles han valorat molt positivament aquesta dimensió amb unes notes molt altes.

Com a dada curiosa, l'escola Guinardó ha estat l'única de les tres escoles en donar puntuacions per sota del 5, en aquest cas només 3 dels 46 alumnes han valorat per sota del 5 aquesta dimensió.

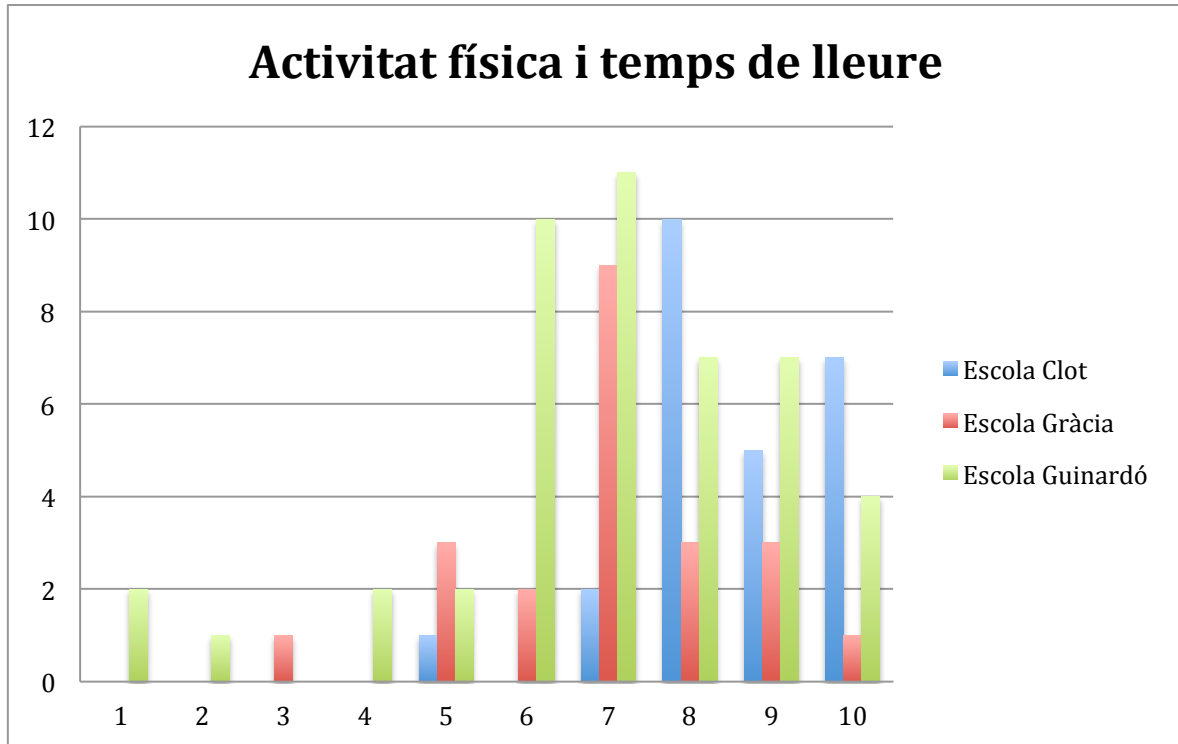


Figura 21. Comparació escoles valoració continguts. Elaboració pròpia.

En aquesta dimensió l'escola Clot seria l'escola que ha tingut les valoracions més satisfactòries.

A l'escola Gràcia la votació més repetida amb 9 vots ha estat el 7, seguit per tres vots de les notes 5, 8 i 9. Comparant amb les altres dimensions, l'escola Gràcia és en aquesta dimensió la segona dimensió més valorada pels alumnes, on la primera ha estat esport.

L'escola Guinardó compta amb bones valoracions, la seva nota mitjana d'aquesta dimensió seria per sobre de 6.

