

TREBALL MATÈRIA 8

TREBALL FINAL DE MÀSTER

Curs acadèmic 2017-18

INTRODUCCIÓ DE LA LUDIFICACIÓ A L'AULA DE SECUNDÀRIA

Realitzat per: Georgina Vila Bruguera

Professora: Núria Nieto To

Data lliurament: 13 de juny de 2018

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport

c. Císter, 34
08022 Barcelona

www.blanquerna.edu

TAULA DE CONTINGUTS

RESUM.....	3
AGRAÏMENTS.....	4
1. INTRODUCCIÓ.....	6
2. CONTEXTUALITZACIÓ.....	7
3. MARC TEÒRIC DE REFERÈNCIA.....	9
3.1. REFERENTS TEÒRICS.....	9
3.2. FINALITATS EDUCATIVES.....	15
3.3. LEGISLACIÓ VIGENT.....	17
4. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ.....	20
4.1. PROPOSTES DE LUDIFICACIÓ DE LES UNITATS DIDÀCTIQUES.....	39
4.2. AMPLIACIÓ D'UNA UNITAT DIDÀCTICA. ELS ENTRENADORS.....	44
5. CONCLUSIONS.....	48
6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....	51
ANNEXOS.....	53

RESUM

En aquest treball de final de màster basat en la ludificació a l'aula, es descriuen les característiques i teories relacionades amb aquesta nova dinàmica d'ensenyament, i la posada en pràctica en diferents cursos acadèmics de l'Ensenyança Secundària Obligatòria. A partir del currículum establert i dels continguts prescriptius per a cada un dels cursos, s'han dissenyat diferents activitats a realitzar amb diferents dinàmiques: reptes cooperatius, room scape, flipped classroom a través del treball de petits grups amb experts...

Així doncs, després d'haver analitzat i vist diferents propostes de ludificació realitzades per diferents professors a nivell de Catalunya com també d'Espanya, i després de poder posar en marxa alguna d'aquestes dinàmiques a l'aula durant el període de pràctiques, s'ha realitzat una proposta de ludificació, en concret d'una unitat didàctica de futbol, en el qual els alumnes experts són els entrenadors d'un grup reduït d'alumnes, intentant que el grup millori les seves habilitats a través de la proposta d'activitats amb cartes de nivell.

AGRAÏMENTS

A tots els que m'han acompanyat durant aquest camí.

A la Núria Nieto, per la seva paciència i per ajudar a fer les meves idees realitat.

A l'Escola Proa, per deixar-me conviure durant el temps de pràctiques en la seva comunitat educativa, i al Víctor Izquierdo, tutor de pràctiques per obrir-me les portes a portar a la pràctica els meus projectes amb els seus alumnes.

Als companys del Màster, en especial a la Vero, el Pau, la Marta i el Joan. Per crear aquesta amistat que va més enllà de les aules i pel suport mutu de cara a l'entrega d'aquest treball de final de màster.

Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat,
Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física – CURS 2017-
2018 (FPCEE Blanquerna – URL)

Finalment, al pilar més important, la meva família. Per ser els primers en recolzar-me, per animar-me a seguir formant-me i anar sempre més enllà.

1. INTRODUCCIÓ

Els infants d'avui són diferents als infants que eren els adults d'ara. Partint d'aquesta afirmació, es pot dir doncs, que l'educació d'avui no pot ser la mateixa que fa uns anys enrere (Punset, 2010). Així doncs, veient l'inici de noves metodologies de treball i venint d'unes pràctiques on la didàctica que s'utilitzava a l'aula seguia les pautes d'una educació més tradicional, són els punts clau per la justificació d'aquest treball sobre la ludificació a l'aula.

Els objectius principals de la programació que es presenta a continuació estan enfocats a la introducció de la ludificació a les aules de secundària. Davant d'uns grup-classe que en l'assignatura d'Educació Física que sempre han treballat de forma directiva, és important començar a introduir noves metodologies poc a poc. Així doncs, s'han plantejat dues sessions per a cada un dels cursos, des de primer fins a quart.

El motiu principal d'haver escollit la ludificació com a tema del treball és purament personal. Sempre s'ha dit que es faci allò que més t'agrada, així doncs, des de l'arribada de les sales de room escape a Catalunya, es pot dir que en visito unes 7 a l'any. Així doncs, partint d'aquesta dinàmica en una de les classes de Seminari del treball final de màster, vaig decidir indagar molt més sobre aquest tema.

Aquest document està compost d'una primera part més on es contextualitza el lector a través de la informació del centre i del marc teòric, on hi ha les bases de la ludificació i els efectes d'aquesta a l'aula, bastants en el currículum d'educació. Per altra banda, la segona part està enfocada al projecte de les unitats didàctiques que es presenten, amb l'adaptació a la ludificació i finalment, el desenvolupament d'una de les activitats per tal d'aprofundir i d'exemplificar com funciona aquesta dinàmica.


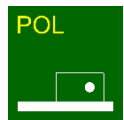
2. CONTEXTUALITZACIÓ

Tot i que aquesta proposta didàctica està pensada per poder-la dur a terme a qualsevol centre educatiu i moltes de les activitats són adaptables a diferents esports, la creació d'aquest treball s'ha fet pensant en el centre on vaig dur a terme les pràctiques, l'Escola Proa.

El principal motiu de desenvolupar aquesta unitat didàctica en aquest centre és pel fet de començar a canviar la metodologia més tradicional que s'està utilitzant en aquest centre a l'assignatura d'Educació Física. Començar a introduir pràctiques més relacionades amb l'expressió corporal i amb suport musical, i també la introducció d'altres pràctiques esportives en el qual es busqui treballar tots els continguts curriculars del curs en el qual es troben els alumnes.

Dit això, l'Escola Proa és una escola situada al barri de la Bordeta de Barcelona, al districte de Sants-Montjuïc i és un centre concertat per la Generalitat de Catalunya. L'Ideari de l'Escola Proa és el document de referència que la defineix com a escola catalana, activa, pluralista, democràtica i laica. Actualment l'escola oferta els cursos compresos entre les etapes de Educació Infantil i Batxillerat. El centre té dues línies a excepció de Batxillerat, on n'hi ha 3.

L'Escola Proa està formada per 4 edificis, on es situen Educació Infantil, Primària, Secundària i Batxillerat, i finalment, un quart edifici on hi ha despatxos, oficines i laboratoris de l'escola. Pel que fa a les instal·lacions esportives catalogades segons el Cens d'Equipaments Esportius de Catalunya (CEEC), són les següents:

Taula 1. Instal·lacions esportives de l'Escola Proa		
Tipologia	Característiques	
	PAV1	Pista bàsica poliesportiva. Recinte amb tancaments fixos. 30,2 m x 19 m. 573,8 m². Paviment: Resines acríliques.
	POL1	Pista doble poliesportiva. Espai a l'aire lliure. 30,4 m x 28,4 m. 863,4 m². Paviment: Formigó amb tractament superficial.
	POL2	Pista bàsica poliesportiva. Espai a l'aire lliure. 23,8 m x 17,4 m. 414,1 m². Paviment: Formigó amb tractament superficial.

El fet de tenir un pavelló amb pista coberta, facilita molt el desenvolupament de les activitats durant l'hivern i els dies que plou.

2.CONTEXTUALITZACIÓ

Les classes d'Educació Física al centre són de 1 hora, a excepció dels alumnes de Batxillerat on les seves classes són de dues hores seguides. Així doncs, els alumnes de secundària tenen dos dies d'EF a la setmana. El temps efectiu de les sessions d'EF és d'uns 40 minuts, ja que entre que els alumnes arriben, es canvien, comença la classe i que quan acaba, sempre ho fan uns 5-10 minuts abans, fa que es redueixi molt el temps de pràctica.

L'Escola Proa és un centre que forma la mostra del projecte de la nova escola 21. Des del mes de juny de 2017 un grup de docents impulsors del projecte han començat a desenvolupar diferents dinàmiques i projectes a l'aula per tal d'iniciar aquest procés cap a la innovació.

Actualment tant els alumnes tant de 1r com 2n d'ESO, realitzen treballs per projectes. Així doncs, els seus horaris són bastant reduïts pel que fa a nombre d'assignatures i per tant, fan molt de treball conjunt. Al agafar aquesta dinàmica de nova manera de fer i treballar a l'aula, és adequat per tal de que aquests alumnes facin també aquest canvi dins de l'assignatura d'Educació Física.

3. MARC TEÒRIC DE REFERÈNCIA

Dins d'aquest punt es mostren tres aspectes clau per entendre el marc teòric dins el que es regeix aquesta proposta d'unitats didàctiques basades en la ludificació de la dinàmica a l'aula. En primer lloc, es troba l'apartat de referents teòrics on es parla dels principals autors que han escrit sobre la ludificació. En segon lloc, l'apartat on s'explica les finalitats educatives d'aquest projecte basat en part pel PEC del centre, i finalment, en tercer lloc una breu explicació del marc normatiu de la legislació vigent en la qual es sustenten les unitats didàctiques presentades.

3.1. REFERENTS TEÒRICS

3.1.1. LUDIFICACIÓ

La ludificació o coneguda també com a gamificació (adaptació no normativitzada), és “la utilització dels elements del joc, la mecànica i el pensament lúdic, per fidelitzar a les persones, motivar accions, promoure l'aprenentatge o resoldre problemes” Kapp (2012)

Prenent de referència el Termcat (2016), destaca el següent que: “La forma proposada en català és ludificació”.

A més, afegeix que:

“L'alternativa catalana *ludificació* s'ha creat a partir del format d'origen llatí *ludo* – que significa “joc”, i del sufix culte *-ificar*, que atorga el significat genèric de procés o operació.

3.1.2. ELEMENTS DEL JOC

Què fa que un joc sigui interessant, atractiu i que es vulgui jugar una i altre vegada? És important entendre els diferents elements dels quals es compona un joc per tal de poder-los aplicar a la ludificació de l'ensenyament. A continuació es descriuen els principals elements a tenir en compte:

- Abstracció de conceptes i realitat
- Objectius
- Normes
- Relació dels participants
- Temps
- Estructures de recompensa i incentius
- Feedback
- Nivells
- Storytelling

Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatoria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física – CURS 2017-2018 (FPCEE Blanquerna – URL)

- Estètica

Abstracció de conceptes i realitat

Molts jocs estan basats en conceptes o accions relacionats amb la vida real. Els jocs utilitzen models que representen la realitat durant un període de temps determinat. Normalment els jocs simplifiquen i estructuren situacions del món real per així enforçar-se només en els aspectes centrals de les mateixes i es redueix la complexitat. Aquestes simplificacions fan que els jugadors puguin entendre i gestionar el món del joc. Un altre avantatge de la simplificació fa que el jugador compregui i assimili la relació causa-efecte entre les accions i les seves conseqüències.

