

TREBALL 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

Projecte d'intervenció anual basat en la metodologia emocional per al 1r cicle d'ESO

Realitzat per: Pau Robert Torrents
Professor: Dr. Jaume Bantulà Janot
Data lliurament: 13/06/2018

Índex

| | |
|---|---------|
| 1. Resum | Pàg. 4 |
| 2. Introducció | Pàg. 5 |
| 2.1. Identificació del tema i justificació | Pàg. 5 |
| 2.2. Objectius propis de la programació com a professor d'EF en aquest centre | Pàg. 6 |
| 3. Contextualització del centre | Pàg. 7 |
| 4. Marc teòric o de referència: | Pàg. 8 |
| 4.1. Legislació vigent | Pàg. 8 |
| 4.1.1. El trànsit curricular de la LOE a la LOMCE | Pàg. 8 |
| 4.1.2. Anàlisi del currículum d'Educació física d'ESO i Batxillerat | Pàg. 9 |
| 4.1.3. El rol del professor/a d'EF. Responsabilitat, ètica i valors | Pàg. 9 |
| 4.2. Finalitats educatives | Pàg. 10 |
| 4.2.1. Educació física i projectes educatius | Pàg. 10 |
| 4.2.2. Trets d'identitat del centre IPSI | Pàg. 11 |
| 4.2.3. Prioritats educatives del centre | Pàg. 12 |
| 4.3. Referents teòrics | Pàg. 12 |
| 5. Objectius de la programació | Pàg. 16 |
| 5.1. Funcions de la programació | Pàg. 16 |
| 5.2. Objectius generals de la meva programació | Pàg. 17 |
| 6. Calendarització de la realització de la programació | Pàg. 19 |
| 7. Proposta d'intervenció | Pàg. 20 |
| 8. Seqüència didàctica: justificació i temporització- distribució al llarg del cicle de les unitats didàctiques | Pàg. 21 |
| 9. Competències | Pàg. 24 |
| 9.1. Gradació de les competències | Pàg. 26 |
| 9.2. Competències emocionals | Pàg. 27 |
| 9.3. Competències en les Unitats Didàctiques | Pàg. 28 |
| 10. Continguts | Pàg. 32 |

| | |
|---|---------|
| 11. Criteris d'avaluació | Pàg. 34 |
| 12. Metodologia: orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments. | Pàg. 36 |
| 13. Avaluacions dins de la programació | Pàg. 40 |
| 13.1. Avaluació de les unitats didàctiques | Pàg. 41 |
| 14. Enfocament GLOBALITZADOR amb altres matèries | Pàg. 44 |
| 15. Ús de les TIC | Pàg. 45 |
| 16. Mesures i suports addicionals o intensius per a l'atenció a la DIVERSITAT (NEE) | Pàg. 46 |
| 17. Unitats didàctiques: | Pàg. 47 |
| 17.1. Unitats didàctiques de 1r d'ESO | Pàg. 48 |
| 17.2. Unitats didàctiques de 2n d'ESO | Pàg. 54 |
| 18. Sessions | Pàg. 60 |
| 18.1. Sessions de 1r d'ESO | Pàg. 62 |
| 18.2. Sessions de 2n d'ESO | Pàg. 65 |
| 19. Avaluació del procés/activitats de la programació | Pàg. 68 |
| 20. Conclusions/valoració | Pàg. 70 |
| 21. Referències bibliogràfiques | Pàg. 71 |
| 22. Annexos | Pàg. 73 |

1. Resum

En aquest document es presenta una programació per al 1r cicle d'ESO, és a dir, per als cursos 1r i 2n d'ESO. La programació estarà formulada a partir d'una educació física emocional, contrària a una educació física purament tradicional. Dins d'ella es definiran detalladament i periòdicament totes les unitats didàctiques. Aquestes unitats didàctiques es caracteritzaran per a la metodologia emprada en la majoria de les sessions, que estarà formulada en base a crear un clima concret emocional per tal de treballar la competència requerida de la millor manera possible. Aquesta programació vindrà acompanyada per la justificació de totes aquelles accions que es faran en base a l'emoció durant les sessions. Per altra banda, també es faran ús, en algunes activitats o sessions, però no com a arrel principal, de les noves tecnologies (TIC), es buscarà una transversalitat amb les altres assignatures, s'implantarà una educació física de qualitat, on l'alumne tingui certes responsabilitats i es fomenti la presa de decisions, etc.

2. Introducció:

2.1. Identificació del tema i justificació

En aquest treball de final de màster, es presentarà un projecte d'intervenció o programació didàctica per al centre en el qual he efectuat les pràctiques del màster de professorat d'ESO i Batxillerat. L'especialitat que estic cursant al màster és la d'Educació Física, per tant, la programació didàctica es centrarà en la matèria en qüestió, i concretament en les 140 hores de les que disposa el 2n Cicle de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO). Cal dir que la programació didàctica estarà plantejada per a dur-la a terme mitjançant unitats didàctiques, descomposades en sessions mitjançant una metodologia on es treballa per emocions.

He triat aquest tema de treball, on s'implantarà una Educació Física des d'una base més emocional ja que jo no la vaig tenir en un passat acadèmic i m'hagués agradat. A més penso que s'hauria de treballar en les altres matèries ja que per una banda els éssers humans recordem allò que ens emociona o ens fa sentir, per tant no té sentit aprendre quelcom per oblidar-ho al cap de 4 dies. I per altra banda crec que en totes les matèries d'ESO i batxillerat s'obstinen en que sàpigues contingut sobre aquella matèria, però ningú t'ensenya a gestionar les teves pròpies emocions. I en un món amb constant canvi, en el que ens podem trobar qualsevol situació, en un futur, cal que ens ensenyin a conèixer-nos una mica a nosaltres mateixos.

Aquesta motivació intrínseca per a dur a terme aquest treball també ve deguda a la metodologia que m'he trobat a l'escola on he realitzat les pràctiques. Doncs es tracta d'una metodologia majoritàriament tradicional i analítica, on les preses de decisions per part de l'alumne són molt escasses. Poc a poc s'intenten canviar alguns aspectes per a convertir-la en una educació física adient per al s.XXI, més de qualitat, però tot i així encara queda un procés molt llarg ja que aquest canvi de mentalitat tot just acaba de començar. I m'agradaria aportar el meu granet de sorra contribuint en la depuració del sistema metodològic que s'utilitza actualment a l'assignatura d'educació física de l'IPSI, per a una que permeti als estudiants assolir tots els coneixements, competències i objectius marcats pel currículum i pel professor mitjançant una metodologia de qualitat i no tradicional, analítica o dictatorial.

2.2. Objectius propis de la meva programació com a professor/a d'EF en aquest centre (model docent).

L'objectiu principal que tinc amb aquest treball és elaborar una programació d'Educació Física per al 1r cicle d'ESO, basada en una metodologia emocional. Per tant, canviar considerablement la metodologia que utilitza actualment el centre on he dut a terme les pràctiques per a una que permeti als estudiants a més d'assolir tots els coneixements, competències i objectius marcats pel currículum i pel professor d'una manera significativa, saber-se escoltar a ells mateixos, les emocions que senten, l'estat d'ànim que tenen en un moment determinat, etc. Amb la finalitat que aquells coneixements apresos li serveixin per adaptar-se a l'entorn canviant i resoldre situacions presents i futures en la gestió de la vida quotidiana des de un punt més reflexiu i no impulsiu i sàpiguen gestionar les seves pròpies emocions.

3. Contextualització

L'escola IPSI avui en dia forma part del Servei Educatiu, és concertada i es defineix amb voluntat de servei a la comunitat sense renunciar al seu caràcter propi i a la seva identitat. En la carta de presentació del centre es defineix per ser una escola catalana, laica i de qualitat.

De fet, el centre es planteja estar sempre amatent a novetats significatives i mantenir qüestionades "coses" que aparentment poden semblar evidents, mantenir un caràcter inconformista i revisar constantment un projecte educatiu exigent i possible i per últim treballar molt i molt bé.

El centre està catalogat com a una escola d'un alt nivell acadèmic i es troba col·locat en un lloc privilegiat tant en resultats acadèmics com en el grau de satisfacció dels seus usuaris, dels propis alumnes i dels seus familiars. Per altra banda la gran majoria dels alumnes són de famílies catalanes, i només una petita minoria són estrangers. Al tractar-se també d'una escola inclusiva, hi ha bastants alumnes amb dificultats o capacitats especials. Per tant, des del centre s'intenta individualitzar l'ensenyança, dins el possible, ja que hi ha 4 línies (A, B, C i D) de 28-32 alumnes en cada aula. De tal manera que cada alumne amb diferents velocitats d'aprenentatge pugui assolir els objectius plantejats.

El desenvolupament d'aquest treball i per tant de tota la programació anual i les unitats didàctiques plantejades estan pensades per contribuir i aportar el meu granet de sorra en la voluntat del centre IPSI d'oferir una educació física de qualitat. Doncs de fet, en l'assignatura d'educació física, encara no es treballa per competències, l'ús de les TIC es podria enriquir, la presa de decisions per part de l'alumne és molt reduïda i la metodologia bastant tradicional, analítica i dirigida.

4. Marc teòric o de referència

4.1. Legislació vigent

4.1.1. El trànsit curricular de la LOE a la LOMCE

Actualment, el sistema educatiu espanyol no universitari es regula per dues lleis orgàniques. La Llei Orgànica d'Educació (LOE) i la Llei Orgànica per a la millora de la qualitat educativa (LOMCE).

La LOE fou publicada el 2006 i set anys més tard es va publicar la LOMCE, aquesta última introdueix canvis en la LOE, modificant, traient o afegint una nova redacció a determinats articles.

El contingut de la LOMCE s'ajusta a la estructura de la LOE, respectant els mateixos títols. No obstant, els elements del currículum de la LOE canvien en la publicació de la LOMCE. A la LOE s'hi determinen els objectius de les ensenyances i les etapes educatives, les competències o capacitats per aplicar de forma integrada els continguts ordenats en matèries (que s'entenen com els coneixements, destreses, capacitats i aptituds que contribueixen a l'assoliment dels objectius i a l'adquisició de competències), la metodologia didàctica que comprèn les pràctiques docents i la organització del treball del professorat i per últim els criteris d'avaluació. I la LOMCE afegeix els estàndards i resultats d'aprenentatge avaluable que són especificacions dels criteris d'avaluació que concreten el que l'alumnat ha d'aprendre en cada assignatura.

La LOE posa atenció a la diversitat per aconseguir l'èxit escolar de tots en canvi la LOMCE afirma que és missió del sistema educatiu reconèixer els talents i potenciar-los. La LOE proposa un sistema educatiu flexible que faciliti un aprenentatge al llarg de la vida basat en una educació més comú però basat en la diversitat i amb connexions entre els diferents tipus d'ensenyances i formacions (utilitza un model de tronc únic). En canvi la LOMCE presenta una estructura educativa en forma de ventall, és a dir, amb opcions progressivament divergents cap on es va canalitzant l'alumne en funció del seu interès estudiantil (utilitza un model ramificat).

La LOE fa més importància als principis d'equitat, inclusió, cohesió social, etc. mentre que en la LOMCE es podria dir que dóna peu a la competitivitat i la mobilitat social per a un futur laboral.

En resum, mentre la LOE s'enfoca més a un sentit inclusiu de l'educació, la LOMCE dóna cabuda a una concepció ideològica individualista i diferenciadora.

4.1.2. Anàlisi del currículum d'Educació física d'ESO i Batxillerat

Pel que fa a les competències i dimensions es corresponen amb els objectius complexos que estan formats per diversos objectius parcials i interrelacionats. Sobre les competències clau en línia amb el decret 187/2015 de la LOMCE, no hi ha cap competència clau relacionada amb el cos i la motricitat. A més hi ha la existència d'unes proves avaluatives externes a 6è de Primària i unes altres a 4t d'ESO per a determinar si aquell alumne ha assolit les competències bàsiques però cap prova en relació a l'Educació Física.

En la àrea d'Educació física hem pogut veure que existeixen 4 dimensions diferents: activitats físiques saludables, esport, activitat física i temps de lleure i per últim expressió i comunicació corporal. Cada una d'aquestes dimensions té dues competències, és a dir, en total hi ha 8 competències. Cada competència té tres nivells de consecució. Es podrien definir com a: nivell satisfactori, notable i excel·lent. Entenent com a nivell 1 el nivell més baix i nivell 3 el més elevat. Cada professor d'educació física pot determinar en quin curs acadèmic treballa cada nivell de cada competència (per exemple: nivell 1 a 1r d'ESO, nivell 2 a 3r d'ESO i nivell 3 a 4t d'ESO).

Per tant des d'un punt de vista curricular, els professionals d'Educació Física, tenen bastant marge de maniobra, i molta flexibilitat a l'hora de impartir les competències establertes pel currículum. Ja que poden escollir quin esport en concret treballar, quantes sessions, és a dir, quin percentatge de temps en tota una programació es dedicaran a cada matèria, en quina època es treballarà cadascuna i com es treballaran. És sens dubte una avantatge i una oportunitat clau per a poder afavorir el màxim l'educació física. D'aquesta manera hauria de ser més fàcil trencar amb la dinàmica del mètode tradicional fins ara establert i implantar una educació física de qualitat, amb dinàmiques transversals, treballant per projectes i amb altres metodologies, com per exemple la metodologia AICLE.