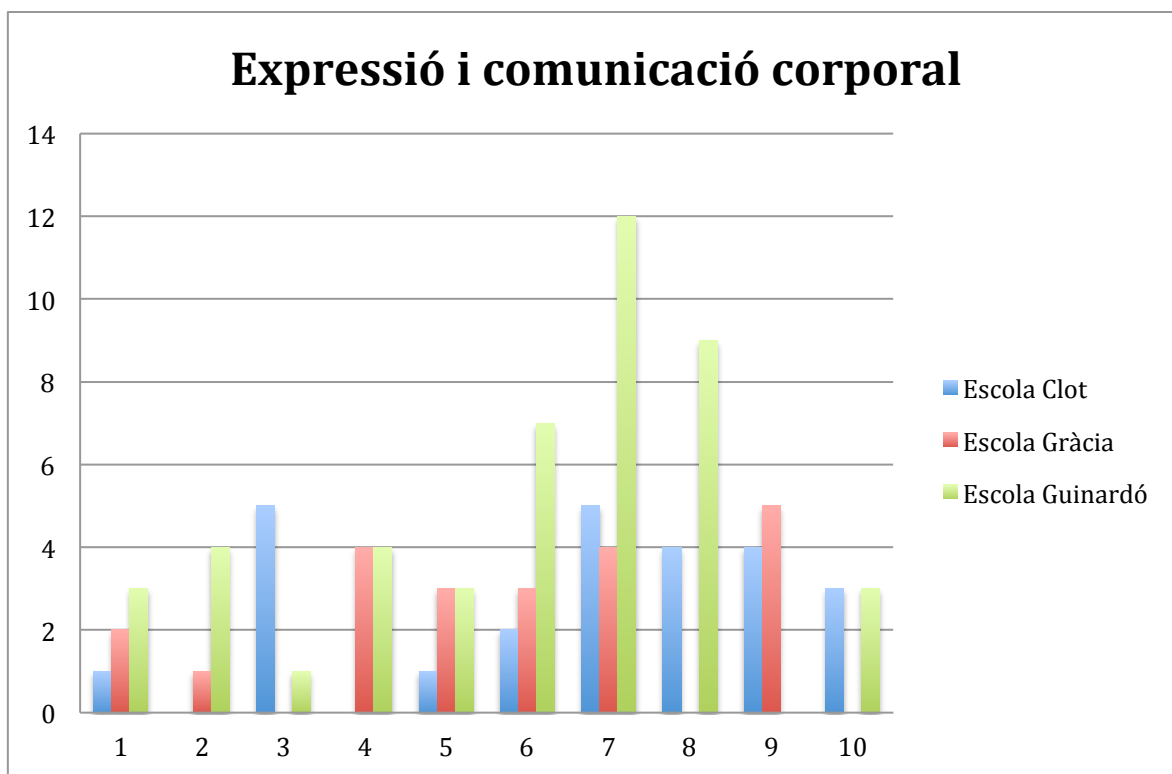


Figura 22. Comparació escoles valoració continguts. Elaboració pròpia.

La dimensió d'expressió i comunicació corporal és l'única dimensió on les tres escoles han coincidit amb valoracions per sota del 5, en cap de les altres dimensions havia passat això.

L'escola Guinardó és la que obté millors valoracions en aquesta dimensió, podria ser perquè els alumnes al tercer trimestre realitzen una coreografia de tancament de curs i tenen els continguts més acceptats que les altres escoles. Pel que fa a les altres escoles les valoracions de l'escola Clot són millors que les valoracions de l'escola Gràcia.

7. Conclusions

La realització d'aquest Treball Final de Grau requereix la posada en pràctica de totes les habilitats i destreses adquirides al llarg dels anys en els quals he estat cursant el Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. En aquest cas, l'objectiu principal era el d'elaborar una Programació Didàctica del tercer trimestre d'Educació Física al curs de 4t d'ESO. Aquest treball m'ha resultat molt satisfactori realitzar-lo ja que és el primer pas per anar avançant cap a l'elaboració d'una Programació Didàctica de qualitat, la qual pugui aplicar per a la superació d'una oposició, i fins i tot, que em serveixi de referència quan exerceixi la professió que he escollit a l'hora de cursar aquests estudis.

En el transcurs del meu TFG, m'he adonat que la planificació de les Unitats Didàctiques del tercer trimestre de 4t d'ESO són d'una complexitat superior del que realment pensava en un principi. No obstant això, gràcies a la constant atenció del meu tutor del TFG, el qual estic molt agraït per la seva total dedicació i disposició al llarg de tot el procés, he pogut anar solucionant els dubtes que m'anaven assaltant per avançar favorablement en la seva confecció.

En un treball com aquest, m'he adonat de l'important que és buscar informació referent a això i la utilitat de conèixer experiències prèvies en matèria de programació. Això ens aporta una gran diversitat d'idees o línies d'actuació que podem seguir, la qual cosa posa a prova la nostra capacitat d'elecció i discriminació de la informació rellevant d'aquella que no ho és.

Davant un panorama d'incertesa política com el que ens trobem, es fa realment visible l'important que és tenir en compte la legislació vigent en matèria d'Educació. En funció de la llei educativa que imperi, una programació que estigui basada en una llei d'educació derogada per una altra, serà molt diferent d'aquella que es realitzi sota l'empara de la nova llei d'educació.