Objectius

La introducció d'un objectiu al joc ajuda a enfocar, proporciona un sentit i orientació, i ajuda a mesurar els resultats. Els objectius han de ser específics i sense presentar ambigüitats, ja que no poden posar en dubte si l'objectiu del joc s'ha complert o no. El fet d'introduir-lo fa que el jugador sàpiga en tot moment en quin estat es troba.

Crear un objectiu dota al jugador de llibertat i autonomia per utilitzar diferents mètodes per tal d'assolir-lo. Aquests objectius han d'estar ben creats, estructurats i seqüenciats, d'aquesta manera, s'aconsegueix mantenir al jugador motivat per a la consecució de l'objectiu. Cal tenir en compte que un cop l'objectiu es compleix el joc s'acaba, per tant, és interessant dotar el joc de petits objectius (nivells) que formin part de l'objectiu final.

Normes

Un joc és un escenari amb unes normes definides. Les normes d'un joc delimiten l'espai d'acció dels jugadors, per a que puguin concentrar-se en l'important i així crear un espai d'aprenentatge ben definit. Les normes atorguen a l'estructura les possibles interaccions entre els jugadors i donen espai a l'exploració de solucions, fent el joc molt més manejable.

Relació dels participants.

Conflicte, competició o cooperació. Aquestes tres estratègies defineixen la interacció entre els jugadors i el comportament mostrat. Mentre que alguns jocs s'enfoquen específicament cap a una d'aquestes estratègies, altres ho deixen a l'elecció dels jugadors.

Temps

Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física – CURS 2017-2018 (FPCEE Blanquerna – URL)

3.MARC TEÒRIC DE REFERÈNCIA

La forma en la que més s'utilitza el temps és com a motivador per al jugador d'una activitat o acció. La limitació del temps (normalment utilitzant comptadors enrere "countdown"), augmenta el nivell d'activació i d'estrès dels participants i estimula la participació activa, fent que el participant es centri molt més en l'acció desenvolupada.

Moltes vegades els recursos de temps es situen ja que requereixen establir prioritats i la gestió del temps, entre les tasques a realitzar.

Estructures de recompensa i incentius

Punts, insígnies i incentius informen al jugador sobre el seu progrés cap als objectius i creen moments d'èxit. És important entendre el concepte de recompenses i com s'integren aquestes estructures dins el joc. Cal comprendre que l'esforç de la ludificació no es focalitza en les recompenses. Cal veure la recompensa com un element amb un component social i a la vegada motivador, ja que els jugadors tendeixen a interactuar en discussions sobre el joc i les puntuacions més altes. A més, la comparació amb els altres jugadors és un factor de motivació essencial.

A més, les recompenses en forma de punts donen un missatge gairebé instantani ja que hi ha molts punts directament relacionats amb l'activitat. A més dels punts, molts jocs donen habilitats extres o premis que es poden aconseguir realitzant certes tasques durant el joc.

Feedback

Una de les característiques de molts jocs (videojocs, jocs de taula...) és la freqüència i intensitat del feedback. El feedback als jocs és constant i immediat, ja sigui amb la ralla que informa sobre la vida del jugador, qui li toca el següent torn...

Els jocs proveeixen un feedback informatiu. Està dissenyat per indicar el grau de certesa o error d'una resposta, acció o activitat, ja que cada acció té conseqüències visibles i instantànies que informen al jugador sobre el seu progrés cap als objectius.

Nivells

Dins d'un joc hi ha diferents tipus de nivells. El primer es basa en la progressió del jugador, el segon en el grau de dificultat que s'escull al principi, i l'últim és el nivell que vas aconseguir a mesura que jugues. Els tres tipus de nivells es produeixen simultàniament.

- Game levels. Nivells de joc.

3.MARC TEÒRIC DE REFERÈNCIA

A cada nivell el jugador ha de completar una sèrie d'objectius, i quan els aconsegueix passa al següent nivell. Per desenvolupar una bona progressió dels nivells, cal que es compleixin els següents requisits.:

1. Cada nivell ajuda a la narrativa de la història. El jugador aprèn nova informació o consignes a cada nivell.
 2. Les qualitats (skills) es construeixen i reforcen a cada nivell.
 3. L'assoliment de cada nou nivell ha de servir com a motivació.
- **Playing levels. Nivells de dificultat**
Si un joc és massa difícil, és molt avorrit. Però si és massa fàcil, també serà avorrit. L'ideal doncs és crear diferents nivells per a poder accedir al joc. Normalment hi ha versió fàcil moderada i difícil, així els jugadors gaudeixen molt més del joc.
Aquesta teoria va molt relacionada amb la gradació de continguts i adaptació als diferents nivells dins de l'aula. Per tal de fer diferents nivells a un joc educatiu normalment s'utilitzen mes o menys elements de guia/instruccions per a poder realitzar la tasca.
Una avaluació inicial ajudarà a determinar a quin nivell accedeix el nostre jugador.
 - **Player levels. Nivells de jugador**
A mesura que un jugador avança en el joc, aquest guanya més experiència. Normalment això es tradueix amb punts d'experiència. Aquests punts s'acumulen durant el joc per aconseguir habilitats especials o atributs que el jugador decideix.

Storytelling

L'storytelling (equiparable a la narrativa d'una història) es considera com un factor essencial en la creació del context, ja que proporciona a l'experiència una rellevància i un significat. Augmenta la identificació, desperta interès i estimula l'aprenentatge. El fet d'explicar les coses a través d'una història, fa que l'aprenentatge sigui molt més potent i més fàcil de recordar.

L'storytelling utilitza elements clàssics del teatre, com per exemple els caràcters, la trama, la tensió, el clímax i la resolució. Afegir tots aquests elements junts crea una història efectiva per acompanyar els elements del joc.

Estètica

És un factor molt important per transmetre el sentit (visualitzar l'storytelling), facilitar la fluïdesa del joc (claredat) i enganxa als jugadors, contribuint d'aquesta manera, a l'experiència global del joc. Una bona estètica no convertirà un mal joc en un èxit, però un mal disseny sí que pot fer-ne

fracassar un de bo. Ignorar l'estètica fa que les tècniques de ludificació redueixin l'experiència dels jugadors.

Un element dels esmentats per si sol no convertirà una tasca en gamificada, així que cal trobar dins la dinàmica educativa la relació d'alguns d'ells per tal d'aconseguir-ho.

4.1.3. PSICOLOGIA DELS JOCS

Un cop contextualitzat el concepte de ludificació i els diferents elements del joc que intervenen i componen aquesta pràctica, és important entendre algunes altres teories relacionades amb els jocs que ajuden a comprendre també el perquè fan que la gent s'hi enganxi.

Tal i com anuncia Teixes (2014):

La ludificació es fonamenta en la capacitat que els seus sistemes tenen per estimular la motivació dels usuaris/jugadors a que desenvolupin unes conductes o activitats concretes. L'impacte de la motivació a la productivitat és evident. La motivació és el factor individual més important a l'aprenentatge i als canvis de comportament. (p. 37)

Així doncs, a continuació es mostren un recull de teories que relacionen la ludificació amb la psicologia.

Motivació intrínseca i extrínseca

La diferenciació entre la motivació intrínseca i extrínseca és fonamental per entendre la ludificació

La **motivació intrínseca** és el desig de descobrir coses noves, superar reptes, d'experimentar amb habilitats pròpies, d'observar i d'aprendre. Està motivada per l'interès en la tasca en si mateixa i la diversió, i sorgeix des dels mateixos individus, en lloc de dependre dels estímuls de l'entorn. Dins de la motivació intrínseca és on s'analitza amb més profunditat la teoria de la auto-determinació.

La **motivació extrínseca** es refereix a l'acte de realitzar una acció per arribar a un cert resultat i que és el contrari a la motivació intrínsec. Es genera a través d'estímuls proporcionats per l'entorn, com per exemple els diners o les notes escolars, per incentivar un cert comportament i penalitzar un altre.

Experiència del Flow

La descripció de la situació que fa Kapp (2012) ajuda a entendre perfectament el concepte de Flow:

Un vespre estàs assegut jugant a un joc i hi estàs tan concentrat que perds la noció del temps, tu estàs lluitant i derrotant els dolents del joc, i estàs trobant pistes fàcilment, així que estàs molt ficat dins el repte. Mentre vas jugant, estàs nerviós però segur de que aconseguiràs el repte del nivell. Res et pararà. Quatre hores més tard, te n'adones de que no has menjat res.

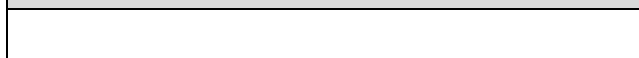
Aquesta és l'experiència del flow. El jugador troba un equilibri entre la tasca i les seves habilitats, i això fa que el temps en aquella activitat li passi molt més ràpid.

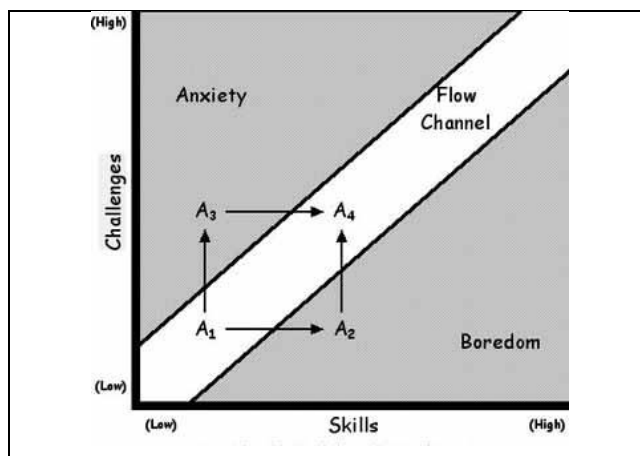
Aquests efectes motivacionals dels jocs també es poden descriure a través de la teoria de Mihaly Csikszentmihalyi (1997), l'experiència del flux. A través d'una combinació òptima entre dificultat de repte i nivell d'habilitat, es poden evitar les conseqüències de sobrecàrrega (ansietat) i càrrega massa baixa (avorriment).

Si el repte del joc està alineat amb la competència dels jugadors, de seguida aquests entraran dins l'estat del "flow", descrit a Teixes (2014) com "l'estat mental en el qual la persona està completament immersa en l'activitat que està desenvolupant, centrant l'atenció, implicant-se de manera completa i gaudint de la pràctica". Oblidar el temps i l'espai al voltant també es consideren característiques típiques d'aquest fenomen.