4.1.3. El rol del professor/a d'EF. Responsabilitat, ètica i valors

Per altra banda, no cal perdre de vista la situació del professional que està impartint la classe. En el moment que el professor es posa davant dels seus alumnes aquest es converteix en un referent per a ells. I com a tal cal inculcar als alumnes, mitjançant les classes i les activitats que es facin en ella, els valors humans essencials que serveixin per a la vida quotidiana de l'alumne. Per altra banda, el professor ha de tenir una ètica i unes responsabilitats dins el centre, que vagin en coherència amb les característiques del centre i aquest ha de tractar de complir-les.

Cal dir que a l'ESO i al Batxillerat estem parlant d'adolescents, una etapa de la vida emocionalment complicada, on per desgràcia molts alumnes pateixen bulling, agressions, etc. Molts cops aquestes agressions són causades per als propis companys. Per tant, es de vital rellevància inculcar i educar als nostres alumnes en valors, per a tractar de crear una societat i uns futurs ciutadans amb valors humans com poden ser: el respecte mutu, la solidaritat, l'amistat, la cooperació, el diàleg, etc.

4.2. Finalitats educatives (PEC, Projectes, etc.)

4.2.1. Educació física i projectes educatius

En l'actualitat, educar per projectes s'ha convertit en un fet més que s'ha establert en moltes de les escoles catalanes.

La paraula projecte podria tenir tres terminacions:

1. Projecte educatiu del centre (PEC) es tracta d'un document de gestió del centre i on determina l'organització la gestió i el funcionament del centre.
2. Projectes educatius formaria part de l'educació informal (és metòdica i conté objectius però es troba al marge del sistema educatiu), serien actuacions educatives com ara curriculars i metodològiques per afavorir l'èxit escolar.
3. Educació per projectes (ABP), aquesta formaria part de la educació formal (determinada i reconeguda pel sistema educatiu), i es determina per ser un aprenentatge basat en projectes.

De forma resumida el projecte educatiu del centre (PEC) conté la programació general anual, la memòria anual, el projecte de direcció i per últim normes d'organització i funcionament del centre.

En la xarxa telemàtica educativa de Catalunya (XTEC) hi podem trobar els diferents projectes determinats pel sistema educatiu. En cadascun d'aquests projectes es mostra la presentació d'aquell programa així com la finalitat, els àmbits de referència i els objectius tant generals com específics del projecte. D'aquesta manera l'escola cada any pot treballar alguns d'aquests projectes tenint una guia del que signifiquen.

4.2.2. Trets d'identitat del centre IPSI

El centre es defineix com a escola catalana, oberta i de qualitat. Aquests tres objectius representen el següent:

La catalanitat de l'escola s'expressa en el valor que es dona a la pròpia llengua i a la importància que s'atorga a l'expressió oral i escrita del català. El sentit de pertinença que s'inculca als alumnes com a ciutadans de Catalunya, que té uns orígens, una història i uns determinats valors que la defineixen. I per últim, la importància i solemnitat amb què a l'Escola es celebren les festes tradicionals i es commemoren els esdeveniments i fets que formen part específica del nostre patrimoni cultural. Cal dir que aquest aspecte no discrimina el respecte cap a la diversitat cultural de l'entorn, sinó tot el contrari.

Es tracta d'una escola oberta a tothom que creu fermament que tots els alumnes són capaços de progressar i que per aconseguir-ho els hem de proporcionar un ensenyament ajustat a les seves necessitats educatives i els hem de facilitar les condicions necessàries per al progrés individual i la satisfacció personal.

A més a través de la seva docència volen formar persones obertes, sensibles, curioses, respectuoses i compromeses davant les necessitats, els interessos i les possibilitats del món que els envolta. En definitiva, que esdevinguin ciutadans d'un món plural i canviant que més que mai necessita de la cooperació i del diàleg per tal de progressar cap a una societat més justa.

Per últim, la qualitat d'IPSI deriva de la singularitat d'un Projecte Educatiu en què es destaquen les característiques següents:

Un plantejament acadèmic que promou l'aprenentatge d'estratègies i estructures de pensament i facilita recursos perquè l'alumne sigui autònom i prengui protagonisme en el seu propi procés d'aprenentatge.

Un model de formació humana de l'alumne que valora l'autonomia personal i l'exercici responsable de la llibertat, estimula la capacitat de raonar, promou la recerca de la veritat i el bé i desvetlla l'interès per la ciència i la cultura.

Uns resultats acadèmics i de formació humana consolidats al llarg de la vida de l'Escola i reconeguts tant internament pels mateixos alumnes i les seves famílies com externament per l'entorn social, l'Administració educativa i entitats certificadores acreditades.

4.2.3. Prioritats educatives del centre

El centre posa èmfasi en les següents prioritats educatives:

- Oferir una preparació exigent i compromesa.
- Defensar un model educatiu integrador.
- Emmarcar les nostres actuacions i intervencions educatives en tres àmbits de formació.
- Disposar d'un projecte curricular sòlid i amb caràcter propi.
- Treballar els valors: formar alumnes madurs, responsables, dignes i lliures.
- Protegir, potenciar i estimar la nostra cultura.
- Vetllar per la complicitat educativa amb la família.
- Oferir un projecte educatiu que vol anar més enllà dels models estandarditzats.
- Disposar d'una àmplia oferta de formació per complementar el currículum.
- Fer de la formació integral de l'alumne la nostra raó de ser.

És a dir, el centre disposa d'uns trets d'identitat propis i d'uns principis educatius basats en la coherència, l'ètica i els valors humans. Però a la ESO i al batxillerat encara no treballen per projectes educatius, de moment només treballen per projectes a Infantil. El departament té intenció de treballar per projectes de cara als pròxims anys. En canvi treballar per competències just aquest any s'ha començat a dur a terme.

4.3. Referents teòrics

Segons Conangla (2004), en la majoria d'ocasions les emocions apareixen sense desitjar-les, per tant no en som responsables de sentir-les. La societat actual viu farcida d'emocions i sovint no sap ni detectar-les ni com gestionar-les. Per Bisquerra (2003:2) la finalitat de l'educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals que proporcionin un millor benestar personal i social de la persona. Per a ell l'educació emocional s'ha de concebre com a un procés educatiu, continu i permanent. Es tracta d'un procés integral per a la persona, on tots els alumnes hi tenen cabuda, ja que tots poden adquirir nous aprenentatges i aplicar-los a la seva vida. Pellicer (2008), degut als beneficis que pot aportar aquests aprenentatges, fa incís en prolongar aquest contingut durant tota la educació formal, per tal d'adquirir les eines necessàries per afrontar els reptes que proposa la vida.

Si per un instant fem memòria del passat, de diverses situacions, accions, vivències, etc. podrem observar que els records que conservem són aquells que ens van despertar emocions,

ja siguin de por, de felicitat, d'amor, etc. mentre que les situacions neutres, sense vivència emocional, desapareixen de la nostra memòria. Segons Motos (2003) això es degut a que quan s'experimenta una emoció es crea un vincle emoció-aprenentatge de tal manera que aquest aprenentatge es reté i perdura en el temps. A més, assegura que l'emoció és el responsable del 70% del procés d'aprenentatge i els formats a través dels quals es produeix són primordialment els analògics com la metàfora, el conte o l'anècdota. Aquest aspecte és fonamental si volem aconseguir un aprenentatge significatiu i que no caduqui al cap de poc temps, que es el que acostuma a passar normalment amb la metodologia convencional.

Per altra banda crec que també és de vital importància posar èmfasi en saber com funciona el cervell adolescent, ja que d'aquesta manera probablement entendrem millor el seu procés d'aprenentatge. José Andrés Rodríguez (2012) diu que la pubertat és una època en que els nens i nenes viuen canvis físics, psicològics i psicosocials. Però com afecta la pubertat o l'adolescència al cervell humà? Segons Creces (2005) mitjançant estudis realitzats per imatges de ressonància magnètica i dimensions anatòmiques, ha pogut comprovar que en l'adolescència es produeix una disminució de les cèl·lules nervioses desordenades que formen la substància gris. Aquest procés es la traducció de les interconnexions neuronals, que van sent estimulades per les experiències. Gogtay, Giedd, Lusk, Hayashi, Greenstein, Vaituzis, Nugent, Herman, Classen, Toga, Rapoport i Thompson (2004) van realitzar un estudi del seguiment del IRM per tal de seguir els canvis físics que es produeixen en el còrtex cerebral durant el seu creixement. L'estudi es va realitzar en 13 individus des de 4 fins a 21 anys. I varen observar com es produïa un canvi de matèria gris a matèria blanca que va acabar cobrint fins el lòbul frontal, la qual zona seria l'última en madurar. D'acord amb Gur, Ingahlalka, Smith, Parker, Satterthwaite, Elliott, Ruparel i Hakonarson (2013) els adults es comporten de manera diferent no perquè tinguin una altra estructura cerebral sinó perquè utilitzen mecanismes cerebrals de forma diferent. Per aquesta raó creuen que no s'han de posar al mateix nivell els adolescents que els adults. També Gogtay et al., (2004) recolzen altres evidències que confirmen que els adolescents no controlen els impulsos com els adults, és a dir responen de forma menys responsable i més emotiva. Els experts afirmen que aquesta naturalesa tumultuosa del cervell adolescent és normal, senzillament es un procés per arribar a l'etapa adulta. En resum molts investigadors estan d'acord en que el cervell de l'adolescent encara no ha arribat a la maduresa i que les seves respostes són diferents a les de l'adult, especialment en allò que tracti amb el lòbul frontal. El qual està molt relacionat amb els components motivacionals i conductuals del subjecte. Per aquest motiu els educadors han de tenir en conte aquesta etapa transitòria, plena de canvis, tant físics com mentals, per a poder implantar la millor educació.

Segons Fernández-Berrocal i Ruiz (2008) el segle XXI ens ha portat una nova forma de veure la realitat sobre el funcionament de les persones. Estem prenent consciència de la necessitat d'una educació dels aspectes emocionals i socials recolzats tant per la família, com també per l'escola i la societat. En el nostre país, amb la finalitat d'introduir l'educació de les emocions en l'escola, s'ha generat un moviment educatiu denominat "Educació Emocional" o "Educació Socio-Emocional". L'inconvenient principal amb el que es troben els educadors és que no saben com portar les inquietuds dels seus estudiants a la pràctica. Els docents en aquest desig de canvi han abordat el problema des de la perspectiva dels treballs divulgatius de Goleman.

Goleman (1995) ha estudiat quins factors determinen les significatives diferències que existeixen, per exemple, entre un treballador excel·lent i un de no tant bo; o entre un psicòpata asocial i un líder carismàtic. El mateix exemple el podríem posar entre un professor amb vocació i un professor sense aptitud docent o amb un estudiant amb un futur exitós i un altre amb un futur no tan brillant. Amb la seva tesi afirma que molt freqüentment la diferència predomina en el conjunt d'habilitats que ha anomenat "intel·ligència emocional". Entre les que destaquen l'autocontrol, l'entusiasme, l'empatia, la perseverança i la capacitat per motivar-se a un mateix. És cert que, una part d'aquestes habilitats poden venir configurades genèticament i altres es modelen durant els primers anys de vida. Però diverses investigacions han demostrat que les habilitats emocionals són susceptibles d'aprendre i perfeccionar al llarg de la vida, si s'utilitzen els mètodes adequats.

Així doncs, Fernández-Berrocal et al. (2008) diu que educar la intel·ligència emocional s'ha convertit en una tasca necessària dins l'àmbit educatiu. La majoria dels pares i docents consideren primordial el domini d'aquestes habilitats pel desenvolupament evolutiu i socio-emocional dels seus fills i alumnes. Ara bé, hi ha moltes formes de portar-lo a terme. Per a Fernández-Berrocal (2008) és molt important ensenyar als nens i als adolescents programes de IE tal i com destaca el model de Mayer y Salovey (Grewal i Salovey, 2005; Mayer i Salovey, 1997), és a dir, que continguin i ressaltin les habilitats emocionals basades en la capacitat per percebre, comprendre y regular les pròpies emocions. Fernández-Berrocal et al., (2008) diu que l'ensenyança d'aquestes habilitats depèn de forma prioritària de la pràctica, es tracta d'exercitar i practicar les habilitats emocionals i convertir-les en una resposta adaptativa més del repertori natural de la persona.

Fernando Alberca (2011) també fa referència a una de les habilitats de la IE anomenada per Goleman. Afirma que tots els nens poden tenir èxit, els dos ingredients necessaris són el mètode i la motivació. Cadascú neix amb el seu coeficient intel·lectual i es manté inalterable

però aquest no serveix per a res sense la motivació, la qual serà la causant d'extreure rendiment a l'alumne. Per tant, si el docent no té la capacitat d'automotivar-se en diversos casos, no transmetrà aquella curiositat i ganes d'aprendre. Francisco Mora (2013) afegeix que només es pot aprendre allò que s'estima. L'emoció es transmet i cal obrir als nens la porta de la curiositat ja que és l'única clau que obra l'atenció que és la porta del coneixement. Segons ell som éssers fonamentalment emocionals: "no hi ha res del que jo pensi, raoni o decideixi que no tingui una base emocional". Assegura que no hi ha raó sense emoció.