Per tant nosaltres, quan exercim la nostra futura tasca com a docents, haurem d'estar pendents constantment tant a aquestes com a altres novetats en matèria d'Educació. Això implica un procés de contínua formació per part del professorat.

Per finalitzar aquest capítol, i amb ell el meu TFG, he de dir que cada cop em sento més preparat pel que penso que és el treball de la meva vida: ser professor d'Educació Física.

8. Agraïments

M'agradaria utilitzar aquest apartat del treball per anomenar a totes les persones que m'han ajudat i m'han donat forces per realitzar aquest Treball Final de Grau.

Al meu professor Josep Solà, que m'ha guiat en aquest any. Ha sigut un llarg camí on he après moltes coses del treball i sobretot de la seva persona, m'ha ensenyat que és un gran professional en el món de la docència i de l'Educació Física.

Als alumnes de les escoles de 4t d'ESO per realitzar els qüestionaris que els hi vaig donar, gràcies a ells tinc uns resultats que m'han servit per tenir un punt de vista que no tenia sobre l'E.F.

Als professors que han tingut una tutoria amb mi, per ajudar-me a resoldre dubtes i plantejar-me de nous, ja que en això consisteix l'aprenentatge, de reflexionar i pensar sobre les coses.

En especial a la meva família, ja que sense ells no estaria on estic ara mateix, han sigut la força que m'ha servit per acabar els estudis i en especial aquest treball.

Només tinc paraules d'agraïment per tots vosaltres.

De tot cor, gràcies.

9. Bibliografía

- Baños, J., i Pérez, J. (2005). Cómo fomentar las competencias transversales en los estudios de Ciencias de la Salud: una propuesta de actividades. *Educación Médica*; 8(4), 216-225.
- Blázquez, D. i Sebastiani, E. M. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: INDE.
- Bolívar, A. (2010). *Competencias básicas y Currículum*. Síntesis: Madrid.
- Catalunya, Decret 187/2015, d'agost, Generalitat de Catalunya. (DOGC núm. 6945).
- Consejo Europeo (2006). Recomendación del parlamento europeo y del consejo de 18 de diciembre de 2006 sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente. *Diario Oficial de Europa*, L394/10, de 30/12/2006, 10-18.
- Contreras Jordán, O. R., Gil Madrona, P., Sebastiani Obrador, E., Pascual Baños, C., Huguet Mora, D., Hernández Álvarez, J. L. i Capllonch Bujosa, M. (2010). *Didáctica de la educación física* (Vol. 2). Ministerio de Educación.
- Corbella, M. (1993). Educación para la salud en la escuela. Aspectos a evaluar desde la educación física. *Apunts: Educació Física i Esports*. (31) 55-61.
- Cruz, J. (2012). Les competències bàsiques en el currículum. Recuperat a http://www.xtec.cat/~jcruz/orientador_educatiu/orientador_educatiu/copetencies_basiques.htm.

- De Miguel, M. (2005). *Modalidades de enseñanza centradas en el desarrollo de competencias. Orientaciones para promover el cambio metodológico en el Espacio Europeo de Educación Europeo*. Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Escamilla, A. (2008) *Las competencias básicas. Claves y propuestas para su desarrollo en los centros*. Barcelona: Graó.
- Escanero, J. F., Soria, M., Lafuente, J. V. y Ezquerro, L. (2007). *Formular y evaluar competencias*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Hernández, J., Velázquez, R. (2010). La educación física a estudio: El profesorado, el alumnado y los procesos de enseñanza. Barcelona: Graó.
- Hortigüela, D., Abella, V. y Pérez-Pueyo, A. (2015). ¿Se han implantado las competencias básicas en los centros educativos? Un estudio mixto sobre su programación como herramienta de aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 8(1), 177-192.
- Jiménez J. R. (2007). Competencias básicas. REDES, Volumen1, Nº 1.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Publicado en B.O.E. nº 295 de 10 de diciembre. LOMCE.
- Lleixà, A. (2007). Educación física y competencias básicas Contribución del área a la adquisición de las competencias básicas del currículo.
- López-Pastor, V. (2009). *Evaluación formativa y compartida en Educación Superior. Propuestas, técnicas, instrumentos y experiencias*. Madrid: Narcea.
- Martín Flórez, J., Romero-Martín, M.R. y Chivite Izco, M. (2015). La educación física en el sistema educativo español. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 411, 35-51.

Martín, J. J. B., Aguado, R. M., García, J. G., Pastor, E. M. L., Pinela, J. F. M., Badiola, J. G. i Martín, M. I. (2006). La Evaluación en Educación Física: revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (10), 31-41.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. Boletín Oficial del Estado de 29 de enero de 2015.