Quan es parla d'aquesta teoria, es parla d'un estat d'altíssima motivació intrínseca que es propulsa completament per si mateixa i no depèn de ningú l'estímul extern.

Imatge 1. Gràfica teoria del Flow Csikszentmihalyi (1997)





3.2. FINALITATS EDUCATIVES

3.2.1. LA LUDIFICACIÓ A L'AULA

En un dels articles online que es poden trobar a internet sobre ludificació, n'hi ha un que descriu les idees bàsiques sobre aquest tema per aplicar a les aules. Acedo (2018) exposa el següent:

1. Fa que els estudiants siguin codisenyadors
2. Permetre segones i terceres oportunitats
3. Proporcionar un feedback instantani
4. Fer que el progrés sigui visible
5. Idear reptes o missions enlloc de deures o projectes escolars
6. Donar als estudiants veu i capacitat d'elecció
7. Premiar amb medalles i recompenses individuals
8. Fer que els estudiants dissenyin sistemes d'habilitats i consecució per tot el grup
9. Implementar tecnologia educativa
10. Acceptar el fracàs, emfatitzar la pràctica

Tal i com es pot veure en aquest llistat d'idees, la ludificació és un clar exemple del que es vol promocionar a les aules, és a dir, que l'estudiant sigui el propi protagonista de la seva educació.

A més, hi ha molts casos de professors a les aules que han utilitzat la ludificació com a dinàmica per al desenvolupament dels continguts, com es pot veure en l'article de Coiduras (2018), on s'ha portat la ludificació a les aules universitàries per tal d'explicar continguts teòrics.

3.2.3. LA LUDIFICACIÓ A L'ESCOLA PROA

Tal i com s'ha introduït en l'apartat de contextualització del centre educatiu, l'Escola Proa és un dels centres de la mostra d'Escola 21 que durant aquest curs està fent l'adaptació de les programacions de les diferents matèries al marc d'aquest projecte.

Analitzant el contingut del document de la Programació Anual de l'Escola Proa i els objectius que es plantegen pel curs 2017-18 a l'etapa d'Educació Secundària, es pot emmarcar el projecte de ludificació de les unitats didàctiques a través dels següents objectius:

OBJECTIU 1

La innovació metodològica i didàctica a les aules per adquirir les competències bàsiques que han de contribuir al desenvolupament personal de tots i cadascun dels alumnes. Prioritàriament, les competències bàsiques dels àmbits lingüístic, matemàtic, científicotecnològic, social, artístic, d'educació física i de la cultura i valors, i també les dels àmbits transversals digital i personal i social, per afavorir la continuïtat formativa.

Tal i com s'anuncia en aquest primer objectiu, un dels principals objectius que busca l'escola és la innovació metodològica i didàctica. Així doncs, la incorporació de noves formes de treball a l'aula per enriquir l'aprenentatge dels alumnes a través de la matèria d'Educació Física, pot ajudar a l'assoliment d'aquests propòsits.

OBJECTIU 2

*Estendre la implementació del treball cooperatiu i de tipus competencial a les diverses àrees i cursos.
En especial, continuar l'adaptació de les recerques de 1r i 2n a la metodologia de treball cooperatiu i per tasques.
Continuar creant materials de tipus cooperatiu a nivell de departaments i dissenyar un sistema per a poder-los compartir.*

Amb la ludificació es pot treballar, ja sigui, per cooperació com per l'assoliment de tasques. D'aquesta forma, i amb la incorporació de documents o continguts d'altres matèries, ajudaran a la creació d'un treball més globalitzat amb les diferents matèries.

A més, la incorporació d'algunes aplicacions gamificades a 1r d'ESO en altres matèries, també pot ajudar a la transversalitat d'aquesta didàctica de l'aula.

OBJECTIU 3

Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física – CURS 2017-2018 (FPCEE Blanquerna – URL)

Impuls a l'ús de les TIC, de totes les eines i materials digitals que contribueixen a l'aprenentatge dels alumnes i al desenvolupament de les seves competències.

Mantenir el programa 1x1, fent que els alumnes que s'incorporen a l'ESO adquireixin ordinadors portàtils personals.

Tenir en compte la despesa que això genera i, per tant, utilitzar amb la màxima eficiència possible tot tipus de materials, digitals o no.

Provocar d'alguna manera el fet que els portàtils siguin imprescindibles com a eina de treball per als alumnes. Si ells no veuen aquest fet, el deixaran de portar.

Trobar alguna aplicació adequada a la nostra assignatura

Procurar fer fotografies de les activitats de classe i sortides més rellevants des de totes les matèries i cursos per tal de mantenir actualitzat el Bloc de secundària. Cal implicar als alumnes en la tasca de redacció de les entrades al bloc i fins i tot dedicar-hi alguna estona de tutoria.

Experimentar amb la incorporació dels dispositius mòbil en activitats pedagògiques

La ludificació i les TIC són dos elements que van molt relacionats. Un dels exemples més clars és en l'apartat de recompenses, ja que l'automatització de l'assoliment d'aquestes per tal de tenir un feedback immediat, ajuda als alumnes a fer el seguiment de la tasca.

Per altra banda i també per acabar d'assolir els objectius que es proposen, la incorporació d'elements que incorporin la comunicació de les activitats realitzades a classe, també són elements a tenir en compte.

3.3. LEGISLACIÓ VIGENT

Actualment, el Decret pel que s'estableix el l'ordenació dels ensenyaments de l'Educació Secundària Obligatòria és el Decret 187/2015 de la Generalitat de Catalunya.

La Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació, estableix que correspon al Govern de la Generalitat de Catalunya determinar el currículum per a cadascuna de les etapes i ensenyaments del sistema educatiu català, en el marc dels aspectes que garanteixen l'assoliment de les competències bàsiques, la validesa dels títols i la formació comuna regulats per les lleis. (Decret 187/2015)

Partint del currículum establert en aquest Decret i tenint en compte que en aquest s'especifica que:

“El centre docent és l'àmbit on es desenvolupa, aplica i completa el currículum i és on se n'evidencia l'eficàcia, la coherència i la utilitat. És en l'aplicació del currículum, en cada centre i en cada aula, on s'ha de concretar la flexibilitat i l'autonomia curricular, en funció de les característiques del grup de nois i noies, de l'equip docent que és el responsable de la seva

Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física – CURS 2017-2018 (FPCEE Blanquerna – URL)

aplicació, de les característiques del centre i de l'entorn social i territorial on està ubicat.” (Decret 187/2015)

Així doncs, és dit que cada centre és responsable de l'aplicació del currículum adaptant-lo a les necessitats tant del centre com dels alumnes.

El currículum està format per 8 competències bàsiques de l'àmbit de l'Educació Física. Aquestes vuit competències s'organitzen a partir de quatre dimensions: dimensió activitat física saludable, dimensió esport, dimensió activitat física i temps de lleure, i dimensió expressió i comunicació corporal.

Taula 2. Dimensions dins l'àmbit de l'Educació Física
Dimensió activitat física saludable
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
Dimensió esport
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
Dimensió activitat física i temps de lleure
Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural
Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure
Dimensió expressió i comunicació corporal
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

Cada competència està graduada en tres nivells de consecució al final de l'etapa: satisfactori (nivell1), notable (nivell 2) i excel·lent (nivell 3). Aquesta gradació que té implícits l'assoliment dels primers nivells per tal d'assolir l'excel·lència, estan graduats en funció de la complexitat de l'acció, la relació amb els companys i l'entorn, tal i com es presenta al document de la Generalitat de Catalunya (2015).

3.MARC TEÒRIC DE REFERÈNCIA

En el currículum, els continguts de la matèria es presenten agrupats en els blocs de condició física i salut; esports; activitats físiques recreatives; i expressió corporal.

A més, per l'àmbit d'educació física hi ha establerts tretze continguts clau (CC), que es distribueixen en funció de la seva relació amb cada competència. També es relacionen continguts clau de l'àmbit digital (CCD).

Partint doncs de les directrius i continguts del Decret 87/2015, s'han creat les unitats didàctiques que es plantegen a la proposta d'intervenció del punt següent ([4. Proposta d'intervenció](#)). En l'[Annex 1](#), es troben les taules de relació entre unitats didàctiques, i competències i continguts.

4. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

La proposta d'intervenció que es presenta a continuació es basa principalment en la ludificació a l'aula. Partint de la base que portar a terme la ludificació a tot un curs o cicle és bastant complicat i més, tenint en compte que la proposta està pensada per un grup d'alumnes que venen d'una programació més tradicional, el més adequat ha estat fer una proposta de incorporat diferents unitats didàctiques a cada curs on el principal focus de la dinàmica a l'aula sigui gamificat.

A continuació es mostren les diferents unitats didàctiques programades per a cada curs amb el títol corresponent i les principals competències que es treballen.

Taula 3. Proposta de programació didàctica segons cursos		
CURS	UNITAT DIDÀCTICA	COMPETÈNCIES
1r ESO	El Passaport Higienic*	<p>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.</p> <p>Competència transversal. Digital.</p>
	Play verd	<p>Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p> <p>Competència transversal. Autoconeixement.</p>
2n ESO	Els Entrenadors	<p>Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p> <p>Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>Competència transversal. Autoconeixement.</p>
	Run 2...	<p>Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p> <p>Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.</p> <p>Competència transversal. Digital.</p>

4. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

3r ESO	112 Emergències	<p>Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p> <p>Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p> <p>Competència transversal. Digital.</p>
	Supervivents	<p>Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.</p> <p>Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.</p> <p>Competència transversal. Participació.</p>
4t ESO	Fama, a ballar!	<p>Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p> <p>Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.</p> <p>Competència transversal. Digital.</p>
	Entrenem-nos	<p>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.</p> <p>Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.</p> <p>Competència transversal. Aprendre a aprendre.</p>

(*) El Passaport higiènic ha estat incorporat dins d'aquesta taula tot i no ser una Unitat Didàctica pròpiament dita, doncs es tracta del treball dels hàbits higiènic durant tot el curs a través d'una tasca de ludificació.

Així doncs, per a cada una de les unitats didàctiques s'ha especificat tots els punts claus a tenir en compte a partir d'una fitxa tipus. En aquesta és desenvolupa el següent:

- Competències
- Objectius d'aprenentatge
- Continguts i criteris d'avaluació prescriptius del currículum

4.PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

- Metodologia orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments
- Criteris de gradació- qualificació
- Criteris metodològics generals
- Activitats d'avaluació
- Mesures i suports addicionals per a l'atenció a la Diversitat
- Enfocament Globalitzador amb altres matèries

Les unitats didàctiques presentades a continuació estan ordenades respecte la taula anterior (és a dir, per curs acadèmic).