5. Objectius de la programació i calendarització

5.1. Funcions de la programació

Si volguéssim definir la paraula programar podríem dir que són un conjunt de decisions preses pel professorat, en aquest cas del departament d'Educació Física, respecte aquella àrea tenint en compte el nivell a assolir en cada etapa, dins el marc del procés global d'ensenyança-aprenentatge.

La programació didàctica ens permet organitzar les activitats docents, donant un ordre, una coherència i una adequació amb les característiques de l'alumnat i les seves famílies, el tipus de centre, la cultura i el projecte educatiu d'aquest, els nostres principis didàctics metodologies d'ensenyament, etc.

També es podria definir la programació com un instrument específic de planificació per a fer explícites les intencions del sistema educatiu, desenvolupament i avaluació d'una àrea o assignatura en concret. D'aquesta manera el docent pot preveure la seva intenció educativa de forma deliberada i sistemàtica.

El fet de desenvolupar una bona programació ens ajudarà a garantir una coherència amb el projecte educatiu del centre, la continuïtat dels aprenentatges al llarg dels cursos o etapes i per últim una bona coordinació i equilibri entre un pateix grup d'un mateix nivell educatiu.

Una bona programació didàctica ha de ser significativa i ha d'estar adaptada a les característiques dels alumnes, a la diversitat existent de velocitat d'aprenentatge en cada alumne dins un mateix grup. D'aquesta manera aconseguirem un assoliment dels objectius per part de tots els alumnes. Però també un desenvolupament personal de cada alumne adaptable a un món cada vegada més canviant en el qual l'alumne sigui capaç d'aplicar els seus coneixements en situacions diverses.

Per últim, la programació ha de recollir les competències a desenvolupar, els objectius a assolir, els continguts a treballar, la metodologia que s'implantarà, els instruments d'avaluació que s'utilitzaran i les sessions que s'implantaran. Però també s'han de tenir clars els valors que es treballaran i de quina manera, quin treball es fomentarà, com per exemple el treball

cooperatiu, en equip, l'autoaprenentatge o presa de decisions, la capacitat de lideratge, la incorporació dels mitjans TIC, la gestió i organització del temps i espai a l'aula, etc.

Els pilars principals en els que es desenvolupa aquesta programació són els següents:

- Ús d'una metodologia emocional
- Treball cooperatiu
- Presa de decisions i autoaprenentatge
- Utilització dels mitjans TIC.
- Educar en valors
- El desenvolupament de les competències bàsiques.

En aquesta mateixa línia es participarà en els objectius generals d'etapa que en el següent punt es veuran esmentats.

5.2.Objectius generals de la meva programació

El decret 187/2015. del 25 d'agost del 2015 recull un total de 16 objectius per a tota l'etapa de secundària obligatòria. Els quals resulten més generals, per a que així es puguin treballar en totes les matèries i de manera transversal. Per a aquesta programació, d'aquests 16 objectius s'han escollit tant sols 8, que serien els que es troben més estretament lligats o vinculats amb la nostra matèria d'Educació Física. A més es veuran treballats sobretot en la UD que es desenvoluparà en aquest document però també en les altres unitats didàctiques de la programació. Aquests són els següents:

c) Valorar i respectar la diferència de sexes i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar els estereotips que suposin discriminació entre homes i dones.

d) Enfortir les capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i amb la relació amb els altres, i rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre els conflictes pacíficament.

e) Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats.

l) Gaudir i respectar la creació artística, comprendre els llenguatges de les diferents

manifestacions artístiques i utilitzar diversos mitjans d'expressió i representació.

m) Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum i el medi ambient, i contribuir a la seva conservació i millora.

n) Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres, respectar les diferències, afermar els hàbits de salut i incorporar la pràctica de l'activitat física i l'esport a la vida quotidiana per afavorir el desenvolupament personal i social.

o) Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seva diversitat i preservar el dret a la igualtat i a la no discriminació per la raó de l'orientació sexual.

p) Valorar la necessitat de l'ús segur i responsable de les tecnologies digitals, tenint cura de gestionar la pròpia

6. Calendarització de la realització de la programació

| TFM | | Gener | Febrer | Març | Abril | Maig | Juny |
|---------------------------|--|-------|--------|------|-------|------|------|
| Introducció | Identificació del tema i justificació Objectius propis | X | | | | | |
| Context | Centre educatiu | X | | | | | |
| Marc teòric | Legislació , Finalitats educatives, Referents teòrics | X | X | | | | |
| Objectius | Per què programem i objectius generals de la meva programació | | X | | | | |
| Proposta d'intervenció | Seqüenciació didàctica | | X | X | X | | |
| | Competències | | | X | X | | |
| | Continguts | | | X | X | | |
| | Criteris d'avaluació | | | X | X | | |
| | Metodologia | | | | X | | |
| | Ús de les TIC | | | | X | | |
| | Distribució temporal | | | | X | | |
| | NEE | | | | X | | |
| | Avaluació de la programació | | | | | | X |
| | Avaluació del procés | | | | | | X |
| Unitats didàctiques | | | X | X | X | X | |
| Conclusions | | | | X | X | X | |

7. Proposta d'intervenció

| Unitat Didàctica | Curs | Trimestre | Nº de sessions | Hores dedicades |
|------------------------------------|------|-----------|----------------|-----------------|
| UD1: Ens mantenim sans I | 1r | 1r | 6 | 12h |
| UD2: Córrer mola! | | | 6 | 12h |
| UD3: Juguem com sempre | | 2n | 6 | 12h |
| UD4: Movem-nos | | | 6 | 12h |
| UD5: Voley | | 3r | 5 | 8h |
| UD6: Just swim | | | 6 | 10h |
| UD1: Ens mantenim sans II | 2n | 1r | 5 | 4h |
| UD2: Expressem-nos | | | 6 | 8h |
| UD3: Recreem-nos | | 2n | 6 | 4h |
| UD4: Basquetboleros | | | 6 | 10h |
| UD5: korftball | | 3r | 4 | 10h |
| UD6: Profe, avui jugarem a futbol? | | | 5 | 10h |

A continuació es farà la traducció del títol de cada UD ja que no tenen el nom convencional i això podria suposar una mala interpretació del contingut que s'implantarà en cada UD.

| Unitat Didàctica | Descripció |
|------------------------------------|---|
| UD1: Ens mantenim sans I | Aquesta UD es refereix al tema dels hàbits saludables , on es parlarà de principis higiènics, posturals, alimentaris, vida activa, etc. |
| UD2: Córrer mola! | Atletisme , els alumnes veuran i practican diverses disciplines dins de l'atletisme, aprenent la seva funcionalitat i sobretot la tècnica. |
| UD3: Juguem com sempre | Aquesta UD fa referència als jocs tradicionals . Es veuran jocs de Catalunya o d'altres indrets del món que s'han dut a terme de manera tradicional. |
| UD4: Movem-nos | Dansa o ball . En aquesta UD els alumnes aprendran a com utilitzar o moure el seu cos al ritme de diferents estils de música. |
| UD6: Voley | Com el propi nom indica, aprendrem les a jugar a voley , el reglament, les dimensions o línies del camp, la tècnica, l'organització, etc. |
| UD5: Just swim | Natació . Aquesta UD es durà a terme en el medi aquàtic on els alumnes podran experimentar diferents situacions durant els exercicis a l'aigua. |
| UD1: Ens mantenim sans II | Aquesta UD es refereix al tema dels hàbits saludables però a un altre nivell. Es parlarà sobre el dopatge, la alta competició, les diferències de gènere, etc. |
| UD2: Expressem-nos | Expressió però aquesta vegada en ves d'expressar-se ballant, serà en forma de teatre . Els alumnes tindran l'oportunitat de posar-se en el lloc d'un actor/actriu. |
| UD3: Recreem-nos | Activitats recreatives , en forma de jocs, mini competicions, etc. |
| UD4: Basquetboleros | Com el propi nom indica, aprendrem les tècniques (de tir, passada, vot, etc.) del bàsquet i les seves normes bàsiques. |
| UD5: Korftball | Aprendrem les regles bàsiques i a jugar a Korftball . |
| UD6: Profe, avui jugarem a futbol? | En aquesta UD, tan esperada per a molts dels alumnes, jugarem a futbol per a tothom (amb la intenció que aprenguin gaudint tant els alumnes amb més nivell com els alumnes amb menys). |

8. Seqüència didàctica: justificació i temporització- distribució al llarg del cicle de les unitats didàctiques

En les dues taules següents, es mostra la distribució temporal de la meua programació. En elles s'hi poden observar els dies totals que tenim classe i el dia concret. Així com totes la unitats didàctiques que es duran a terme ordenades de tal manera per tal de seguir un ordre concret en relació amb les competències bàsiques i emocionals i els continguts propis de la programació d'EF i els emocionals. Podríem dir que la programació avança des d'uns continguts més introductoris, simples i intrapersonals en les primeres unitats didàctiques, fins a uns continguts emocionals més complexos i interpersonals entre el grup.

Distribució temporal de la programació de 1r d'ESO:

| Sessió | DATA | Grup A | | | |
|--------|--------|-------------------------|----|--------|-------------------------|
| | | | 19 | 30-ene | UD3 Juguem com sempre |
| | 12-set | | 20 | 6-feb | UD3 Juguem com sempre |
| | 19-set | Presentació curs | 21 | 13-feb | UD4 Movem-nos |
| 1 | 26-set | UD1 Ens mantenim sans I | 22 | 20-feb | UD4 Movem-nos |
| 2 | 3-oct | UD1 Ens mantenim sans I | 23 | 27-feb | UD4 Movem-nos |
| 3 | 10-oct | UD1 Ens mantenim sans I | 24 | 6-mar | UD4 Movem-nos |
| 4 | 17-oct | UD1 Ens mantenim sans I | 25 | 13-mar | UD4 Movem-nos |
| 5 | 24-oct | UD1 Ens mantenim sans I | 26 | 20-mar | UD4 Movem-nos |
| 6 | 31-oct | UD1 Ens mantenim sans I | 27 | 27-mar | Setmana Santa |
| 7 | 7-nov | UD2 Córrer mola! | 28 | 3-abr | UD5 Voley |
| 8 | 14-nov | UD2 Córrer mola! | 29 | 10-abr | UD5 Voley |
| 9 | 21-nov | UD2 Córrer mola! | 30 | 17-abr | UD5 Voley |
| 10 | 28-nov | UD2 Córrer mola! | 31 | 24-abr | Sortida al medi natural |
| 11 | 5-dic | UD2 Córrer mola! | 32 | 1-may | Festiu |
| 12 | 12-dic | UD2 Córrer mola! | 33 | 8-may | UD5 Voley |
| 13 | 19-dic | UD3 Juguem com sempre | 34 | 15-may | UD6 Just swim |
| 14 | 26-dic | Vacances de Nadal | 35 | 22-may | UD6 Just swim |
| 15 | 2-ene | | 36 | 29-may | UD6 Just swim |
| 16 | 9-ene | | 37 | 5-jun | UD6 Just swim |
| 17 | 16-ene | UD3 Juguem com sempre | 38 | 12-jun | UD6 Just swim |
| 18 | 23-ene | UD3 Juguem com sempre | 39 | 19-jun | Crèdit de síntesis |

Tant a 1r curs com a 2n curs d'ESO, he volgut conservar els dies festius, les vacances, sortides i el crèdit de síntesis imposats per la pròpia escola IPSI aquest any 2017-2018 per tal que la programació sigui el més adaptable a l'escola. Cal dir que les Unitats didàctiques en aquesta

programació són totes diferents a les que hi ha establertes per a 1r d'ESO avui dia al centre, excepte la UD3 (jocs). Aquesta, l'he volguda conservar perquè va funcionar molt bé i em sembla molt adient treballar-la en aquestes edats ja que tenen moltes ganes de jugar i crec que no hi ha res millor que podem assolir objectius d'aprenentatge amb motivació. Cal dir també, que he augmentat les UD respecte les establertes pel centre que han passat de ser 4 a ser 6.