Pérez, A. López, V. (2010). La evaluación en la unidades didácticas de educación física: base legal, análisis de tópicos y ejemplificación. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 33, 109-120.

Pérez-Pueyo, A. (2013). *Programar y evaluar competencias básicas en 15 pasos*. Barcelona: Graó.

Pueyo, Á. P., Pedraz, M. V., & Alcalá, D. H. (2019). ¿ Por qué y para qué de las competencias clave en educación física? Análisis de dos posturas contrapuestas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 7-12.

Rychen, D. y Salganik, L. (2004). Definir y seleccionar las competencias fundamentales para la vida. México D.F.: Fondo de Cultura Económica.

Sanmartí, N. (2010). *Avaluar per aprendre: L'avaluació per millorar els aprenentatges de l'alumnat en el marc del currículum per compències*. Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació, Direcció General de l'Educació Bàsica i el Batxillerat.

Tobón, S., Rial, A., Carretero, M. y García, J. (2006). *Competencias, calidad y educación superior*. Bogotá: Alma Mater Magisterio.

Torres, M. (2004). La dimensió Europea de l'Educació als centres d'ESO del Tarragonès. Recuperada a https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8911/3.3_Metodologia.pdf?sequence=23.

Yáñez, C. y Villardón, L. (2006). *Planificar desde competencias para promover el aprendizaje. El reto de la sociedad del conocimiento para el profesorado universitario. Cuadernos monográficos del ICE, 12*. Bilbao: Deusto Digital.

Zapatero, J., González, M., i Campos, A. (2018). La evaluación por competencias en Educación Física y el proceso de construcción de una rúbrica. *Contextos Educ.* (22), 111-127.

10. Annexos

Entrevista a un professor d'Educació Física.

D- Bon dia, estic realitzant una entrevista a xxxxxx, professor d'E.F de l'Escola xxxxx, presentat una mica.

- Hola bon dia, sóc el xxxxxxx, tinc 52 anys, fa molts anys que ja vaig acabar la universitat i porto uns 30 anys a dintre lo que és la docència i aquí a l'escola 25 o 26 anys.

D- Molt bé, comencem amb les preguntes. Per què et vas dedicar al món de la docència?

- Bueno el món de la docència, primer em vaig dedicar al món de lo que és l'esport, el món de l'esport abans no teníem tantes possibilitats o tantes sortides dins del mon de l'esport i el que vagi fer és , em van dir els meus companys que ja havien fet INEFC, van començar a donar-me feines dintre del que són les escoles , vaig agafar una, l'altre, l'altre, i al final bueno, ja vaig decidir fer-me docent i a partir d'aquí tota la meva vida he sigut docent.

D- Com et definiries com a professor d'Educació Física?

- Mmm, sembla que l'assignatura d'E.F, primer s'ha de dir, que per desgràcia encara, sempre està dintre dels que són les 3 maries, l'E.F, la música i la religió. Estem estudiant o jo vaig estudiar i vosaltres també esteu estudiant perquè ja no sigui d'aquesta manera i crec que s'està sortint força bé cada vegada més i aleshores el que es diu com a profe d'E.F a mi m'agrada ser tolerant, responsable però també m'agrada ser dur, és a dir, quan s'ha de riure soc el primer en riure, quan s'ha de plorar soc el primer en plorar i quan s'ha de treballar soc el segon en treballar perquè primer treballen els alumnes sens dubte.

D- Canviant una mica de tema, anant a la programació quins continguts realitzes durant el tercer trimestre de 4t d'ESO?

- A la programació dels de 4t d'ESO durant el tercer trimestre hi han dos unitats didàctiques diferenciades que és lo que és la coreografia o l'acrosport que tu ja has fet alguna pràctica aquí de lo que són els dies que has estat amb nosaltres i el que és la gimnàstica artística que també heu tocat alguna cosa. Gimnàstica

artística molt bàsica perquè és 4t d'ESO però son nens i molts no han fet mai una tombarella o una vertical etc...

D- Dels continguts que has esmentat ara mateix, la gimnàstica artística i l'acrosport, creus que estan ben acceptats pel alumnes?

- La gimnàstica artística sí, l'acrosport no tant, el que passa és que als alumnes els hi agrada més el tema de mobilitat, que hi hagi un esport, futbol, els hi poso una pilota allà al mig i comencen a jugar sense cap tipus de problema. Però quan son activitats més dirigides, més individuals i que a més són més repetitives els hi costa més estar més atents.