La relació de continguts i criteris d'avaluació del currículum del decret 187/2015 es troben a [l'Annex 2](#).

4.PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

UD: PASSAPORT HIGIÈNIC		CURS: 1r ESO		TRIMESTRE: Unitat Transversal		Nº SESSIONS: Totes les sessions del curs	
JUSTIFICACIÓ: En la pràctica d'activitat física, és molt important tenir en compte els hàbits higiènics abans, durant i després de la pràctica. Amb aquesta proposta, la qual durarà tot el curs acadèmic, es pretén crear un hàbit als alumnes.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Criteris qualificació – gradació	% Qualif.	
<p>Dimensió Activitat física saludable</p> <p>C2.</p> <p>Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física</p>	<p>L'alumne ha de ser capaç d'integrar uns hàbits d'higiene personal relacionats amb la pràctica d'activitat física</p> <p>L'alumne ha de ser capaç d'aplicar les bases d'una alimentació i hidratació adequades per a l'activitat física</p>	<p>CC2</p> <p>CC3</p>	<p>Hàbits d'higiene personal vinculats a la pràctica d'activitat física.</p> <p>L'alimentació i la hidratació en la pràctica de l'activitat física</p>	<p>Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.</p> <p>Aplicar les bases d'una alimentació adequada per a l'activitat física i esportiva i la vida quotidiana.</p>	<p>Valoració positiva o negativa, dels següents aspectes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assistència a l'aula • Indumentària esportiva • Esmorzars • Hidratació • Altres <p><u>Nivell 1:</u> 50-60% punts</p> <p><u>Nivell 2:</u> 70-80% punts</p> <p><u>Nivell 3:</u> 90-100% punts</p>	80%	
<p>Competència transversal</p> <p>Digital</p>	<p>L'alumne és capaç de conèixer els codis i el funcionament dels mitjans i canals digitals de comunicació i publicació proposats.</p>	<p>CCD15</p>	<p>Comunicació, intercanviar, presentació i compartir informació, en entorns comunicatius</p>	<p>Utilització de les eines virtuals de comunicació interpersonal i de publicació</p>	<p><u>Nivell 1:</u> Comunicar-se i publicar a través dels sistema digital de comunicació proposat</p> <p><u>Nivell 2:</u> Gestionar sistemes comunicatius interpersonals per comunicar-se i publicar-hi amb criteris d'adequació</p> <p><u>Nivell 3:</u> Organitzar i gestionar sistemes comunicatius interpersonals per comunicar-se i publicar-hi amb criteris d'adequació.</p>	20%	
Criteris metodològics generals				Activitats d'avaluació			
<p><u>Activitats inicials</u></p> <p>Presentació de la normativa de les classes d'Educació Física</p> <p>Explicació sobre hidratació i alimentació</p> <p><u>Activitats síntesi</u></p>				<p>Llistat d'assistència</p> <p>Valoració durant cada trimestre els diferents criteris de qualificació.</p>			

Entrega passaports personals	
Mesures d'atenció a la diversitat	
Class Dojo és una aplicació que es pot accedir tant amb el mòbil com amb l'ordinador. D'aquesta manera, encara que algun alumne no tingui mòbil pot accedir a la APP amb altres dispositius.	
Connexions (unitats, àrees, matèries...)	Recursos i materials
Tutoria: creació dels avatars del Class Dojo. Connexió amb altres matèries que també utilitzen l'aplicació web, per exemple a Llengua Catalana.	Normativa de les classes d'Educació Física Aplicació web del Class Dojo

UD: Play Verd		CURS: 1r ESO		TRIMESTRE: 1r		Nº SESSIONS: 8	
JUSTIFICACIÓ: A través de l'esport es pot aplicar el treball de molts valors, és per això, que a través d'un esport col·lectiu com és el Korfball que potencia els equips mixtes, es busqui el treball de valors, actituds d'autocontrol i acceptació de les normes del joc.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Criteris qualificació – gradació	% Qualificació	
Dimensió Esport C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	L'alumne és capaç d'aplicar de manera eficaç aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris en les diferents fases del joc en esports col·lectius.	CC7	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports col·lectius en situació de joc reduït.	Practicar un esport col·lectiu tenint en compte l'execució tècnica i tàctica, demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.	<u>Nivell 1:</u> Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles. <u>Nivell 2:</u> Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes <u>Nivell 3:</u> Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició	30%	
Dimensió Esport C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició	L'alumne és capaç de posar en pràctica els valors de l'esport, el respecte als companys i acceptació de les normes, en situació de competició.	CC7 CC8	Valoració del respecte als companys i adversaris i a les normes acordades.	Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.	La naturalesa fonamentalment actitudinal de la competència fa que no sigui necessari graduar-la. Qualificació a partir de graelles d'observació	50%	
Competència transversal Social Personal Autoconeixement	L'alumne és capaç d'identificar les emocions viscudes durant la pràctica esportiva		Emocions i valors que genera la pràctica esportiva	Identificar les emocions viscudes durant la practica esportiva	<u>Nivell 1:</u> L'alumne és capaç d'identificar les emocions. <u>Nivell 2:</u> L'alumne és capaç d'identificar les emocions i explicar-les. <u>Nivell 3:</u> L'alumne és capaç d'identificar les emocions, explicar-les i controlar-les	20%	
Criteris metodològics generals				Activitats d'avaluació			
Activitats inicials i desenvolupament Semàfor de les emocions i diari d'aquestes				Diari de les emocions Participació a l'aula (llistat d'assistència) Graelles d'observació de la pràctica			

<u>Activitats síntesi</u> Partits amb mesures d'atenció a la diversitat	
Mesures d'atenció a la diversitat	
Per tal de promocionar la participació de tots els alumnes i no potenciar les individualitats davant del marcador, es fa la proposta de canvi de puntuació, on els punts valdran en funció del nombre de passades que prèviament ha fet l'equip.	
Connexions (unitats, àrees, matèries...)	Recursos i materials
-	Material per a la pràctica del Korfball. Cistelles, pilotes...

UD: SOM ENTRENADORS		CURS: 2n ESO		TRIMESTRE: 1r		Nº SESSIONS: 8	
JUSTIFICACIÓ: El fet de practicar algun dels esports més destacats com són el bàsquet o el futbol, sempre hi ha moltes diferències entre l'alumnat que en sap molt i el que mai l'ha practicat. És per això, que dins d'aquesta unitat didàctica es proposa la participació d'alumnes experts per tal de dinamitzar la classe.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Criteris qualificació – gradació	% Qualificació	
Dimensió Activitat física saludable C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	L'alumne ha de ser capaç d'aplicar un escalfament específic amb estiraments i exercicis de mobilitat.	CC2	L'escalfament general i l'escalfament específic.	Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament.	Valoració entre 0 i 2 punts: <ul style="list-style-type: none"> Estiraments Mobilitat articular FC Originalitat Adaptació a l'esport a practicar. Nivell 1: 5-6p, Nivell 2: 7-8p, Nivell 3: 9-10p.	35%	
Dimensió Esport C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	L'alumne ha de ser capaç d'utilitzar de manera eficaç elements tècnics i tàctics en situacions senzilles i de joc reduït.	CC7	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït.	Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles.	Nivell 1: Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles. Nivell 2: Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes Nivell 3: Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició	30%	
Competència transversal Social Personal Autoconeixement	L'alumne ha de ser capaç d'aportar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat envers l'equip en els esports col·lectius.		Aportació individual envers l'equip.	Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.	Nivell 1: No s'enfada mai i no actua davant l'equip Nivell 2: No s'enfada mai i actua només quan se li demana Nivell 3: No s'enfada mai i gestiona els diferents conflictes de l'equip	35%	
Criteris metodològics generals				Activitats d'avaluació			
<u>Activitats inicials</u> Exercicis escalfament per tal de que cada alumne pugui crear el seu (grups reduïts)				Rúbriques d'avaluació de l'escalfament			
<u>Activitats desenvolupament</u>				Anàlisi observacional dels diferents equips/jugadors durant el torneig (taula proposada pels entrenadors)			

Propostes d'activitats per anar assolint més nivell com a grup (microensenyança) Marcadors col·lectius d'accions tècniques (reptes cooperatius) <u>Activitats síntesi</u> Torneig final entre els equips	
Mesures d'atenció a la diversitat	
Davant la proposta de realitzar diferents reptes segons diferents aspectes relacionats amb el futbol, fa que la pròpia proposta de ludificació tingui en compte les mesures a la diversitat. Els alumnes que practiquen futbol amb regularitat, se'ls preguntarà si volen participar a la UD fent d'entrenadors dels equips. S'intentarà que en les activitats de desenvolupament els grups siguin homogenis, mentre que a l'activitat de síntesi, els alumnes es separaran segons el nivell.	
Connexions (unitats, àrees, matèries...)	Recursos i materials
-	Material específic de l'esport a desenvolupar. En aquest cas futbol.

UD: RUN 2...		CURS: 2n ESO		TRIMESTRE: 2n		Nº SESSIONS: 8	
JUSTIFICACIÓ: Per tal de treballar la resistència d'una forma més lúdica, la proposta per aquesta unitat didàctica és realitzar un repte cooperatiu entre classes per tal d'aconseguir sumar els quilòmetres necessaris entre l'escola i la ciutat escollida pels alumnes. Proposta inspirada en Correm cap a París (González, 2014) i Objectiu Roma (Nieto, 2017)							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Criteris qualificació – gradació	% Qualificació	
<p>Dimensió Activitat física saludable</p> <p>C1.</p> <p>Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut</p>	L'alumne és capaç d'aplicar un pla de treball segons el seu nivell individual de resistència aeròbica, relacionant la freqüència cardíaca i la intensitat de l'esforç.	CC1 CC2	<p>Resistència aeròbica: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.</p> <p>La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació.</p> <p>Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.</p>	<p>Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable.</p> <p>Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç.</p>	<p><u>Nivell 1:</u> L'alumne duu a terme un pla de treball de manteniment o millora de la resistència aeròbica.</p> <p><u>Nivell 2:</u> L'alumne duu a terme un pla de treball de millora de la resistència aeròbica tenint en compte la freqüència cardíaca de l'esforç.</p> <p><u>Nivell 3:</u> L'alumne duu a terme un pla de millora de la resistència aeròbica tenint en compte la freqüència cardíaca, adaptant-lo a les característiques personals i de l'entorn.</p>	45%	
<p>Dimensió activitat física i temps de lleure</p> <p>C6.</p> <p>Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure</p>	L'alumne és capaç d'organitzar activitats físiques en grup aprofitant les possibilitats de l'entorn proper.	CC9 CC10	Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.	Cercar informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar activitats al medi natural.	<p>Valoració de les sortides realitzades en grup de forma voluntària fora de l'horari lectiu, fins a 3 sortides de cada ítem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminar - Córrer - Ciclisme <p><u>Nivell 1:</u> 1-3 sortides</p> <p><u>Nivell 2:</u> 3-6 sortides</p> <p><u>Nivell 3:</u> 6-9 sortides</p>	20%	
<p>Competència transversal</p> <p>Digital</p>	L'alumne és capaç d'aplicar les noves tecnologies en el control i seguiment del pla de treball creat.		Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física.	Utilitzar les noves tecnologies pel seguiment i control de l'activitat física	<p><u>Nivell 1:</u> L'alumne utilitza les noves tecnologies pel seguiment i control de l'AF</p> <p><u>Nivell 2:</u> L'alumne utilitza les noves tecnologies pel seguiment i control de l'AF, i entén els resultats obtinguts.</p> <p><u>Nivell 3:</u> L'alumne utilitza les noves tecnologies, fa el seguiment i control, entén</p>	35%	