Distribució temporal de la programació de 2n d'ESO

| Sessió | DATA | Grup A | | | |
|--------|--------|--------------------------|----|--------|-----------------------------------|
| | | | 19 | 1-feb | UD3 Recreem-nos |
| | 14-set | | 20 | 8-feb | UD3 Recreem-nos |
| | 21-set | Presentació curs | 21 | 15-feb | UD3 Recreem-nos |
| 1 | 28-set | UD1 Ens mantenim sans II | 22 | 22-feb | UD4 Basquetboleros |
| 2 | 5-oct | UD1 Ens mantenim sans II | 23 | 1-mar | UD4 Basquetboleros |
| 3 | 12-oct | Festiu | 24 | 8-mar | UD4 Basquetboleros |
| 4 | 19-oct | UD1 Ens mantenim sans II | 25 | 15-mar | UD4 Basquetboleros |
| 5 | 26-oct | UD1 Ens mantenim sans II | 26 | 22-mar | UD4 Basquetboleros |
| 6 | 2-nov | UD1 Ens mantenim sans II | 27 | 29-mar | Setmana Santa |
| 7 | 9-nov | UD2 Expressem-nos | 28 | 5-abr | UD5 Korfball |
| 8 | 16-nov | UD2 Expressem-nos | 29 | 12-abr | UD5 Korfball |
| 9 | 23-nov | UD2 Expressem-nos | 30 | 19-abr | UD5 Korfball |
| 10 | 30-nov | UD2 Expressem-nos | 31 | 26-abr | Sortida al medi natural |
| 11 | 7-dic | Festiu | 32 | 3-may | Festiu |
| 12 | 14-dic | UD2 Expressem-nos | 33 | 10-may | UD5 Korfball |
| 13 | 21-dic | UD2 Expressem-nos | 34 | 17-may | UD6 Profe, avui jugarem a futbol? |
| 14 | 28-dic | Vacances de Nadal | 35 | 24-may | UD6 Profe, avui jugarem a futbol? |
| 15 | 4-ene | | 36 | 31-may | UD6 Profe, avui jugarem a futbol? |
| 16 | 11-ene | UD3 Recreem-nos | 37 | 7-jun | UD6 Profe, avui jugarem a futbol? |
| 17 | 18-ene | UD3 Recreem-nos | 38 | 14-jun | UD6 Profe, avui jugarem a futbol? |
| 18 | 25-ene | UD3 Recreem-nos | 39 | 21-jun | Crèdit de síntesis |

També cal dir que com es pot observar, hi ha més esports col·lectius a 2n curs que a 1r (tot i que a primer també hi ha el voley). Aquest fet és degut a la capacitat social i afectiva que trobem també en els continguts emocionals i que al ser més complexes crec que és interessant treballar-los a 2n, encara que a 1r ja es comencen a tocar.

Cal dir que he escollit dos esports bastant comuns com són el futbol i el bàsquet ja que penso que encara que hi ha molta diferència de nivell de joc dins d'un mateix grup classe, són esports avui en dia molt importants. Per tant, crec que es necessari que aquells alumnes que no coneguin o practiquin aquests esports, en tinguin al menys nocions bàsiques, de reglament, estils de joc, faltes, accions motrius, mides del camp, etc. Per altra banda, vull enfocar el fet que hi hagi tanta varietat en el nivell dels alumnes més que en un desavantatge, en un avantatge total. En el futbol es proposaran situacions de joc reduïdes en forma de joc, i passarem de situacions senzilles a situacions complexes, acabant fent un 7 contra 7 o 11 contra 11. I en el cas del bàsquet m'agradaria aplicar el mètode que vaig poder observar durant les meves pràctiques al centre de l'IPSI on s'utilitzava un estil d'ensenyança recíproca en el que els alumnes que havien jugat a bàsquet extraescolarment durant més de 2 anys feien d'entrenadors als que no havien jugat mai (per grups de 7 alumnes). De tal manera que els que en sabien més, consolidaven els seus aprenentatges, ja que abans de la sessió havien de cercar conceptes, mètodes, exercicis, etc. per preparar-se la sessió i els que no en sabien estaven molt motivats de ser ensenyats pels seus propis companys de classe. A més, crec que és un estil d'ensenyament de reproducció de model en el qual es pretén augmentar una mica més la presa de decisió per part de l'alumne, dóna peu a les relacions socials entre els companys, permet un feedback immediat i el fet de treballar per grups molt reduïts (de 7-8 persones) fa que es pugui individualitzar molt més depenent del nivell de cada individu dins del grup.

La unitat didàctica de movem-nos de 1r d'ESO, seria la paral·lela a la d'expressem-nos a 2n d'ESO. Tot i que a 1r s'enfocarà més al ball ja que la competència teatral es treballarà ja a la UD d'hàbits saludables. I a 2n la UD d'expressem-nos s'enfocarà més a la competència teatral.

Per últim volia argumentar l'aparició del korfbal en el 3r trimestre del 2n curs d'ESO. El fet que sigui un esport molt minoritari a Catalunya, permet començar de zero amb tots els alumnes i d'aquesta manera no tenir coneixements ni avantatges previs els uns sobre els altres i poder progressar tots, dins les possibilitats de cada subjecte, de la mateixa manera. A més al ser un esport mixt pot aportar molta cohesió de grup i aspectes relacionals socials entre els dos sexes (ja que en les pràctiques vaig veure que era un aspecte que calia millorar) i a l'hora continguts emocionals interpersonals. Es treballaria com en la unitat didàctica del futbol, començant per situacions de joc bàsiques i senzilles i poc a poc aniria introduint variants per tal d'aconseguir un estil de descobriment guiat.

9. Competències

L'actual sistema educatiu s'estructura en funció del marc legislatiu de la LOMCE 8/2013 del 9 de desembre per a la millora de la qualitat educativa fent referència a la LOE 2/2006 del 3 de maig i en el Real Decret 1105/2014, 26 de desembre on estableixen les diferents competències clau que es treballen transversalment amb la resta de matèries. A continuació es mostren les competències clau que més endavant, en aquest document es trobaran relacionades entre els continguts clau i les unitats didàctiques de la meva programació.

| Competències clau | Argumentació |
|---|---|
| Comunicació lingüística | Fa referència a l'ús del llenguatge per a la comunicació oral i escrita i interpretació, comprensió i representació de la realitat. |
| Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia | Habilitat per a utilitzar i relacionar els números, les operacions bàsiques, els símbols, instruments científics... Relacionat tant en aquelles unitats didàctiques on l'ús de les matemàtiques estigui present: ja sigui per a calcular la FC com per portar els temps en les UD relacionades amb el ball. I també en aquelles on els alumnes creen el propi material. |
| Competència digital | Els alumnes augmentaran els coneixements sobre la matèria sent capaços d'analitzar, buscar i processar la informació de forma crítica. Ús de les TIC. |
| Aprendre a aprendre | Es treballarà al llarg de totes les unitats didàctiques ja que en general la majoria dels exercicis de les sessions utilitzaran estratègies didàctiques basades en la resolució de problemes. |
| Competències socials i cíviques | Aquesta competència fomenta les agrupacions heterogènies i el respecte als companys/es independentment de les seves destreses o habilitats. |
| Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor | Suposa tindre la iniciativa per a transformar les idees en accions, es a dir, planificar i portar a terme projectes. També obliga a disposar d'habilitats socials de relació i lideratge de projectes. |
| Consciència i expressions culturals | Habilitat per a apreciar i gaudir amb l'art i altres manifestacions culturals. Utilitzar l'expressió artística per a realitzar creacions pròpies i un interès per participar en la vida cultural i contribuir a la conservació del patrimoni cultural i artístic tant de la pròpia comunitat com altres. |

Per contribuir a l'assoliment de les competències clau, el currículum de l'educació secundària obligatòria, en el decret 187/2015 del 25 d'agost recull el conjunt de competències bàsiques de les matèries agrupades per àmbits de coneixement, continguts, mètodes pedagògics i criteris d'avaluació d'aquesta etapa. Les competències bàsiques esdevenen objectius

d'aprenentatge de final d'etapa. En el cas de l'assignatura d'educació física, els continguts clau es relacionen amb les competències bàsiques de la següent forma:

| 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 | Continguts clau: CC1. Qualitats físiques CC2. La sessió i el pla de treball |
| 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 | Continguts clau: CC1. Qualitats físiques CC2. La sessió i el pla de treball CC3. Hàbits de salut CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació |
| Dimensió de l'esport | |
| Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports | Continguts clau: CC5. Esports individuals CC6. Esports d'adversari CC7. Esports col·lectius |
| Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició | Continguts clau: CC5. Esports individuals CC6. Esports d'adversari CC7. Esports col·lectius CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC13. Esport i gènere |
| 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 | Continguts clau: CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC9. Activitats en el medi natural CC10. Esport per a tothom CC13. Esport i gènere |
| Competència 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure | Continguts clau: CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC9. Activitats en el medi natural CC10. Esport per a tothom CC13. Esport i gènere |
| 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 | Continguts clau: CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC11. Comunicació i llenguatge corporal CC13. Esport i gènere |
| Competència 8: Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària | Continguts clau: CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC11. Comunicació i llenguatge corporal CC12. Ritme i moviment CC13. Esport i gènere |

9.1. Gradació de les competències

En aquest apartat es mostrarà un quadre, de manera molt visual, la relació de les competències i la gradació d'aquestes amb el curs en el qual es treballarà cadascuna d'elles.

| Competència | Gradació | Curs |
|--|---|------------------------|
| Competència 1: Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut | 1.1. Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física. | 2n |
| | 1.2. Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física. | 3r |
| | 1.3. Elaborar i portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física, adaptat a les característiques individuals i de l'entorn. | 4t |
| Competència 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física | 2.1. Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen | 1r |
| | 2.2. Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida | 2n |
| | 2.3. Seguir hàbits saludables de la pràctica d'activitat física, valorar-los críticament i relacionar-los de manera raonada amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida. | 3r i 4t |
| Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports | 3.1. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles. | 1r |
| | 3.2. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes. | 2n |
| | 3.3. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició. | 3r i 4t |
| Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en competició | Segons el currículum, la naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la. | Tots els cursos |
| Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les del medi natural | La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la. | Tots els cursos |
| Competència 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure | 6.1. Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure, tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat. | 1r |
| | 6.2. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat. | 2n-3r |
| | 6.3. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat | 4t |
| Competència 7: Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres | 7.1. Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes. | 1r |
| | 7.2. Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses. | 2n |
| | 7.3. Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions. | 3r i 4t |
| Competència 8: Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària | 8.1. Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música. | - |
| | 8.2. Participar en balls i danses col·lectives complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos. | 1r |
| | 8.3. Compondre i executar coreògrafes col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos. | 2n 3r i 4t |

9.2. Competències emocionals

No ens podem oblidar però, de les competències emocionals que es pretenen desenvolupar en aquesta programació. Bisquerra (2003:14) entén les competències emocionals pel conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. Segons Bisquerra y Pèrez (2007) aquestes competències tenen aplicacions educatives immediates ja que posen èmfasi en la interacció entre l'ambient i la personal i es centren en el seu aprenentatge i desenvolupament. Pellicer (2011) en el seu llibre "Educación Física Emocional" divideix aquestes competències en dos grans grups. Per una banda, la intel·ligència intrapersonal la qual fa referència a la capacitat d'autoreflexió (conèixer-se, controlar-se, motivar-se). I per altra banda la intel·ligència interpersonal, que seria la capacitat de reconèixer els sentiments i pensaments dels altres a través del desenvolupament de les habilitats socials, l'empatia, la comunicació no verbal, etc. A més ella pren com a referència la perspectiva del GROU, que agrupa les competències emocionals en 5 grups; la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i per últim la competència per a la vida i el benestar. Seguint aquesta línia, a continuació s'aprofundirà descrivint els components que es troben en cada competència. En aquesta programació es buscarà un assoliment d'aquests components que Bisquerra (2000) descriu de la següent manera:

| Competència | Components de la competència | |
|-------------------------------|--|-------------------------|
| Consciència emocional | 1.1. Presa de consciència en les pròpies emocions | |
| | 1.2. Donar nom a les pròpies emocions | |
| | 1.3. Comprensió de les emocions dels altres | |
| Regulació emocional | 2.1. Prendre consciència de la interacció entre emoció cognició y comportament | |
| | 2.2. Expressió emocional | |
| | 2.3. Capacitat per la regulació emocional | |
| | 2.4. Habilitats d'afrontament | |
| | 2.5. Competència per autogenerar emocions positives | |
| Autonomia emocional | 3.1. Autoestima | |
| | 3.2. Automotivació | |
| | 3.3. Actitud positiva | |
| | 3.4. Responsabilitat | |
| | 3.5. Anàlisi crític de normes socials | |
| | 3.6. Buscar ajuda i recursos | |
| | 3.7. Autoeficàcia emocional | |
| Competència social | 4.1. Dominar les habilitats socials bàsiques | |
| | 4.2. Respecte pels altres | |
| | 4.3. Comunicació receptiva | |
| | 4.4. Comunicació expressiva | |
| | 4.5. Compartir emocions | |
| | 4.6. Comportament pro-social y cooperació | |
| | 4.7. Assertivitat | |
| Habilitats de vida i benestar | 5.1. Identificació de problemes | 5.4. Negociació |
| | 5.2. Fixar objectius adaptatius | 5.5. Benestar subjectiu |
| | 5.3. Solució de conflictes | 5.6. Fluir |
| | | |