D- D'acord, quins continguts t'agradaria fer a tu personalment i no pots fer, ja sigui per falta d'infraestructures o perquè el Currículum t'ho impedeix? (2m 41s)

- En el Currículum tu pots fer, desfer com bonament vulguis sempre que estiguis dintre dels marcs de la llei però lo que esta clar, dintre d'una escola que esta dins de Barcelona, és una escola amb molts alumnes són 1500 alumnes, però les infraestructures no donen per tant, m'agradaria fer moltes més activitats però sobretot em queda el recel de fer moltes més activitats a la natura, activitats a la natura si que fem una sortida que és l'esquiada, però això és per tota l'escola , però m'agradaria fer una sortida cada trimestre aproximadament pues Bueno l'activitat d'esquiada per tots obligatòria, una activitat a la muntanya una altre activitat de vela, de mar....

D- Quines són les proves o exàmens que realitzes al tercer trimestre d'E.F?

- Dintre del que són les proves o exàmens , fem sempre de cada U.D, intento fer una o dos proves adients, és a dir, una en acrosport i una altre amb la gimnàstica artística, encara que sempre des de el primer trimestre amb tots els cursos de la ESO i Batxillerat anem treballant el que són les activitats Físiques Bàsiques, força resistència, velocitat... i dintre de lo que és aquesta prova per exemple d'acrosport, el que fem és tu ho estaves preparant l'altre dia a la classe, anem passant per grups i els hi donem una idea, heu de fer aquest dibuix, heu de fer aquest o l'altre i que ho vagin treballant i dintre de la gimnàstica artística, depèn com van els xavals, si van millor o van pitjor, intentem pues Bueno , fer un vertical, tombarella, lo que és una roda, mig

mortal o com bonament pugui sortir això, sobretot si que , en la gimnàstica artística treballant el que és el mini tram que això ja els hi agrada una mica més.

D- En cas de que algun alumne suspengui aquest trimestre, quina és la forma de recuperació?

- El que és la recuperació D'E.F aquí a l'escola el que fem és fer sempre una recuperació teòrica, que vol dir això, nosaltres tenim un 30% dintre del que és el trimestral, val un 30% la part teòrica que és un examen, un 60% la part pràctica i un 10% la part de l'actitud. Està clar, no demanaràs a un alumne que durant tot el trimestre no ha sabut fer X exercicis o X exàmens que els faci a la recuperació, nosaltres el que fem és basant-se en la part teòrica , fa un examen teòric o un treball respecte a la part pràctica que hem fet durant tot el trimestre.

D- La recuperació de 4t d'ESO és la mateixa a tots els trimestres o depèn del trimestre varia i és diferent?

- No, depèn, Bueno, és igual a tots els trimestres en sentit de que sempre és un examen teòric i a més a més si volem o no afegir un treball però bàsicament sempre és igual en tots els trimestres.

D- Vale, seguint parlant del tema de la recuperació, si un alumne suspèn E.F en la recuperació ordinària, quina és la recuperació extraordinària que realitza?

- La recuperació extraordinària, ara com ja deveu saber, no hi han exàmens al setembre, ara els fem al juny o els faran al juny i em penso que pobres xavals els hi queda una setmana, és a dir, els hi donem les notes i a la setmana següent ja tenen l'extraordinària. Aquí en que em baso, em baso dintre dels trimestres que ha suspès, és a dir, si un alumne a suspès un trimestre, nomes ha de fer la recuperació d'aquell trimestre, si ha suspès dos o tres ha de fe de tot el curs, i en base això no són preguntes tant específiques sinó més globals de cada trimestre i no hi han tantes preguntes, nomes hi han 4 o 5 preguntes i a partir d'aquí desenvolupar-les.

D- Per acabar feu sortides en l'àmbit d'educació Física durant el curs? Ja sigui rocòdrom, cursa d'orientació o semblant ?

- Cada any, no cada trimestre, ja m'agradaria cada trimestre, cada any fem una sortida per cada etapa, primer, segon, tercer, quart d'ESO i primer de Batxillerat, i quart d'ESO sempre fem una sortida a un gimnàs que hi ha aquí al costat, al barri d'Horta-Guinardó que és el Holmes Place i aleshores fem una activitat de tot un matí, diferents activitats que tenen un monitor allà per nosaltres de nou del matí fins la una del migdia, fan diferents activitats com ara body combat, ball, bicicleta, mil coses d'aquestes que als xavals els hi agrada.

D- A part de l'esquiada?

- L'esquiada és per tota l'escola, és una oferta que es fa des de 3r de primària fins a 2n de Batxillerat, 4t d'ESO sempre té la sortida aquesta.

D- Moltes gràcies per fer l'entrevista.

- Lo que vulguis, a aprovar, estudia.

D- Gràcies