					els resultats i els utilitza per a la millora de la seva condició física.	
 criteris metodològics generals				Activitats d'avaluació		
<u>Activitats inicials</u> Activitats d'autoconeixement de la FC. <u>Activitats desenvolupament</u> Disseny i implantació dels entrenaments de resistència aeròbica (Microensenyança) <u>Activitats síntesi</u> Mural de Run 2... (repte cooperatiu)				Llista d'assistència als diferents reptes. Participar activament en totes les tasques de resistència. Disseny en grups dels entrenaments de resistència aeròbica Participació en el Mural de Run 2... amb fotografies d'activitats fora de l'horari lectiu		
Mesures d'atenció a la diversitat						
L'alumnat pot escollir lliurement els minuts i distàncies a córrer en funció de la seva pròpia condició física. L'Strava és una aplicació que s'hi pot accedir des del telèfon mòbil com des de l'ordinador. Això permet, que molts alumnes que no poden portar el telèfon, puguin fer el seguiment dels seus quilòmetres.						
Connexions (unitats, àrees, matèries...)				Recursos i materials		
Des de les classes de tutoria dels alumnes és molt important que els tutors coneguin el projecte per animar-los a participar.				APP Strava Cronòmetres		

UD: 112 Emergències		CURS: 3r		TRIMESTRE: 2n		Nº SESSIONS: 4	
JUSTIFICACIÓ: Una bona actuació davant d'un accident pot ser molt important de cara a les possibles complicacions a la víctima. És per això, que la proposta que es fa de cara a primers auxilis, és més pràctica i es basa en representacions de situacions en diferents accidents.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Criteris qualificació – gradació	% Qualificació	
Dimensió Activitat física saludable C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	L'alumne és capaç d'aplicar accions concretes de primers auxilis davant d'accidents esportius.	CC3	Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives. Normes de seguretat i prevenció de riscos.	Relacionar les lesions esportives dels diferents aparells i sistemes del cos humà, i aplicar les actuacions a seguir.	L'alumne és capaç d'actuar de forma crítica i ordenada, aplicant les actuacions de primers auxilis davant de: <u>Nivell 1:</u> 1 accidentat <u>Nivell 2:</u> 3 accidentats <u>Nivell 3:</u> 5-6 accidentat	30%	
Dimensió Expressió i Comunicació corporal C7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres	L'alumne és capaç d'utilitzar recursos expressius i tècniques de dramatització per comunicar actuacions de primers auxilis davant lesions esportives.	CC11	Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.	Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.	L'alumne utilitza recursos expressius del propi cos... <u>Nivell 1:</u> ...per comunicar idees i emocions en situacions de lesions esportives. <u>Nivell 2:</u> ...per comunicar idees i emocions en situacions de prevenció de riscos i lesions esportives. <u>Nivell 3:</u> ... de manera creativa i estètica per comunicar idees i emocions en situacions de prevenció de riscos i lesions esportives.	40%	
Competència transversal Digital	L'alumne és capaç de crear i editar vídeos per a la comunicació de les actuacions de primers auxilis davant les lesions.	CCD10	Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo	Crear un muntatge audiovisual	L'alumne és capaç d'elaborar i editar vídeos fent ús... <u>Nivell 1:</u> ...de les funcions més bàsiques <u>Nivell 2:</u> ...de les funcions estàndards d'edició	30%	

					Nivell 3: ...de funcions estàndard i d'altres funcions segons les necessitats per crear vídeos complexos
 criteris metodològics generals			 Activitats d'avaluació		
<u>Activitats inicials i desenvolupament</u> Descobrimet per grups informació de les lesions proposades Creació dossier de la lesió i rúbrica de criteris d'actuació davant la lesió <u>Activitats de síntesi</u> Representacions de les situacions i activitat final de simulacre			Dossier d'informació sobre la lesió proposada Guió i vídeo de la escena realitzada Simulacre amb rúbrica		
 Mesures d'atenció a la diversitat					
La gradació de les diferents competències i la diversitat de les tasques, fa que tots els alumnes, dins una activitat o una altre, tinguin un paper important. A més, amb el treball en puzzle de les diferents lesions, fa que dins del grup d'experts, cada membre tingui el seu protagonisme.					
Connexions (unitats, àrees, matèries...)			Recursos i Materials		
Un cop realitzada aquesta activitat, es pot connectar també amb altres continguts de l'assignatura, doncs el tema de Primers Auxilis és necessari per poder-lo aplicar a qualsevol situació.			Equips per a la gravació de vídeos		

UD: SUPERVIVENTS		CURS: 3r ESO		TRIMESTRE: 3r		Nº SESSIONS: 8	
JUSTIFICACIÓ: L'orientació com a esport gaudir del medi natural, i com a activitat per al treball de l'alumne en presa de decisions i millora de la confiança, fan que sigui una de les activitats proposades de cara a un 3r trimestre de curs aprofitant el bon temps i potenciant les sortides a la natura.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Criteris qualificació – gradació	% Qualificació	
Dimensió Activitat física i temps lliure C5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural	L'alumne gaudeix amb la pràctica d'activitats físiques realitzades al medi natural mostrant una actitud de respecte envers aquest.	CC9	Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física.	Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.	La naturalesa fonamentalment actitudinal de la competència fa que no sigui necessari graduar-la. Qualificació a partir de graelles d'observació.	40%	
Dimensió activitat física i temps de lleure C6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure	L'alumne és capaç d'aplicar accions per prevenir i assegurar les activitats que realitza al medi natural, utilitzant equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.	CC9 CC10	Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades. Coneixement i seguiment de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural.	Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.	<u>Nivell 1:</u> L'alumne és capaç de realitzar activitats al medi natural utilitzant l'equipament adequat. <u>Nivell 2:</u> L'alumne és capaç d'orientar-se i realitzar activitats al medi natural utilitzant l'equipament adequat. <u>Nivell 3:</u> L'alumne és capaç d'orientar-se i segueix les normes de prevenció i seguretat al realitzar activitats al medi natural amb l'equipament adequat.	40%	
Competència transversal. Autoconeixement	L'alumne és capaç d'analitzar les situacions en les que es troba i trobar solució a aquestes.		Autoconfiança	Mostrar una actitud segura davant els reptes proposats.	<u>Nivell 1:</u> L'alumne és capaç d'analitzar la situació en la que es troba i trobar solució de forma senzilla. <u>Nivell 2:</u> L'alumne és capaç d'analitzar la situació en la que es troba i trobar solució.	20%	

					Nivell 3: L'alumne és capaç d'analitzar la situació en la que es troba i valorar quina solució és la més adequada.	
Criteris metodològics generals				Activitats d'avaluació		
<u>Activitats inicials i desenvolupament</u> Activitats d'orientació pel centre educatiu (Resolució de problemes) <u>Activitats síntesi</u> Escape Room a l'aire lliure				Graelles d'autoavaluació de les activitats de reptes durant les diferents sessions a l'escola. Activitat final, "Escape Room" a l'aire lliure.		
Mesures d'atenció a la diversitat						
Davant de la gradació dels diferents nivells de reptes plantejats durant les diferents sessions, fa que s'atenguin perfectament les NEE adaptant en tot moment els reptes segons el nivell de l'alumnat.						
Connexions (unitats, àrees, matèries...)				Recursos i materials		
Treball d'altres àrees. Ciències socials i naturals, interpretació mapes i simbologia. Altres assignatures pels reptes de l'activitat final				Mapes de l'escola Aplicació mòbil d'Orientació IOrienteing		

UD: FAMA A BALLAR!		CURS: 4t ESO		TRIMESTRE: 2n		Nº SESSIONS: 8	
JUSTIFICACIÓ: L'expressió corporal i les activitats amb suport musical, acostumen a ser les primeres en suprimir-se d'una programació. És per això, que a través d'una activitat gamificada i seguint el model televisiu de Fama a Ballar!, es proposa aquesta UD de cara al segon trimestre, quan acostuma a fer més fred, i per tant, es realitzen les activitats a un lloc tancat.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Criteris qualificació – gradació	% Qualificació	
<p>Dimensió expressió i comunicació corporal C7</p> <p>Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres</p>	L'alumne ha de ser capaç de crear elements i tècniques d'expressió d'emocions del seu propi cos en una representació i dramatització.	CC11	Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.	Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.	<p>L'alumne és capaç d'utilitzar recursos expressius...</p> <p><u>Nivell 1:</u> ... senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees.</p> <p><u>Nivell 2:</u> ... del propi cos per a l'autoconeixement, comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses.</p> <p><u>Nivell 3:</u> ...del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions.</p>	35%	
<p>Dimensió expressió i comunicació corporal C8</p> <p>Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària</p>	L'alumne ha de ser capaç de representar un muntatge coreogràfic amb suport musical davant del grup.	CC11 CC12	Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.	Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.	<p><u>Nivell 1:</u> Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant l'execució a la dels companys i la música</p> <p><u>Nivell 2:</u> Participar en balls i danses col·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviments</p> <p><u>Nivell 3:</u> Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments.</p>	40%	
<p>Competència transversal Digital</p>	L'alumne ha de ser capaç de dissenyar un muntatge de so pel muntatge coreogràfic proposat	CCD10	Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.	Dissenyar un muntatge d'àudio	<p>L'alumne és capaç d'elaborar i editar músiques fent ús...</p> <p><u>Nivell 1:</u> ...de les funcions més bàsiques</p> <p><u>Nivell 2:</u> ...de les funcions estàndards d'edició</p>	25%	