9.3. Competències en les Unitats Didàctiques

En aquests dos quadres s'hi mostraran de forma molt visual quines competències bàsiques, transversals i emocionals, s'hi principalment (amb una "x" en negra) i secundàriament (amb una "x" sense negra) en cada una de les UD de cada curs programat (1r i 2n d'ESO)

| Competències d'EF 1r d'ESO | | UD1 Ens mantenim sans III | UD2 Córrer mola! | UD3 Juguem com sempre | UD4 Movem-nos | UD5 Voley | UD6 Just swim |
|--|--|------------------------------------|------------------------|-----------------------------|------------------|--------------|---------------------|
| Competències bàsiques | | | | | | | |
| Dimensió activitat saludable | C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut | X | | | | | |
| | C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física | X | | | | | |
| Dimensió Esport | C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports | | X | | | X | X |
| | C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició | | X | | X | X | X |
| Dimensió activitat física i temps de lleure | C5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural | | X | X | | | |
| | C6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure | | | X | X | | |
| Dimensió expressió i comunicació corporal | C7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres | X | | | X | | |
| | C8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària | | | | X | | |
| Competències transversals | | | | | | | |
| Comunicatives | 1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual | X | | | | | |
| | 2. Competències artística i cultural | | | | X | | |
| Metodològiques | 3. Tractament de la informació i competència digital | X | | | | | |
| | 4. Competència matemàtica | X | | | | | |
| Personals | 5. Competència d'aprendre a aprendre | | | X | | | |
| | 6. Competència d'autonomia i iniciativa personal | | X | X | | | X |
| Socials | 7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic | | X | X | | | |
| | 8. Competència social i ciutadana | X | | X | | X | |
| Competències emocionals | | | | | | | |
| Consciència emocional | 1.1. Presa de consciència en les pròpies emocions | X | | X | X | | |
| | 1.2. Donar nom a les pròpies emocions | X | | | | | |
| | 1.3. Comprensió de les emocions dels altres | | | X | | | |
| Regulació emocional | 2.1. Prendre consciència de la interacció entre emoció cognició i comportament | | | | | | |
| | 2.2. Expressió emocional | | | | X | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|--|---|---|---|---|---|
| | 2.3. Capacitat per a la regulació emocional | | | | X | | | |
| | 2.4. Habilitats d'afrontament | | | | | | | |
| | 2.5. Competència per autogenerar emocions positives | | | | | | | |
| Autonomia emocional | 3.1. Autoestima | | | | | | | |
| | 3.2. Automotivació | | | | | | | |
| | 3.3. Actitud positiva | X | | X | | X | X | X |
| | 3.4. Responsabilitat | | | | | | | |
| | 3.5. Anàlisi crític de normes socials | X | | | | | | |
| | 3.6. Buscar ajuda i recursos | X | | | | X | | |
| | 3.7. Autoeficàcia emocional | | | | | | | |
| Competència social | 4.1. Dominar les habilitats socials bàsiques | | | X | | | | |
| | 4.2. Respecte pels altres | X | | X | | X | X | X |
| | 4.3. Comunicació receptiva | | | | | | | |
| | 4.4. Comunicació expressiva | | | | | X | X | |
| | 4.5. Compartir emocions | | | | X | | X | |
| | 4.6. Comportament pro-social y cooperació | | | | | | | |
| | 4.7. Assertivitat | | | | | | | |
| Habilitats de vida i benestar | 5.1. Identificació de problemes | | | | | | | |
| | 5.2. Fixar objectius adaptatius | | | | | | | |
| | 5.3. Solució de conflictes | | | | | | | |
| | 5.4. Negociació | | | | | | | |
| | 5.5. Benestar subjectiu | | | | | | | |
| | 5.6. Fluïr | | | | | | | |

| Competències d'EF 2n d'ESO | | UD1 Ens mantenim sans II | UD2 Expressem- nos | UD3 Recreem-nos | UD4 Basquetbolers | UD5 Korfball | UD6 Profe, avui jugarem a futbol? |
|---|--|-----------------------------------|--------------------------|--------------------|----------------------|-----------------|--|
| Competències bàsiques | | | | | | | |
| Dimensió activitat saludable | C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual en relació amb la salut | | | | | | |
| | C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física | X | | X | | | |
| Dimensió Esport | C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports | | | | X | X | X |
| | C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició | | | | X | X | X |
| Dimensió activitat física i temps de lleure | C5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural | | | X | X | X | |
| | C6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure | | | X | | X | |
| Dimensió expressió i comunicació corporal | C7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres | | X | | | | |
| | C8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària | | X | | | | |
| Competències transversals | | | | | | | |
| Comunicatives | 1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual | X | X | X | X | X | |
| | 2. Competències artística i cultural | | X | | | | |
| Metodològiques | 3. Tractament de la informació i competència digital | X | | | | | |
| | 4. Competència matemàtica | X | | | | | |
| Personals | 5. Competència d'aprendre a aprendre | X | | | | X | |
| | 6. Competència d'autonomia i iniciativa personal | | | | | | X |
| Socials | 7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic | | | X | | X | |
| | 8. Competència social i ciutadana | | | X | X | X | |
| Competències emocionals | | | | | | | |
| Consciència emocional | 1.1. Presa de consciència en les pròpies emocions | | | X | X | X | |
| | 1.2. Donar nom a les pròpies emocions | X | X | | | | |
| | 1.3. Comprensió de les emocions dels altres | X | X | | X | | |
| Regulació emocional | 2.1. Prendre consciència de la interacció entre emoció cognició i comportament | | | | | | |
| | 2.2. Expressió emocional | | X | | | | |
| | 2.3. Capacitat per la regulació emocional | | | X | | | |
| | 2.4. Habilitats d'afrontament | | | | X | | |
| | 2.5. Competència per autogenerar emocions positives | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|--|---|---|---|---|
| Autonomia emocional | 3.1. Autoestima | | | | X | | | |
| | 3.2. Automotivació | | | | X | | | |
| | 3.3. Actitud positiva | | | | X | | X | |
| | 3.4. Responsabilitat | | | | X | | | |
| | 3.5. Anàlisi crític de normes socials | | | | | | | |
| | 3.6. Buscar ajuda i recursos | | | | | X | | |
| | 3.7. Autoeficàcia emocional | | | | | | | |
| Competència social | 4.1. Dominar les habilitats socials bàsiques | X | | | X | | X | |
| | 4.2. Respecte pels altres | X | | | X | | X | X |
| | 4.3. Comunicació receptiva | | | | X | | | |
| | 4.4. Comunicació expressiva | | | | X | | | |
| | 4.5. Compartir emocions | | | | X | | | |
| | 4.6. Comportament pro-social y cooperació | | X | | | | X | |
| | 4.7. Assertivitat | | | | | | | |
| Habilitats de vida i benestar | 5.1. Identificació de problemes | | X | | X | | X | |
| | 5.2. Fixar objectius adaptatius | | | | X | | | |
| | 5.3. Solució de conflictes | | | | X | | | |
| | 5.4. Negociació | | | | X | | | |
| | 5.5. Benestar subjectiu | | | | X | | | |
| | 5.6. Fluïr | | | | X | | | |

10. Continguts

En aquest apartat es mostraran els continguts que es desenvoluparan en cada unitat didàctica, de 1r i 2n d'ESO.

| Continguts prescriptius d'EF 1r d'ESO | | UD1 Ens mantenim sans I | UD2 Córrer mola! | UD3 Juguem com sempre | UD4 Movem-nos | UD5 Voley | UD6 Just swim |
|--|--|-------------------------|------------------|-----------------------|---------------|-----------|---------------|
| Continguts claus | | | | | | | |
| Dimensió activitat física saludable (CC1, CC3) | Qualitats físiques: Estil de vida actiu i sedentarisme | X | | | | | |
| | Qualitats físiques: Condició física i salut | X | | | | | |
| | Hàbits de salut: Higiene corporal i salut en la pràctica d'activitats físiques. | X | | | | | |
| Dimensió Esport (CC5) | Hàbits de salut: Higiene postural i prevenció de lesions. | X | | | | | |
| | Hàbits de salut: Hidratació, alimentació, descans. | X | | | | | |
| | Aspectes tècnics tàctics i reglamentaris d'esports individuals | | X | | | | |
| | Aspectes tècnics tàctics i reglamentaris d'esports d'equip | | | X | | | X |
| Dimensió activitat física i temps de lleure (CC5, CC8, CC10) | Valors individuals (respecte a un mateix, esforç, superació, autoacceptació, autonomia, autocontrol). | X | X | X | X | X | X |
| | Valors socials (respecte als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme). | X | X | X | X | X | X |
| | Jocs populars de Catalunya i d'arreu del món. | | | X | | | X |
| | Esports tradicionals i esports adaptats. | | | X | | | |
| Dimensió expressió i comunicació corporal (CC11, CC12) | Activitats físiques recreatives i noves tendències (pràctiques emergents). | | X | X | X | | |
| | Consciència corporal | | | | X | | |
| | Postura, gest i moviment | | X | | X | | X |
| Continguts emocionals | | | | | | | |
| El marc conceptual de les emocions | | X | | | | | |
| La consciència emocional | | X | X | | X | | X |
| La regulació de les emocions | | | X | | | X | |
| L'autonomia emocional | | | | X | | | X |
| Les habilitats socio-emocionals | | | | X | X | | |
| Les relacions entre emoció i benestar subjectiu | | | | | X | | |
| El concepte de Fluir (flow - Mihaly Csikszentmihalyi) | | | | | X | | |

| Continguts claus d'EF 2n d'ESO | | UD1 Ens mantenim sans II | UD2 Expressem-nos | UD3 Recreem-nos | UD4 Basquetbolers | UD5 Korfball | UD6 Profe, avui jugarem a futbol? |
|--|---|-----------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|-----------------|--|
| Continguts claus | | | | | | | |
| Dimensió activitat saludable física | Síndrome general d'adaptació i efectes de l'activitat física regular sobre l'organisme. | | | | | | |
| | L'escalfament: característiques i efectes sobre l'organisme. | | | | | | |
| | La sessió de treball: fases i característiques. | | | | | | |
| | El pla de treball de manteniment i de millora de la salut. | X | | | | | |
| | Hàbits de salut: Higiene corporal i salut en la pràctica d'activitats físiques. | X | | | | | |
| | Higiene postural i prevenció de lesions. | X | | | | | |
| | Hidratació, alimentació, descans. | X | | | | | |
| | Respiració i relaxació. | | | | | | |
| | Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris d'esports col·lectius. | | | | X | X | X |
| | Valors individuals (respecte a un mateix, esforç, superació, autoacceptació, autonomia, autocontrol). | | | | X | X | |
| Valors socials (respecte als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme). | | | | X | X | X | |
| Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere). | | | | X | X | X | |
| Dimensió expressió i comunicació corporal | Consciència corporal | | X | | | | |
| | Postura, gest i moviment | | X | | | | |
| | Teatre gestual (mim, dramatització, improvisació, creativitat) | | X | | | | |
| | | | | | | | |
| Continguts emocionals | | | | | | | |
| El marc conceptual de les emocions | | X | | | | | |
| La consciència emocional | | X | | X | X | | X |
| La regulació de les emocions | | | X | X | X | X | X |
| L'autonomia emocional | | | | | | | |
| Les habilitats socio-emocionals | | | X | X | X | X | X |
| Les relacions entre emoció i benestar subjectiu | | | | | X | | |
| El concepte de Fluir (flow - Mihaly Csikszentmihalyi) | | | X | | | | |

11. Criteris d'avaluació

En aquest apartat s'hi mostraran en forma de taula els criteris d'avaluació que es tindran en compte en cadascuna de les Unitats didàctiques. També s'hi troben els criteris emocionals que tenint que podrien haver molts més però aquests són els que s'avaluen a 1r i 2n d'ESO).

| Criteris d'avaluació d'EF 1r d'ESO | UD1 Ens mantenim sans I | UD2 Córrer mola! | UD3 Juguem com sempre | UD4 Movem-nos | UD5 Voley | UD6 Just swim |
|---|-------------------------|------------------|-----------------------|---------------|-----------|---------------|
| 1. Distingir els hàbits saludables respecte els no saludables. | X | | | | | |
| 3. Ser capaç d'avaluar i autoavaluar-se de manera imparcial, coherent i lògica. | X | X | | X | | X |
| 4. Adquirir els hàbits principals associats a un estil de vida saludable. | X | | | | | |
| 5. Exposar amb fluïdesa les idees principals que volen transmetre en l'activitat final. | X | | | X | | |
| 7. Acabar la cursa sense problemes. | | X | | | | |
| 8. Intentar fer la millor posició. | | X | | | | |
| 9. Identificar alguns dels jocs tradicionals que existeixen. | | | X | | | |
| 10. Conèixer la lògica interna del joc, l'organització i els rols que pot tenir cada participant. | | | X | | | |
| 11. Saber classificar-lo segons si es d'oposició, col·laboració o oposició-col·laboració. | | | X | | | |
| 12. Realitzar els esports individuals tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit. | | | | | X | |
| 15. Jugar un partit amb fluïdesa. | | | | | X | X |
| 16. Reproducció correcta execució de la tècnica en els 4 estils de natació ensenyats. | | | | | | X |
| 18. Aprofitar les possibilitats de la pràctica d'activitat saludable en el temps de lleure. | | | X | | | |
| 20. Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques. | | | X | | | X |
| 21. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat | | | | X | | |
| 22. Expressar mocions i sentiments a través del propi cos. | | | | X | | |
| 23. Realitzar activitats amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals. | | | | X | | |
| 24. Organitzar l'espai propi i compartit a partir del llenguatge corporal. | | | | X | | |
| 25. Participar amb interès i respecte en les activitats proposades a classe. | X | X | X | X | X | X |
| 26. Mostrar una actitud positiva i correcta durant les classes i l'activitat final | X | X | X | X | X | X |
| 27. Mostrar valors positius envers ell mateix, els altres i si s'escau envers l'entorn natural | X | X | X | X | X | X |
| Criteris d'avaluació emocionals | | | | | | |
| 1. Conèixer el diccionari emocional (Annex 2) | X | X | | | | |
| 2. Identificar les diverses emocions i les diferències entre cadascuna d'elles. | X | | | | | |
| 3. Saber detectar i classificar les emocions viscudes durant l'activitat. | | X | | | | X |
| 4. Saber actuar envers les emocions viscudes per tal d'acabar la cursa sense problemes. | | X | | | | X |
| 5. Identificació de les emocions d'un tercer a través de l'observació. | | | X | | | |
| 6. Identificació de les pròpies emocions. | | | X | | | |
| 7. Identificar quines emocions transmetem amb el cos. | | | | X | | |
| 8. Transmetre-les amb eficàcia mitjançant gestos corporals. | | | | X | | |
| 9. Conèixer el llenguatge corporal | | | | X | X | |