					Nivell 3: ...de funcions estàndard i d'altres funcions segons les necessitats per crear músiques complexes	
 criteris metodològics generals				Activitats d'avaluació		
<u>Activitats inicials</u> Activitats d'expressió d'emocions i dramatització <u>Activitats desenvolupament</u> Incorporació de diferents elements de ball, composicions col·lectives... (lliure exploració) <u>Activitats síntesi</u> Representació final + Filmació d'aquesta				Diari d'emocions. Durant les activitats inicials de la UD, els alumnes ompliran un diari de les emocions del dia. Què han sentit i què han après. Autoavaluació de la representació final segons els aspectes determinats		
Mesures d'atenció a la diversitat						
Part d'aquest treball és introjectiu, el que fa que els alumnes puguin treballar de forma individual adaptant-se a les necessitats. Per altra banda, el fet que hi hagi un treball d'àudio, fa que en el cas dels alumnes lesionats o aquells que els agradi més la pràctica digital, també puguin participar activament en la tasca.						
Connexions (unitats, àrees, matèries...)				Recursos i materials		
<u>Música.</u> La creació de les músiques a utilitzar es pot fer a través de les classes de música, de la mateixa manera que també es pot incorporar la comptabilització del tempo de la música.				Altaveus Músiques		

UD: Entrenem-nos		CURS: 4t ESO		TRIMESTRE: 3r		Nº SESSIONS: 8	
JUSTIFICACIÓ: Un dels principals objectius com a docent és que els alumnes siguin capaços de crear-se un petit pla de condició física i que puguin seguir realitzant activitat física amb regularitat. Així doncs, la creació d'una bateria d'activitats i un pla que els serveixi per la posteritat són els elements claus d'aquesta UD.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Criteris qualificació – gradació	% Qualificació	
Dimensió Activitat física saludable C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física	L'alumne ha de ser capaç d'elaborar un pla de treball a les condicions personals per tal de millorar la salut i integrar hàbits saludables	CC1 CC2 CC3	Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física.	Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament. Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.	L'alumne ha de ser capaç de crear un pla de treball... <u>Nivell 1:</u> ... identificant i coneixent les conductes de risc per a la salut i seguir els hàbits que les prevenen. <u>Nivell 2:</u> ...seguint hàbits saludables i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels estils de vida <u>Nivell 3:</u> ...seguint hàbits saludables i relacionar-los i valorar-los críticament de manera raonada amb els efectes beneficiosos.	60%	
Dimensió activitat física i temps de lleure C6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure	L'alumne ha de ser capaç de planificar i organitzar activitats amb finalitat de lleure controlant els riscos i la pròpia seguretat	CC10 CC13	Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure. Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.	Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.	L'alumne ha de ser capaç de planificar i organitzar activitats... <u>Nivell 1:</u> ... senzilles en temps de lleure tenint en compte aspectes de seguretat <u>Nivell 2:</u> ... preveient els aspectes de seguretat de l'activitat <u>Nivell 3:</u> preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat.	20%	
Competència transversal. Aprendre a aprendre	L'alumne ha de ser capaç de conèixer les seves mancances físiques i		Característiques d'un pla de treball personal.	Valorar la pròpia condició física	Gradació similar a la feta per la competència C2	20%	

	crear un pla de treball per millorar-les.		Qualitats físiques bàsiques			
Críteris metodològics generals				Activitats d'avaluació		
<u>Activitats inicials i desenvolupament</u> Descobrimet d'activitats segons qualitats físiques bàsiques, grups musculars... <u>Activitats síntesi</u> Proposta del pla de treball individualitzat				Participació a l'aula (llistes d'assistència) Pla de treball proposat		
Mesures d'atenció a la diversitat						
Un dels continguts d'aprenentatge és l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, d'aquesta forma doncs, ja s'està determinant l'atenció a la diversitat.						
Connexions (unitats, àrees, matèries...)				Recursos i materials		
-				Codis QR amb activitats		

4. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

Tal i com s'observa en les fitxes mostrades, l'ús de les TIC és present en algunes de les propostes que es realitzen. El cas de Run to... és un exemple clar, on a través de l'aplicació d'Strava, els alumnes extreuen informació per tal d'aplicar el seu pla de treball al seu nivell de condició física.

Pel que fa a les avaluacions extraordinàries de les propostes o la recuperació de cursos anteriors, els continguts treballats a través de la ludificació, s'avaluarien a través d'un examen.

4.1. PROPOSTES DE LUDIFICACIÓ DE LES UNITATS DIDÀCTIQUES

Tal i com es descriu a la definició de ludificació i respecte al context escolar on, cal incorporar els elements del joc per tal de que aquestes unitats didàctiques es transformin d'una metodologia didàctica basada en la transmissió de la informació, és a dir, en una experiència similar a la d'un joc, on l'alumne desenvolupi una activitat plantejada per unes regles per aconseguir un determinat objectiu.

Partint de la fitxa dissenyada per Leyva (2017). en el seu blog personal, es presenta una proposta de fitxa per a la proposta de ludificació de les activitats de l'aula d'algunes de les unitats didàctiques plantejades anteriorment.

En aquest fitxa es destaquen els elements principals dels que es compona una dinàmica de ludificació:

- Narrativa
- Espai
- Materials
- Organització
- Recompenses
- Normes
- Estètica
- Reptes
- Nivells

UNITAT DIDÀCTICA: SUPERVIVENTS (ROOM ESCAPE)

NARRATIVA  La OMS està molt preocupada perquè fa 4 dies van robar l'antídot d'una nova epidèmia que s'està escampant per tot el món. Es creu que algú l'ha robat. Aquest antídot està dins d'un maletí refrigerat, però li queda menys d'una hora de vida...

<p>ESPAI </p> <p>S'utilitzarà tot el recinte escolar</p>	<p>NORMES </p> <ul style="list-style-type: none"> La norma més important és no molestar les altres classes mentre es fa el joc, i més tenint en compte que és en horari lectiu i dins del recinte escolar. 	<p>REPTES </p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #c8e6c9; padding: 10px; text-align: center;"> PARAULES CLAU PER LOCALITZAR MAPA </td> <td style="background-color: #c8e6c9; padding: 10px; text-align: center;"> CODIS CAIXES MAPA </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #c8e6c9; padding: 10px; text-align: center;"> MAPA LOCALITZACIÓ COFRE </td> <td style="background-color: #c8e6c9; padding: 10px; text-align: center;"> CANDAU COFRE ANTÍDOT </td> </tr> </table>		PARAULES CLAU PER LOCALITZAR MAPA	CODIS CAIXES MAPA	MAPA LOCALITZACIÓ COFRE	CANDAU COFRE ANTÍDOT
PARAULES CLAU PER LOCALITZAR MAPA		CODIS CAIXES MAPA					
MAPA LOCALITZACIÓ COFRE	CANDAU COFRE ANTÍDOT						
<p>MATERIALS </p> <p>Mapes de l'escola, candaus, cofre, antídot, projector i altaveu...</p>	<p>ESTÈTICA </p> <p>Vídeo explicatiu de la narrativa de Supervivents</p>	<p>NIVELLS </p> <p>El professor donarà més o menys pistes en funció de com vagi el grup desenvolupant l'activitat</p>					
<p>ORGANITZACIÓ </p> <p>Es faran 5 grups dins de la classe, hi ha parts que es buscaran individuals per tal d'aconseguir el codi secret que és conjunt.</p>	<p>RECOMPENSES </p> <p>En un escape room, les petites recompenses és quan vas obrint o descobrint nous enigmes</p>						

La creació de l'estructura del room escape s'ha creat a partir de l'article de Sobrado (2017).

UNITAT DIDÀCTICA: 112 EMERGÈNCIES...



NARRATIVA

El 112 està fent una actualització dels vídeos d'actuació de primers auxilis. És per això que col·laborarem amb ells per tal d'ajudar-los en aquesta tasca



ESPAI

Aula i pavelló



MATERIALS

diplomes certificació, equip gravació



ORGANITZACIÓ

6 grups de 5 persones



RECOMPENSES

El diploma de certificació dona accés a realitzar el vídeo i el simulacre d'accidents.



NORMES

- Els reptes són consecutius, per poder fer el vídeo cal tenir la certificació.
- En el vídeo tots els alumnes han de sortir i han de dir mínim una frase.
- No hi ha límits a l'hora de fer el vídeo



ESTÈTICA

Creació dels diplomes



REPTES

CERTIFICACIÓ D'EXPERTS

VÍDEO EXPLICATIU

SIMULACIONS D'ACCIDENTS



NIVELLS

En les simulacions d'accidents hi haurà 3 nivells a superar. Nivell 1: 1 accidentat. Nivell 2: 3 accidentats. Nivell 3: 5-6 accidentats.

UNITAT DIDÀCTICA: RUN 2...



NARRATIVA Les classes A i B estan enrolats en un projecte anomenat Resistència Aeròbica. Per tal d'aconseguir-ho, els seus subjectes han d'aconseguir sumar els quilòmetres que els separen de la ciutat de destí. Aquest subjecte es mou gràcies a les activitats que realitzen els experts. Quin subjecte arribarà abans? L'A o el B?



ESPAI

Pistes poliesportives i exteriors de l'escola



MATERIALS

App Strava, mòbils dels alumnes, braçalets o ronyoneres pels dispositius



ORGANITZACIÓ

Els alumnes s'organitzen en grups de 4 persones



RECOMPENSES



NORMES

- Les activitats que sumaran al projecte són les següents: Caminar, córrer i ciclisme.
- No es pot utilitzar l'Strava en cap mitjà de transport com ara moto, cotxe o metro, per tal de sumar quilòmetres.
- Totes aquelles activitats que tinguin una distància o velocitat susceptibles a haver estat modificades, seran desqualificades.



ESTÈTICA

Mural de seguiment del repte



REPTES

REPTE COOPERATIU

El principal repte és intentar que tota la classe aconsegueixi arribar a la ciutat de destí sumant els quilòmetres junts



NIVELLS

Totes les activitats de resistència han de tenir 3 nivells de distàncies/minuts a córrer

UNITAT DIDÀCTICA: ELS ENTRENADORS



NARRATIVA

Benvinguts al pròxim mundial de futbol entre els alumnes de 2n d'ESO. Els entrenadors ja tenen els equips designats i ja poden començar a entrenar-los per la gran final.



ESPAI

Pistes poliesportives de l'escola



MATERIALS

Pilotes de futbol, cons, cercles...



ORGANITZACIÓ

4 grups de 6-7 persones



RECOMPENSES

Per cada X punts sumats a cada nivell, fa que s'aconsegueixi més material per realitzar nous exercicis



NORMES

- Tots els reptes es comencen des del nivell 1.
- Tots els components de l'equip han de saber fer el repte i passar per les diferents posicions.
- En qualsevol moment es pot demanar a un equip que realitzi un exercici assolit.