| Criteris d'avaluació d'EF 2n d'ESO | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------|-----------------------------------|
| | UD1 Ens mantenim sans II | UD2 Expressem-nos | UD3 Recreem-nos | UD4 bàsquetbolers | UD5 korftball | UD6 Profe, avui jugarem a futbol? |
| 1. Identificar i adquirir els hàbits saludables i distingir-los dels no saludables. | X | | | | | |
| 2. Portar un pla de treball que s'ajusti a les necessitats del grup corresponent de 1r d'ESO. | X | | | | | |
| 3. Utilitzar la freqüència cardíaca com indicador de la intensitat de l'esforç. | X | | | | | |
| 4. Mostrar coherència en el pla saludable proposat. | X | | | | | |
| 5. Ser capaç d'avaluar i autoavaluar-se de manera imparcial, coherent i lògica. | X | X | X | X | | X |
| 6. Crear una escena teatral dins els paràmetres de temporalitat, temes, etc. establerts. | | X | | | | |
| 7. Fer ús de la creativitat i imaginació en les escenes. | | X | | | | |
| 8. Bona posada en escena, distribució per l'espai. | | X | | | | |
| 9. Ser capaç de transmetre i expressar les emocions del personatge que representen. | | X | | | | |
| 10. Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions. | | X | X | | | |
| 11. Escollir jocs amb diversitat de lògica interna (rols entre els jugadors, jocs d'oposició, de col·laboració, oposició-col·laboració, neutres, etc.). | | | X | | | |
| 12. Organitzar de manera coherent i lògica una estada lúdica. | | | X | | | |
| 13. Bon coneixement de les normes dels jocs proposats i de la organització de l'estada. | | | X | | | |
| 14. Coneixement de les normes pròpies de l'esport (reglament). | | | X | X | X | X |
| 15. Correcte reproducció dels gestos motrius propis dels esports col·lectius seleccionats. | | X | | X | X | X |
| 16. Progressió ascendent del nivell de joc del jugador durant l'UD. | | X | | X | | X |
| 17. Mostrar respecte cap als altres companys. | X | X | X | X | X | X |
| 18. Correcte aplicació de la tècnica i la tàctica d'esports col·lectius en situacions de competició complexes. | | | | X | X | X |
| 19. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius. | X | X | X | X | X | X |
| 20. Participar amb interès en les activitats proposades a classe. | X | X | X | X | X | X |
| 21. Mostrar una actitud positiva i correcte durant les classes i l'activitat final. | X | X | X | X | X | X |
| 22. Mostrar valors positius envers ell mateix, els altres (companyerisme, solidaritat, etc.). | X | X | X | X | X | X |
| Criteris d'avaluació emocionals | | | | | | |
| 1. Recordar les 13 emocions del diccionari emocional (<i>Annex 2</i>) | X | | | | | |
| 2. Classificar les 13 emocions segons si son negatives, positives o ambigües. | X | | X | | | |
| 3. Prendre consciència de la pròpia vivència emocional | | | X | | X | |
| 4. Disfrutar del mantindre presents durant l'activitat | | | | | | |
| 5. Consciència de la responsabilitat personal davant el propi benestar | | | | | | |
| 6. Identificació de les emocions d'un tercer a través de l'observació. | | | | | | |
| 7. Identificar quines emocions transmetem amb el cos. | | X | | | | |
| 8. Transmetre-les amb eficàcia mitjançant gestos corporals. | | X | | | | X |
| 9. Conèixer el llenguatge corporal | | X | | | | |
| 10. Millorar la relació de conflictes a través de la negociació | X | | | | X | X |

12. Metodologia

Pellicer (2011) assegura que la metodologia a l'educació emocional és un aspecte clau i per això s'ha d'anar amb molta cura. Afirmar que actualment existeixen molts cursos on s'ensenya aquesta metodologia emocional però tot i així no sempre s'aconsegueix aplicar-la eficaçment. I es podria generar un efecte contrari al que nosaltres busquem amb l'educació emocional, com per exemple la falta d'interès o la ineficàcia de les nostres sessions.

Mala Kapadia (2009) afirma que pel simple fet de transmetre una informació, segurament no es crearà una transformació. Cal que l'aprenentatge cognitiu sigui traduït en aprenentatge experiencial, per tal de crear una transformació en la redefinició de nosaltres mateixos (cos-ment-esperit) més persistent o fins i tot permanents en l'ésser.

Pellicer (2011) també recomana les activitats amb èmfasi en la part més cognitiva, ja que és un altre mitjà pel desenvolupament de les competències emocionals i resulta molt eficaç en el procés de determinats aspectes.

Per tant, trobem que la combinació d'ambdós sistemes, el cognitiu amb el focus en la part vivencial, afavoreix increïblement l'assoliment de les competències emocionals.

Ara bé, en l'educació emocional, s'ha de tenir en compte que es treballa amb persones i amb emocions, la qual cosa vol dir que s'ha de fer amb el màxim tacte i respecte. A més hi ha d'haver una gestió emocional prèviament planificada i conseqüent amb els objectius que es persegueixen i les activitats que es duren a terme. Pellicer (2011:31) afegeix; "cal donar llibertat als alumnes en l'elecció de les seves metes i dels camins per arribar a elles, ja que les reaccions i la manera d'afrontar la vida són particulars, existeixen tantes maneres com persones, i totes són vàlides sempre i quan siguin saludables per a ell mateix i els altres".

Aquesta programació té una base metodològica emocional molt important. No obstant, una educació física de qualitat també ha de tenir en compte altres metodologies, com per exemple el treball per grups cooperatius, l'ensenyança recíproca, treballar amb les TIC, etc.

Per tant, a nivell metodològic passarem d'una metodologia directiva (comandament directe, assignació de tasques, Delgado (1991) i tasques definides, Famose (1983), a una formació autònoma (ensenyament recíproc, resolució de problemes, descobriment guiat i tasques semidefinides o no definides).

Pellicer (2011) reflecteix en el seu llibre l'adolescent del segle XXI, caracteritzant-lo pel ritme frenètic de vida, i per un consumisme desenfrenat. Es tracta d'una nova societat on els valors queden sovint entredits i on la correcta gestió de les emocions està esdevenint una necessitat bàsica.

Per aquest motiu, la programació que a continuació es desenvoluparà en forma d'unitats didàctiques i sessions, parteix de la realitat en la que es troben els adolescents avui en dia i es troba reflexada a les aules. Pagès (2007) defineix la ment dels joves com a tipus "zapping", caracteritzada per sintetitzar i processar centenars de missatges breus, discontinus i entrellaçats o bé multituds d'imatges de tot tipus encara que sovint idealitzades. Gràcies a tot això viuen envoltats dels valors de la "iconosfera" i tendeixen a respostes immediates emotives: de m'agrada o no m'agrada. Informació idealitzada i emmascarada de la realitat en la que incita l'adolescent a la immediatesa. Podríem dir que aquesta cultura educa en la immediatesa, el dinamisme (la varietat desenfrenada) i el plaer instantani. Per a Bisquerra (2017) aquesta situació actual, provoca unes necessitats als alumnes:

13. Necessitat de sentir-se segur.
14. Nous objectius o reptes variats i amb sorpresa.
15. Sentir-se únic, especial, irreplicable, diferent.
16. Sentir-se part d'un grup (amics, família, centre).
17. Percepció de creixement personal continu.
18. Percepció que es contribueix a causes nobles.

Cuadrado (2007), afirma que els adolescents posseeixen una sèrie de característiques concretes i ell les classifica de la següent manera.

| | Físiques | Psicològiques | Socials |
|-------------------------|--|--|--|
| Característiques | Acceleració del seu desenvolupament físic. Preocupació pel seu aspecte físic. Maduresa sexual. Diferents ritmes de desenvolupament. Desequilibri en el menjar. Consum de drogues. | Autoafirmació. Inestabilitat emocional. Cerca de la identitat personal. Elaboració de l'autoconcepte. | Rebel·lia respecte l'adult. Importància de la colla. Intolerància. Independència. Idealisme social. Interessos professionals. |

Pérez (2007) assegura que en aquesta edat comencen a haver-hi molts avenços en l'empatia, el nivell d'afectivitat augmenta i és més fàcil modular el seu estat d'ànim. També s'observa un gran desequilibri emocional, reflexes en estats d'ànim canviats sovint produïts per: necessitat d'assumir una altre imatge corporal, buscar una identitat personal, acceptació i regulació de la sexualitat, l'afrontació de nous problemes, la pressió social, l'egocentrisme, etc.

Per tant, podem intuir l'etapa l'adolescent com a un moment de gran evolució, canvis i creixement personal la qual cosa justifica la idoneïtat del moment per a la pràctica i la presa de consciència de l'educació emocional.

Gesell (1997), va realitzar un estudi en el qual van participar un miler d'estudiants de l'ESO, i va poder concloure un desenvolupament evolutiu general des de la perspectiva emocional en cada curs d'ESO.

| | 1r ESO (12-13 anys) | 2n ESO (13-14 anys) | 3r ESO (14-15 anys) | 4t ESO (15-16 anys) |
|--------------------------------------|---|---|--|---|
| Característiques generals | Obert Bon caràcter Entusiasmat Consciència de virtuts i defectes | Major serenitat Preocupació Tristesa més intensa Sensibilitat | Alegria Puntualment fúria o tristesa intensa Preocupació Temors diversos Susceptibilitat Reconeix virtuts i afronta defectes | Indiferència, apatia, tranquil, reflexiu Sensibilitat Augment de la consciència d'un mateix |
| Consciència emocional | Respecta els sentiments dels altres | Major consciència emocional | | Preocupació per l'estat d'ànim |
| Regulació emocional | Dissimula emocions No controla la fúria Li afecten les crítiques | Uns manifesten altres oculten emocions Major control de la fúria Dificultat per expressar estima | Expressivitat Irritabilitat, menor control | Major control de les emocions Dissimula o expressa en excés Irritabilitat |
| Autonomia emocional | Major autonomia i seguretat Assumeix més responsabilitats | Content amb ell mateix | Sent que es ell mateix Actitud positiva | Autonomia Autocrítica |
| Competència social | No li agrada estar sol Més tolerant Grup versus la seva identitat | Gust per esta sol Major independència Consciència social Companyerisme Importància de l'amistat | Inici assertivitat Consciència social Influenciable Extravertit Cooperatiu Comunicatiu Comprensiu Flexibilitat Més respecte als altres | Independència Percepció social Importància de les amistats Lleialtat i adaptació al grup |
| Habilitats de vida i benestar | Discuteix menys | | | |

En aquest l'estudi de Gesell (1997) es reflecteix poca informació sobre la fixació d'objectius adaptatius en base als problemes o la solució de conflictes el benestar subjectiu, etc. Però la informació aportada pot ser una molt bona base en la que sustentat una programació, envers a les necessitats que tenen els alumnes en cada etapa de la ESO.

De forma genèrica es pot apreciar que una característica comú en tots els cursos és la sensibilitat dels alumnes, el qual es un aspecte a tenir en compte a l'hora de dur a terme el nostre programa educatiu. Per una banda, s'observa una progressiva millora en el nivell d'autoconsciència però per altra banda una disminució de l'actitud positiva al llarg de la etapa de l'ESO, començant amb bon caràcter i entusiasmat en el primer curs i acabant l'etapa amb apatia, indiferència i reflexió al quart curs. També s'observa un domini de certes emocions no controlat, com per exemple en el cas de la fúria, que es mostra comuna en tots els cursos i que acaba en irritabilitat en molts casos; per tant caldrà treballar-la.

13. Avaluacions dins la programació

Podem definir l'avaluació com l'obtenció d'informació sobre els processos o el resultat de l'aprenentatge que genera l'acció educativa amb l'objectiu d'analitzar-lo i de prendre decisions sobre la seva orientació i desenvolupament.

Les funcions que pot tenir l'avaluació poden ser múltiples: de diagnòstic, orientació, motivació, control, promoció, certificació, selecció (posició en funció del mèrit o la fita aconseguida), certificar (confirmar que s'ha assolit un determinat nivell), descriure (què és el que s'ha après o es pot fer en detall), ajudar a l'aprenentatge i millorar l'ensenyança (revisar l'efectivitat de tot el procés d'ensenyament-aprenentatge).