ESTÈTICA

Professor vestit d'àrbitre. Cintes de capitans. Equips del mateix color vestits.



REPTES

TÈCNICA 1

TÈCNICA 2

TÀCTICA 1

TÀCTICA 2



NIVELLS

Totes les Skills tenen 3 nivells de gradació. De més senzilla a més complexa. La suma de 12 punts porta al nivell següent

4.2. AMPLIACIÓ D'UNA UNITAT DIDÀCTICA. ELS ENTRENADORS

Un cop presentades les diferents unitats didàctiques per cada curs i els recursos a utilitzar per a poder convertir la didàctica de l'aula en una activitat gamificada, a continuació es presenta el desenvolupament de la unitat didàctica dels Entrenadors.

Els Entrenadors és una proposta d'unitat didàctica on els alumnes experts en futbol, que el practiquin regularment i que voluntàriament vulguin fer el paper d'entrenadors, ajudaran al professor a dinamitzar l'aula.

COM S'ORGANITZA L'AULA?

Abans de començar la unitat didàctica, el docent proposarà a 5 persones, que regularment practiquen futbol, per si volen fer el treball totalment voluntari d'entrenadors d'un equip. En cas que n'hi hagi algun que digui que no, no se l'obligarà pas, doncs és interessant que l'alumne estigui disposat a fer aquesta tasca.

Cada entrenador tindrà un equip de 5-6 persones, entre les quals hi haurà una persona escollida per ell mateix que serà el seu segon entrenador. Pel que fa a la resta de l'equip, és el professor el que s'encarregarà de dissenyar els equips per tal de que aquests siguin el més equitatius possible.

Pel que fa a la sessió final, on es farà un torneig entre els equips, per una banda jugaran els alumnes amb més experiència i per l'altra els alumnes d'un nivell més inicial.

COM ES TREBALLEN ELS CONTINGUTS?

En aquesta sessió els principals continguts que es treballen són:

- L'escalfament general i l'escalfament específic.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït.

Pel que fa a l'escalfament general i específic, està previst que siguin els alumnes els que preparin aquest contingut. D'aquesta manera, cada component del grup, hi haurà un dia que s'encarregarà de dissenyar l'escalfament per al seu equip. Al final de cada sessió, els alumnes hauran d'entregar una valoració de com ha sigut l'escalfament a partir d'uns ítems establerts.

4. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

Pel que fa a els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics, serà a través de la dinàmica de ludificació com es treballaran aquests aspectes. Els diferents exercicis a treballar es repartiran en 4 blocs: tècnica 1, tècnica 2, tàctica 1 i tàctica 2. Dins de cada un dels blocs, hi haurà 3 nivells d'assoliment, de tasques més senzilles a més complexes. La proposta dels exercicis es fa a través de cartes de nivell.

COM FUNCIONEN LES CARTES?

Les cartes dissenyades per aquesta proposta tindran 3 colors diferents segons el nivell de la carta (1, 2 o 3). A més, s'afegirà un quart color per a aquelles activitats que sumen en el marcador col·lectiu (bonus). Dins de cada carta, hi ha especificats:

- N° de punts que s'aconsegueixen al assolir la tasca
- Tasca a realitzar, dibuix explicatiu i descripció de l'exercici
- Recompensa, material que s'aconsegueix al assolir la tasca

A continuació es mostra un exemple de carta:



4. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

En aquesta es pot veure el color blau com a referència de les activitats de nivell 1. El taronja serà per les activitats de nivell 2 i el verd per a les de nivell 3. (veure [l'Annex 3](#)). Per a les cartes de bonus, s'utilitzarà el color groc.

DINÀMICA

Cada grup escull quina és l'activitat de pràctica que vol realitzar a l'aula, l'única directriu que tenen és que els nivells s'han d'assolir correlativament, per tant el nivell inicial per a tots els grups serà el 1.

Un cop assolit un dels reptes de la carta, un dels entrenadors apunta la puntuació al marcador i es pot passar al següent repte. El treball d'assignació de punts és bastant autònom entre els grups, per tant, tal i com està especificat a les normes el docent pot demanar a un grup en qualsevol moment, alguns dels reptes que ja han assolit.

Per poder passar d'un nivell a l'altre d'alguna qualitat, és necessari que els grups sumi 10 punts. D'aquesta manera, es podrà accedir a les cartes del nivell 2 d'aquella qualitat en concret.

MATERIAL

Tots els equips inicien la partida amb el mateix material: 3 pilotes de futbol. A partir d'aquí, cada cop que s'assoleix un repte, el material de l'equip augmenta segons l'aconseguit com a recompensa a cada carta.

A mesura que s'aconsegueix material es poden assolir nous reptes. De fet, en molts d'ells es necessita material per poder-la realitzar correctament.

MARCADOR

Per tal de recollir les puntuacions que els grups generen, es farà servir un marcador per a cada un, d'aquesta manera, es pot seguir el progrés i saber la situació en la que es troba cada un.

A més, hi haurà un marcador de reptes col·lectius. Els punts es generaran amb les activitats de les cartes de nivell 3 i de bonus.

ACTIVITATS PROPOSADES

4. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

En la següent taula, es mostren algunes de les activitats que els alumnes es poden trobar a les cartes del joc.

Taula 4. Proposta de reptes	
TÈCNICA 1	TÈCNICA 2
Tocs amb el cap Passades	Controls Xuts a porteria
TÀCTICA 1	TÀCTICA 2
Situació dels jugadors a la pista Jugades assajades	Desmarcatge Transició atac-defensa

TEMPORALITZACIÓ DE LA PROPOSTA

A continuació es presenta la seqüència d'activitats que es realitzaran durant les 8 sessions que dura la Unitat Didàctica.

- Escalfaments: tal i com es mostra al quadre, està previst que cada component de l'equip dissenyi un escalfament que es realitzarà el dia corresponent.

Taula 5. Seqüència temporal de les sessions de la UD	
SEQÜENCIACIÓ ACTIVATS UD ELS ENTRENADORS	
Sessió 1	Presentació del projecte Introducció a l'escalfament específic Creació dels equips
Sessió 2	Escalfament i tornada a la calma Alumne 1 Realització d'exercicis
Sessió 3	Escalfament i tornada a la calma Alumne 2 Realització d'exercicis
Sessió 4	Escalfament i tornada a la calma Alumne 3 Realització d'exercicis
Sessió 5	Escalfament i tornada a la calma Alumne 4 Realització d'exercicis
Sessió 6	Escalfament i tornada a la calma Alumne 5 Realització d'exercicis

Sessió 7	Escalfament i tornada a la calma Alumne 6 Realització d'exercicis
Sessió 8	Escalfament i tornada a la calma Alumne 7 (en cas de grups de 6, aquell dia) Dia de torneig final

FEEDBACK

El fet de tenir un marcador de progrés de cada un dels equips i que aquest sigui visible per la resta de grups, proporciona que l'equip sàpiga automàticament en quina situació es troba.

A més, és un element motivador entre els equips per tal d'aconseguir molta més implicació a l'hora de realitzar les tasques.

AVALUACIÓ

Per a l'avaluació d'aquesta unitat didàctica, la proposta que es fa és la següent:

- Rúbriques d'avaluació de l'escalfament
- Anàlisi observacional dels diferents equips/jugadors durant el torneig.

Pel que fa a la rúbrica d'avaluació de l'escalfament, la proposta és una rúbrica analitzant els ítems de: estiraments, freqüència cardíaca, mobilitat articular, originalitat i adaptació a l'esport. Valorat tots entre el 0 i el 2. D'aquesta manera, s'estableix la gradació amb la següent puntuació:

- Nivell 1: 5-6 punts
- Nivell 2: 7-8 punts
- Nivell 3: 9-10 punts

Pel que fa a l'anàlisi dels diferents jugadors, seran els entrenadors en conjunt qui dissenyaran una rúbrica o taula d'avaluació, doncs són ells els que han estat treballant amb els seus equips i per tant, seran més coherents a l'hora de demanar els continguts a treballar.

5. CONCLUSIONS

La incorporació de noves dinàmiques de treball a l'aula és un procés que porta el seu temps. Cal tenir en compte que pels alumnes que sempre han treballat d'una mateixa manera, l'adaptació al canvia a vegades ha de ser progressiva. De la mateixa manera que també ho és quan intentes plantejar noves activitats a un docent que porta molt temps amb la mateixa rutina.

Tot i això, cal tenir en compte que els alumnes d'avui en dia no són igual que els infants que eren docents d'avui, i per tant, cal adaptar-se als nous dies per poder presentar als infants i adolescents les metodologies que més s'assemblen a allò que els apassiona, un clar exemple són els jocs d'ordinador i de mòbil.

Així doncs, la incorporació de la ludificació a l'aula, és a dir, d'elements propis del joc en la dinàmica, pot ajudar als alumnes a ser co-dissenyadors del procés d'aprenentatge i per tant, augmentar la implicació en aquest. A més, es potencia molt més la pràctica ja que l'alumne no tem al fracàs ni s'ho juga tot en un sol examen, si no que permet que a través dels reptes, aquests tinguin segones i terceres oportunitats.

La ludificació de l'aula és un procés d'elaboració important de dinàmiques de classe per tal de fer encaixar totes les peces dels elements propis en una unitat didàctica o activitat. Tal i com es pot veure en aquest treball, per tal de que la ludificació sigui una experiència molt més enriquidora és necessària la creació de materials per al desenvolupament de la pràctica, això comporta una dedicació d'hores molt important.

Malgrat aquesta gran dedicació d'hores, tots els materials creats són aprofitables per als següents cursos. A més, quan realment es vol aconseguir un canvi i una cosa apassiona, la dedicació i l'esforç que es fa a aquestes activitats mai és suficient. En el meu cas, m'hauria pogut passar hores cada nit analitzant i llegint noves opcions de ludificació a les aules a través del twitter.

Aquest treball només és el principi d'una nova aventura. Crec en el canvi de dinàmiques de l'aula i penso que una nova metodologia en l'educació és possible. Després de viure algunes sessions on l'única directriu als alumnes era córrer 12 minuts seguits per tal de treballar la resistència aeròbica, tinc molt clar que cal fer un canvi. Intentar convèncer a alguns docents i demostrar

5.CONCLUSIONS

que poc a poc es poden començar a incorporar noves dinàmiques a aquells alumnes que porten temps rebent un treball molt més clàssic.

Dit això, encara hi ha molt per investigar sobre la ludificació i altres formes de fer que l'alumne estigui implicat i vulgui seguir aprenent, que agafi estima a l'educació física i que segueixi practicant-la durant tota la seva vida. És per això que una nova proposta, com pot ser la ludificació i plantejar l'assignatura com un joc i nous reptes a superar, pot ajudar-hi.

6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Acedo, M. (2018). *10 Specific ideas to gamify your classroom*. Teachthought. We grow teachers. Recuperat de <https://www.teachthought.com/pedagogy/how-to-gamify-your-classroom/>
- Coiduras, M. (2018). *Aprenderse la teoria es un juego*. La Vanguardia. Recuperat de http://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20180301/441167505530/aprender-teoria-juego.html?utm_campaign=botones_sociales&utm_source=twitter&utm_medium=social
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Decret 187/2015, de 25 d'agost, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria (ESO). DOGC núm. 6945 – 28/08/2015
- Generalitat de Catalunya (2015). *Competències bàsiques de l'àmbit de l'Educació Física. Identificació i desplegament en l'Educació Secundària Obligatòria*. [Web]. Recuperat de: <http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/competencies-basiques/eso/eso-ambit-educacio-fisica.pdf>
- González Arévalo, C. (2014). *Una Educación física para la vida: recursos prácticos para un aprendizaje funcional*. Barcelona: Editorial INDE.
- Kapp, K.M. (2012). *The gamification of learning and instruction: game-based methods and strategies for training and education*. San Francisco, CA-USA: Pfeiffer.
- Leyva Chévez, A. A. (2017). *Canva para la creación de un proyecto gamificado*. Cuaderno 2.0. Wixite. Recuperat de <http://cuaderno20.wixsite.com/aleyda-leyva/single-post/2017/10/19/Canva-para-la-creaci%C3%B3n-de-un-proyecto-gamificado>
- Nieto Tó, N. (2017). "Com elaborar una programació didàctica. Matèria 5. Blanquerna – Universitat Ramon Llull. Desembre 2017
- Punset, E. (Smart Planet) (2010). *Programa Redes 2.0. No me molestes mamá, Estoy aprendiendo*. Espanya. Recuperat de <http://www.rtve.es/television/20101205/no-molestes-mama-estoy-aprendiendo/381903.shtml>

6.REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Sobrado, J. D. (2017). *Utilizando una escape room como herramienta de formación*. Learning Legendario. Recuperat de <https://learninglegendario.com/escape-room-como-herramienta-formacion/>
- Teixes, F. (2014). *Ludificación: fundamentos y aplicaciones*. Barcelona, Catalunya: Editorial UOC.
- Termcat (2016). *Com podem dir "gamification" en català?*. Blog Gencat.cat. Recuperat de <https://www.google.es/amp/termcat.blog.gencat.cat/2016/12/01/com-podem-dir-gamification-en-catala/amp/>
-

ANNEXOS

ANNEX 1.

Relació d'unitats didàctiques amb les competències bàsiques d'Educació Física i les competències transversals

		1r ESO		2n ESO		3r ESO		4t ESO	
		EL PASSAPORT HIGIÈNIC	PLAY VERD	ELS ENTRENADORS	RUN 2	REPRESENTACIONS SEM	SUPERVIVENTS	FAMA A BALLAR!	ENTRENEM-NOS
COMPETÈNCIES BÀSIQUES EDUCACIÓ FÍSICA									
Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	Competència 1.			X	X	X			
Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física	Competència 2.	X							X
Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	Competència 3.		X	X					
Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició	Competència 4.		X						
Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural	Competència 5.						X		
Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure	Competència 6.				X		X		X
Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres	Competència 7.					X		X	
Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària	Competència 8.							X	
COMPETÈNCIES TRANSVERSALS									
	Digital	X			X	X		X	
	Social i Personal								
	Aprendre a aprendre								X
	Participació						X		
	Autoconeixement		X	X					

ANNEX 2

1r d'ESO

	EL PASSAPORT HIGIÈNIC	PLAY VERD
CONTINGUTS		
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT		
Qualitats físiques bàsiques.		
Principis d'adaptació, continuïtat, progressió.		
Càlcul de la càrrega d'entrenament (volum i intensitat).		
L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs.		
Parts d'una sessió d'activitat física.		
Hàbits d'higiene personal vinculats a la pràctica d'activitat física.	X	
La columna vertebral: característiques i estudi del moviment.		
Tècniques de respiració.		
L'alimentació i la hidratació en la pràctica de l'activitat física	X	
ESPORTS		
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports individuals.		
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports d'adversari.		
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports col·lectius en situació de joc reduït.		X
Principis d'igualtat i solidaritat.		
Valoració del respecte als companys i adversaris i a les normes acordades.		X
ACTIVITATS FÍSQUES RECREATIVES		
Activitats físicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.		
Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.		
Normes de conservació del medi urbà i natural.		
Jocs populars i esports tradicionals.		
Noves pràctiques i tendències esportives.		
EXPRESSIÓ CORPORAL		
Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.		
Relació entre cos i emocions.		
Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.		
Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup (aeròbic, balls en línia, etc.).		
Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya		

	EL PASSAPORT HIGIÈNIC	PLAY VERD
CRITERIS D'AVUACIÓ		
1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.		
2. Comprendre el significat de la condició física i de les qualitats físiques bàsiques com a qualitats de millora.		
3. Incrementar el nivell individual d'activitat física per millorar la salut pròpia.		
4. Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.	X	
5. Aplicar les bases d'una alimentació adequada per a l'activitat física i esportiva i la vida quotidiana.	X	
6. Valorar les activitats físiques i esportives com una eina de millora per a la salut individual, acceptant el nivell assolit.		
7. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.		
8. Practicar un esport individual tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.		
9. Practicar un esport d'adversari tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.		
10. Practicar un esport col·lectiu tenint en compte l'execució tècnica i tàctica, demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.		X
11. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.		X
12. Aprofitar les possibilitats de l'entorn proper per ocupar el temps de lleure.		
13. Valorar la importància de la pràctica d'activitat física saludable en el temps de lleure.		
14. Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.		
15. Expressar emocions i sentiments a través del cos.		
16. Realitzar activitats amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals.		
17. Organitzar l'espai propi i compartit a partir del llenguatge corporal.		

2n d'ESO

	ELS ENTRENADORS	RUN 2
CONTINGUTS		
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT		
Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.		X
Normes de seguretat i prevenció de riscos.		
La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació.		X
L'escalfament general i l'escalfament específic.	X	
De la sessió al pla de treball.		
Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física.		X
Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu.		
Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.		X
Principis d'higiene postural en la vida diària.		
Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, complements dietètics i substàncies tòxiques.		
ESPORTS		
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports individuals.		
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari.		
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït.	X	
Aportació individual envers l'equip.	X	
Autocontrol en les situacions de contacte.		
L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.		
Els esports com a fenomen social i cultural		
ACTIVITATS FÍSQUES RECREATIVES		
Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.		
Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.		X
Normes de conservació del medi urbà i natural.		
Jocs amb materials alternatius.		
EXPRESSIÓ CORPORAL		
Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.		
Relació entre cos i emocions.		
Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.		
Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup (aeròbic, balls en línia, etc.).		
Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.		

	ELS ENTRENADORS	RUN 2
CRITERIS D'AVUACIÓ		
1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament.	X	
2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable.		X
3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç.		X
4. Adquirir els hàbits saludables vinculats a una bona alimentació i al descans.		
5. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.		
6. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.		
7. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.		
8. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles.	X	
9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.	X	
10. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.		
11. Cercar informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar activitats al medi natural.		X
12. Conèixer els elements necessaris per planificar una activitat en el medi natural.		
13. Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal.		
14. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.		
15. Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.		

3r d'ESO

	112 Emergències	SUPERVIVENTS
CONTINGUTS		
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT		
La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.		
Normes de seguretat i prevenció de riscos.	X	
Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).		
Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.		
Elements d'un pla de treball.		
Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-amb complements...).		
Ús de noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball.		
Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos.		
Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal.		
Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames.		
Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives.	X	
ESPORTS		
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.		
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.		
Els valors educatius de la cooperació en l'esport.		
Els valors educatius de la competició.		
ACTIVITATS FÍSQUES RECREATIVES		
Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades.		X
Coneixement i seguiment de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural.		X
Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural.		
Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física.		X
Esports paralímpics i altres esports adaptats.		
EXPRESSIÓ CORPORAL		
Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.	X	
Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown).		
Ritme i moviment: balls de parella.		
Noves tendències de ball.		

	112 Emergències	SUPERVIVENTS
CRITERIS D'AVALUACIÓ		
1. Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.		
2. Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà.		
3. Autoregular el nivell individual de condició física per millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora.		
4. Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.		
5. Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.		
6. Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana.		
7. Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la		
8. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.		
9. Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.		
10. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.		
11. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.		
12. Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.		X
13. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.		
14. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.		X
15. Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva		
16. Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.		
17. Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.	X	

4t d'ESO

	ENTRENEM-NOS	FAMA A BALLAR
CONTINGUTS		
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT		
Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física.	X	
Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual.		
Generalitats dels processos de recuperació de lesions.		
ESPORTS		
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.		
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.		
ACTIVITATS FÍSQUES RECREATIVES		
Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.	X	
Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.	X	
EXPRESSIÓ CORPORAL		
Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.		X
Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.		X

	ENTRENEM-NOS	FAMA A BALLAR
CRITERIS D'AVUACIÓ		
1. Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta.		
2. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.	X	
3. Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.	X	
4. Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.		
5. Executar exercicis de condicionament físic (fitnes) amb correcció postural.		
6. Dissenyar i portar a terme les fases d'activació i recuperació de la pràctica de l'activitat física, tenint en compte la intensitat i la dificultat de l'activitat.		
7. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.		
8. Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.		
9. Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.		
10. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.	X	
11. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.		
12. Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.	X	
13. Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.		X
14. Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.		X

ANNEX 3

Cartes del joc pels nivells 2(taronja), 3 (verd) i bonus (groc).

PUNTUACIÓ


REpte Nº 26
TÈCNICA 1



TOCS DE CAP II

EXERCICI
 Per parelles el jugador A passa la pilota al seu company i aquest li torna amb el cap realitzant el moviment correctament.
 6 vegades seguides, 3 a cada banda.



RECOMPENSA
 CERCLES x2 

PUNTUACIÓ


REpte Nº 31
TÈCNICA 1



TOCS DE CAP III

EXERCICI
 Per parelles un davant de l'altre a pocs metres, es passen la pilota amb el cap intentant fer 7 passades.



RECOMPENSA
 Els punts realitzats d'aquesta activitat es sumaran al marcador col·lectiu de l'equip

BONUS



1 MINUT DE TOCS AMB EL CAP

EXERCICI
 Durant 1 minut, cada membre de l'equip ha de comptabilitzar els tocs amb el cap que és capaç de fer

RECOMPENSA
 Els punts realitzats d'aquesta activitat es sumaran al marcador col·lectiu de l'equip