Els passos a seguir per plantejar l'avaluació de l'aprenentatge en una unitat de programació són: identificar el nivell de l'individu, conèixer expectatives, definir objectiu, establir els criteris d'avaluació, escollir l'activitat sobre la que recollirem informació, dissenyar instruments més adequats per recollir informació, fer la previsió de quan s'avaluarà.

S'han de tenir en compte diverses qüestions en el resultat final com la motxilla que es porta darrera.

Cal tenir en compte els riscos potencials de l'avaluació com podrien ser:

6. Valorar la quantitat i els aspectes superficials en ves de la qualitat de l'aprenentatge.
7. Baixar l'autoestima dels subjectes concentrant-nos en els judicis en lloc dels consells per a millorar.
8. Desmoralitzar-los comparant-los negativament i repetidament amb els avantatjats.
9. Donar feedbacks sobre el comportament en ves de sobre l'aprenentatge.

Segons la temporalitat, l'avaluació pot ser inicial, puntual processual i final. En aquesta intervenció es farà ús de totes elles.

En aquesta programació s'utilitzaran tots els tipus d'avaluació, segons l'agent, basats en Casanova, M.; l'autoavaluació, l'heteroavaluació, la coavaluació i l'avaluació compartida.

El procés avaluador prèviament ha passat les fases següents: s'ha estipulat quin objectiu volem assolir (què volem avaluar), seguidament es fa una recollida de la informació, un anàlisi d'aquesta informació, una interpretació per part de l'agent avaluador de la informació, després prendre decisions i finalment actuar envers el criteri escollit.

En aquesta intervenció didàctica i seguint el meu criteri, l'avaluació que es durà a terme no serà sumativa (que és aquella que permeti determinar el valor del producte final, si és vàlid o no, com la selectivitat, que no mostra una continuïtat), sinó formativa. Ja que ens permetrà obtenir dades al llarg del procés, de manera que es tingui un coneixement apropiat de la situació avaluada i per tant ens permetrà prendre decisions necessàries de manera immediata, amb la intenció de millorar el

procés que s'avalua. I tampoc una avaluació nomotètica criterial ja que és homogènia, sinó ideogràfica per tal d'adaptar els criteris a les necessitats de cada persona. I al cap a la fi normativa ja que ens permetrà discriminar entre individus o comparar-los entre ells i valorar, així, el subjecte en funció del nivell del grup.

La majoria d'autoavaluacions i coavaluacions que duren a terme els alumnes de primer cicle en aquesta intervenció són rúbriques en les que es defineixen els criteris d'assoliment de la tasca i s'avaluen mitjançant escales valoratives graduades o numèriques (1, 2, 3, 4, 5, sent 1 la pitjor puntuació i 5 la millor). I una vegada dutes a terme totes les avaluacions (per part del professorat, i els propis alumnes) es farà una triangulació de les dades recollides, un anàlisi sistemàtic i per últim una valoració proporcional a la nota de cada agent. És a dir, normalment el pes de l'avaluació del professorat valdrà bastant més que l'autoavaluació o l'avaluació entre iguals. En qualsevol avaluació s'ha de tenir en compte el paradigma de cadascú, és a dir, cadascú té una manera de veure la realitat. Per aquest motiu pot ser que no tinguem la veritat absoluta sobre un aspecte i per això és tan important triangular, per tindre una concepció de la realitat més verídica.

Els criteris de qualitat que utilitzaré per al disseny de l'instrument d'avaluació seran els següents: autenticitat (tasques el més pròximes possibles a les que es pot trobar en el món real), rellevància (que aquella informació em serveixi per a avaluar el procés d'aprenentatge de l'alumne), viabilitat (si en les condicions de treball que jo tinc ho puc fer o no), veracitat (el valor de veritat d'aquella informació que em dona l'instrument, es pot fer mitjançant la triangulació o amb una entrevista a l'alumne), transparència (tenim els criteris ben definits, tots sabem el que estem avaluant) integració (en el procés d'ensenyança aprenentatge ja que la anirem treballant a la classe) i ètica.

13.1. Avaluació de les unitats didàctiques

Els continguts són avaluats mitjançant un examen teòric (que combinarà preguntes tancades de tipus test i preguntes obertes, algunes curtes i altres a desenvolupar) o un treball al final de cada unitat didàctica (en grup o individual) que pot esdevindre amb una presentació en power-point, un document pdf, un vídeo, etc. on els alumnes hauran d'aplicar i a vegades d'ampliar la informació donada en la UD. En la majoria d'unitats didàctiques aquest treball es demanarà que es faci amb la utilització de les TIC. I en diversos casos s'avaluaran també entre els propis alumnes mitjançant rúbriques d'autoavaluació i de coavaluació cedides pel professor, que veureu adjuntades en l'Annex.

Els procediments són avaluats durant el dia a dia a les classes, amb la seva evolució motriu però també en una prova avaluativa al final de cada UD. Consistirà en avaluar les habilitats motrius

treballades en aquella unitat didàctica. Acostumaran a ser proves pràctiques que esdevindran en situacions reals de joc o problemes a resoldre on es vegi implicada la presa de decisions de l'alumne, descartant els exercicis analítics.

Les actituds, els valors i les normes són avaluades atenent al comportament, l'interès i el compliment de les normes exposades al començament de curs per part del professor durant el dia a dia. S'utilitzarà un full d'observació per avaluar a l'alumne en cada sessió. S'anotaran els progressos i altres conductes que es percebin, a més a més, es portarà un control del material (roba esportiva, higiene personal...) i també es tindran en compte les conductes positives que surtin de qualsevol alumne/a. En l'*annex 1* es mostra la taula que s'utilitzarà per tal de valorar els aspectes comentats

Els alumnes que no portin la roba adequada per a fer la classe d'educació física durant 4 o més sessions, seran suspesos en aquell trimestre, per considerar-ho una total manca d'interès envers la matèria.

El curs es donarà per aprovat si la mitja de les notes de les tres avaluacions (dels 3 trimestres) és igual o superior a 5 punts.

En cas de no superar el curs es realitzarà una prova de recuperació al mes de setembre. En aquesta prova s'han d'examinar de tota la matèria, tant a nivell pràctic com a teòric. Els criteris d'avaluació seran del 70% a la part de procediments i del 30% a la part de continguts. La matèria restarà aprovada amb una nota de 5.

En cas de suspendre la recuperació del setembre, al llarg del primer trimestre del curs següent, l'alumne/a disposarà d'una altra possibilitat d'aprovar la matèria. En aquesta prova s'han d'examinar de tota la matèria, tant a nivell pràctic com a teòric. Els criteris d'avaluació seran del 70% a la part de procediments i del 30% a la part de continguts. La matèria restarà aprovada amb una nota de 5.

L'assignatura d'Educació Física serà avaluada atenent als següents criteris.

| Aspectes a valorar | Percentatge (%) |
|-------------------------|-----------------|
| Continguts (Teòrica) | 20% |
| Procediments (Pràctica) | 60% |
| Actitud | 20% |

Cada trimestre té 2 unitats didàctiques i cada una d'elles té un pes d'un 50% dins del trimestre (entre les dues UD fan el 100%).

En el següent apartat es mostrarà de forma molt visual, en un quadre, les característiques de l'avaluació que tindrà cada unitat didàctica.

| Unitat Didàctica | Temporalitat | Agent | Proves | Instrument |
|------------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------------|---|
| UD1: Ens mantenim sans I | Inicial Processual Final | autoavaluació heteroavaluació coavaluació | Vídeo tutorial | Rúbrica Full d'observació Treball |
| UD2: Córrer mola! | Inicial Processual Final | heteroavaluació coavaluació | Cursa Treball escrit | Classificació Prova pràctica Prova escrita |
| UD3: Juguem com sempre | Processual Final | heteroavaluació | Treball escrit | Prova escrita Treball Full d'observació |
| UD4: Movem-nos | Processual Final | autoavaluació heteroavaluació coavaluació | Coreografia | Rúbrica Full d'observació Prova escrita |
| UD5: Voley | Inicial Processual Final | heteroavaluació | Situació de partit Examen teòric | Full d'observació Prova pràctica |
| UD6: Just swim | Inicial Processual Final | heteroavaluació coavaluació | Estils de natació Examen teòric | Full d'observació Prova pràctica Prova escrita |
| UD1: Ens mantenim sans II | Inicial Processual Final | autoavaluació heteroavaluació coavaluació | Pla saludable | Rúbrica Full d'observació Treball |
| UD2: Expressem-nos | Processual Final | autoavaluació heteroavaluació coavaluació | Obra teatral | Rúbrica Full d'observació Prova pràctica Prova escrita |
| UD3: Recreem-nos | Processual Final | heteroavaluació coavaluació | Treball escrit | Full d'observació |
| UD4: Basquetbolers | Inicial Processual Final | heteroavaluació coavaluació | Situació de partit Examen teòric | Rúbrica Prova pràctica Prova escrita |
| UD5: korftball | Processual | heteroavaluació | Examen teòric | Full d'observació Prova pràctica |
| UD6: Profe, avui jugarem a futbol? | Inicial Processual | heteroavaluació coavaluació | Situació de partit Examen teòric | Rúbrica Prova pràctica Full d'observació Prova escrita |

14. Enfocament globalitzador amb altres matèries

A continuació es mostra una petita pinzellada de les matèries que poden tenir relació amb educació física.

| MATÈRIES CONNEXIONS AMB L'EDUCACIÓ FÍSICA | |
|--|--|
| Ciències naturals | Valorar el medi natural com a espai adequat per a la pràctica d'activitats físiques. |
| Llengua | Varietat d'intercanvis comunicatius i a través del vocabulari específic que aporta cada unitat didàctica. Recuperar informació d'un text: buscar i retenir detalls concrets, identificar la idea general, separar les idees principals i secundàries, buscar exemples i identificar trets característics. |
| Música | Desplaçaments i coordinacions rítmiques harmòniques com expressió vivencial musical. El ritme expressat a partir de les diferents parts del cos i coordinació entre elles. Interiorització de períodes de temps per una presa de consciència de les nocions temporals bàsiques: velocitat, duració, simultaneïtat i successió. |
| Matemàtiques | Elaborar i utilitzar instruments i estratègies personals de càlcul mental i mesures, així com procediment d'orientació espacial, en contextos de resolució de problemes, decidint, en cada cas, els avantatges del seu ús i valorant la coherència dels resultats. Identificar formes geomètriques de l'entorn natural i cultural. |
| Ciències socials, geografia i història | Relacionar la convivència amb els drets i deures de la ciutadania i els problemes socials, heterogeneïtat de la societat. Conèixer les conseqüències del dopatge, reglament i respecte per l'activitat,... Transmetre valors com: l'empatia, pau, participació activa, respecte, etc. |
| Tecnologies | Buscar, seleccionar i tractar la informació a partir de diversos mitjans. |
| Educació visual i plàstica | Fer o pintar dibuixos de moviments tècnics i tàctics. Aprofitar el treball de la matèria per crear el decorat de les representacions teatrals, vestuari, etc. |
| Tutoria | Visionar pel·lícules relacionades amb el contingut de la UD que s'està treballant. Relació professor/a EF amb el tutor/a. Aquest/a serà la segona figura informada en un conflicte important sorgit en EF. |

15. Ús de les TIC

Encara que la metodologia principal en aquesta intervenció no està relacionada amb l'ús de les TIC, per a una realització més innovadora i motivadora per a l'alumnat, en aquesta proposta metodològica en alguns casos es tindrà en compte l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC). I algunes activitats a classe però sobretot en presentacions d'activitats d'avaluació finals, es farà ús de suports audiovisuals, projectors, aplicacions gratuïtes per a ios i android, relacionades amb l'activitat física (pulsòmetre, podòmetre, taules i càlculs calòrics, plans d'entrenament, etc.). També vídeos editats representant escenes teatrals envers a un contingut en concret (com en el cas de la unitat didàctica 1: "Hàbits Saludables") que més endavant es desenvoluparà, etc. També es farà ús de les tauletes electròniques en la recollida de dades o en l'ús de programes centrats en l'activitat física, ja que els alumnes disposen d'una cadascun d'ells per a tota l'etapa escolar.

16. Mesures i suports addicionals o intensius per a l'atenció a la DIVERSITAT (NEE)

Els alumnes que pateixin afeccions o tinguin disfuncions que els impossibilitin dur a terme una pràctica física convencional, s'integraran en el grup-classe per mitjà d'activitats d'aprenentatge individualitzades que els permetin assolir els objectius a un ritme adaptat, sense suposar motiu de discriminació, sinó d'integració en el grup classe a l'hora que els companys/es s'eduquen en la comprensió de la diversitat. En el cas de tenir algun alumne amb NEE, una vegada analitzades les necessitats reals de l'alumne i el Nivell Actual de Competència (NAC), es dissenyarà un programa d'actuació que permeti la seva participació en tasques de millora personal i social. Es procurarà treballar amb la inclusió, la discriminació positiva i la igualtat d'oportunitats, evitant la discriminació, la segregació o marginació. Es tracta de seleccionar objectius realistes, amb el major coneixement possible de la deficiència específica que presenta l'alumne. En funció de les necessitats d'aquell alumne concret es realitzaran adaptacions als elements bàsics del currículum referides a objectius, continguts, metodologia i criteris d'avaluació; arribant a l'Adaptació Curricular Individualitzada (ACI) sempre que sigui necessari.

17. Unitats didàctiques

En aquest apartat s'hi mostren desenvolupades les 6 unitats didàctiques elaborades per a cada curs acadèmic (1r i 2n d'ESO). En elles s'hi troben agrupades cadascun dels punts esmentats anteriorment, es a dir: els objectius, els continguts, la metodologia, els criteris d'avaluació, les competències, la graduació de les mateixes, etc. L'aspecte més rellevant en cadascuna d'elles és la conjugació dels aspectes que vénen establerts pel propi currículum amb tots els aspectes emocionals. El fet de poder fer una programació amb metodologia i continguts emocionals però respectant els barems estàndards del currículum, no ha estat una tasca fàcil ja que s'ha de procurar assegurar uns mínims obligatoris, treballant a la mateixa vegada amb una altres de nous, encara mai treballats pel moment i a més en una metodologia diferent. Tot i així, el resultat ha estat molt interessant i des del meu punt de vista molt aplicable i realista.

Totes les unitats didàctiques que es mostraran a continuació presenten l'estructura argumentada al paràgraf anterior menys la "UD5 Basquetbolers" de 2n d'ESO que al treballar-la mitjançant un altre tipus de metodologia (l'ensenyança recíproca en la que dos dels components de cada grup de 8 persones seran els monitors i ensenyaran les tècniques corresponents als altres) no he vist necessari i potser irrealista plantejar també la part emocional.

17.1. Unitats didàctiques de 1r d'ESO

| MÀTÈRIA/ÀREA: | | EDUCACIÓ FÍSICA | | TRIMESTRE | 1r |
|---|--|---|--|---|-----------------------------|
| UNITAT DIDÀCTICA: | | UD1: Ens mantenim sans I | | PERÍODE | 26 setembre – 31 octubre |
| CURS: | | 1r | | TEMPORITZACIÓ | 6 sessions de 2 hores (12h) |
| Objectius d'aprenentatge | | Competències transversal | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Conèixer els diferents estils de vida: sedentarisme i estil de vida actiu • Identificar les conductes de risc per a la salut en la pràctica de l'educació física • Conèixer els hàbits que prevenen les conductes de risc: hidratació, alimentació, higiene postural i descans • Distingir els aliments saludables dels no saludables • Conèixer el significat de les emocions bàsiques | | 1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual 3. Tractament de la informació i competència digital 8. Competència social i ciutadana | | Llengua catalana i castellana Informàtica Plàstica Cultura i valors ètics | |
| Contingut emocional | | Dimensions competències bàsiques i continguts clau | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Marc conceptual de les emocions • Identificació de les emocions | | Dimensió activitat física saludable 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 Continguts clau Estils de vida: sedentarisme i estil de vida actiu. Hidratació, alimentació, descans. Higiene postural i prevenció de lesions. | | 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. Continguts clau Comunicació i llenguatge corporal. Consciència corporal; postura, gest i moviment Expressió de les emocions Teatre gestual (mim, dramatització, creativitat) | |
| Gradació de competències | | | | | |
| 2.1. Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen | | | | | |
| Activitat final d'avaluació | | Criteris d'avaluació | | | |
| Elaboració d'un vídeo representatiu de diferents hàbits quotidiana on s'hi distingeixin conductes saludables i no saludables. | | Distingir els hàbits saludables respecte els no saludables. Conèixer les conductes de prevenció de riscos en vers l'activitat física. Ser capaç d'avaluar i autoavaluar-se de manera imparcial, coherent i lògica. Exposar amb fluïdesa les idees principals que volen transmetre. Participar amb interès en les activitats proposades a classe. Mostrar una actitud positiva i correcte durant les classes. | | Emocionals: Conèixer el diccionari emocional Identificar les diverses emocions i les diferències entre cadascuna d'elles. | |

| | | | |
|--|-------------------|---|-----------------------------|
| MATÈRIA/ÀREA: | Educació Física | TRIMESTRE | 1r |
| UNITAT DIDÀCTICA: | UD2: Córrer mola! | PERÍODE | 7 novembre – 12 desembre |
| CURS: | 1r | TEMPORITZACIÓ | 6 sessions de 2 hores (12h) |
| Objectius d'aprenentatge | | Connexió amb altres matèries | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Conèixer les diferents disciplines de l'atletisme (reglament, tècnica, varietat de terrenys, etc.) • Prendre consciència de la importància de la tècnica per a prevenir possibles lesions • Conèixer la pròpia disciplina del "trail running" • Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix, cap els altres i cap a la natura. • Conèixer el diccionari emocional • Prendre consciència de la pròpia vivència emocional | | Cultura i valors ètics Biologia Història | |
| Dimensions competències bàsiques i continguts clau | | | |
| Contingut emocional | | Dimensió activitat física i temps de lleure | |
| <ul style="list-style-type: none"> • La consciència emocional • La regulació de les emocions | | Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural Continguts clau Activitats físiques recreatives i noves tendències (pràctiques emergents). Valors individuals (respecte a un mateix, esforç, superació, autoacceptació, autonomia, autocontrol). Valors socials (respecte als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme). | |
| Gradació de competències | | | |
| 3.1. Aplicar eficàcia tècnica i tàctica bàsiques dels esports en situacions senzilles. 5. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la. | | | |
| Activitat final d'avaluació | | Criteris d'avaluació | |
| Apuntar-se i participar en una cursa d'atletisme de mínim 2,5 km de distància en un entorn natural o urbà. Intentar fer la millor posició i aportar la classificació al professor. Exposició de les característiques de la cursa realitzada (km, desnivell, nombre de corredors, habitualitats, etc.) generals de la cursa realitzada | | Emocionals: Conèixer el diccionari emocional Saber detectar i classificar mentalment les emocions viscudes durant les activitats atlètiques i la cursa final. Saber actuar envers a elles per tal d'acabar la cursa sense problemes. | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| MATÈRIA/ÀREA: | Educació Física | TRIMESTRE | 2n |
| UNITAT DIDÀCTICA: | UD3: Juguem com sempre | PERÍODE | 19 desembre – 6 febrer |
| CURS: | 1r | TEMPORITZACIÓ | 6 sessions de 2 hores (12h) |
| Objectius d'aprenentatge | <ul style="list-style-type: none"> • Conèixer múltiples jocs tradicionals catalans i d'arreu del món. • Cercar i definir activitats o jocs de lleure tradicionals, tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat. • Reconèixer les emocions pròpies i les dels altres | Competències transversal | Connexió amb altres matèries Història Llengua catalana i castellana |
| Contingut emocional | <ul style="list-style-type: none"> • L'autonomia emocional • Les habilitats socio-emocionals | Dimensions competències bàsiques i continguts clau | |
| | | 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 Continguts clau Jocs populars de Catalunya i d'arreu del món (esports tradicionals i esports adaptats). Activitats físiques recreatives i noves tendències (pràctiques emergents). Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere). | |
| Gradació de competències | | | |
| | | 5. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la. 6.1. Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure, tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat. | |
| Criteris d'avaluació | | | |
| Activitat final d'avaluació | | | |
| Explicar un joc tradicional i identificar algun contingut emocional i dur-lo a terme a la classe. | Conèixer 3 jocs tradicionals, la lògica interna, l'organització, els rols dels jugadors, classificar-los segons si es de oposició, col·laboració o opos-colab. Participar amb interès en les activitats proposades a classe. Mostrar una actitud positiva i correcte durant les classes i la competició. Mostrar valors positius envers ell mateix, els altres (companyerisme, solidaritat, etc.) i l'entorn natural. | Emocionals: Identificar les emocions d'un tercer a través de l'observació durant el joc. Identificar les pròpies emocions. | |

| | | | |
|--|--|---|-------------------------------------|
| MATÈRIA/ÀREA: | Educació Física | TRIMESTRE | 2n |
| UNITAT DIDÀCTICA: | UD4: Movem-nos | PERÍODE | 21 febrer – 20 març |
| CURS: | 1r | TEMPORITZACIÓ | 6 sessions de 2 hores (12h) |
| Objectius d'aprenentatge | <ul style="list-style-type: none"> • Conèixer diferents estils de dansa • Identificar el compàs i ritme de la música • Ser capaç de construir una coreografia grupal • Aprofundir en el coneixement de la expressió corporal emocional • Desenvolupar el llenguatge emocional | Competències transversal | Connexió amb altres matèries |
| | | 2. Competència artística i cultural | Música Matemàtiques |
| Contingut emocional | Dimensió emocional | Dimensions competències bàsiques i continguts clau | |
| <ul style="list-style-type: none"> • La consciència emocional • Les habilitats socio-emocionals • Les relacions entre emoció i benestar subjectiu | Dimensió Esport Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició Continguts clau Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport (valors individuals i valors socials). Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere). | 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 Continguts clau Comunicació i llenguatge corporal (consciència corporal, postura, gest i moviment, expressió de les emocions) Ritme i moviment, danses populars de Catalunya i d'arreu del món, grupals, en balls de parella, coreografies, etc. | |
| Gradació de competències | | | |
| Activitat final d'avaluació | | | |
| 2.1. Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen | | | |
| Activitat final d'avaluació | | Criteris d'avaluació | |
| Elaboració d'un vídeo representatiu de diferents hàbits quotidiana on s'hi distingixin conductes saludables i no saludables. | | Emocionals: Identificar quines emocions transmetem amb el cos. Transmetre-les amb eficàcia mitjançant gestos corporals. Conèixer el llenguatge corporal | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| MATÈRIA/ÀREA: | Educació Física | TRIMESTRE | 3r |
| UNITAT DIDÀCTICA: | UD5: Voley | PERÍODE | 3 abril – 8 maig |
| CURS: | 1r | | 4 sessions de 2 hores (8h) |
| Objectius d'aprenentatge | <ul style="list-style-type: none"> • Conèixer el reglament bàsic del voley • Identificar les zones d'atac i de defensa • Identificar el rol de cada jugador • Reproduir eficaçment el servei, la passada i el retorn de la pilota al camp contrari | Competències transversal | Connexió amb altres matèries Ciències socials, geografia i història Ciències naturals |
| Contingut emocional | Contingut emocional | Dimensions competències bàsiques i continguts clau | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Regulació de les emocions | 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 | | |
| | Aspectes tècnics tàctics i reglamentaris d'esports d'equip (en aquest cas del voley) | Continguts clau | |
| | Valors socials (respecte als altres, a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme). | | |
| Gradació de competències | | | |
| | 3.1. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles. | | |
| | 4. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la. | | |
| Activitat final d'avaluació | Criteris d'avaluació | | |
| Jugar un petit torneig de voley, on se'ls avaluarà la tècnica, el compliment de les normes, la millora del maneig de la pilota i la relació amb els seus companys d'equip des de la primera sessió a la última. | Conèixer les regles i la organització del voley Saber executar els gests motors bàsics (passada, remat, servei) Jugar un partit amb fluidesa Mostrar una actitud positiva i correcta a classe Mostrar valors positius envers ell mateix, els altres i l'entorn. | Emocionals: Identificació de les emocions d'un tercer a través de l'observació. Conèixer el llenguatge corporal. | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| MATÈRIA/ÀREA: | Educació Física | TRIMESTRE | 2n |
| UNITAT DIDÀCTICA: | UD6: Just swim | PERÍODE | 15 maig – 12 juny |
| CURS: | 1r | TEMPORITZACIÓ | 5 sessions de 2 hores (10h) |
| Objectius d'aprenentatge | <ul style="list-style-type: none"> • Conèixer la tècnica bàsica dels estils de natació següents: crol, brasa, esquena i papallona • Prendre consciència de la pròpia vivència emocional • Reconèixer la vivència interna | Competències transversal | Matemàtiques Ciències naturals Connexió amb altres matèries |
| Contingut emocional | <ul style="list-style-type: none"> • Consciència emocional • L'autonomia emocional | Dimensions competències bàsiques i continguts clau | |
| 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 | | | |
| Continguts clau | | | |
| Aspectes tècnics tàctics i reglamentaris d'esports individuals (en aquest cas de la natació) | | | |
| Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport (valors individuals i valors socials). | | | |
| Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere). | | | |
| Gradació de competències | | | |
| 3.1. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles. | | | |
| 4. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la. | | | |
| Activitat final d'avaluació | | Criteris d'avaluació | |
| Co-avaluació per parelles. Gravació dels 4 estils, (dos estils cada persona de la parella). Editar el vídeo indicant els errors que fan i els gestos que fan correctament. | | Emocionals: Saber detectar i classificar les emocions viscudes durant l'activitat. Saber actuar envers les emocions viscudes per tal d'acabar la cursa sense problemes. | |
| Correcció de la tècnica dels 4 estils de natació ensenyats (crol, esquena, braça i papallona) | | Identificació dels errors i els encerts gestuals. | |
| Participar amb interès en les activitats proposades a classe. | | Mostrar una actitud positiva i correcta durant les classes i l'activitat final | |
| Mostrar valors positius envers ell mateix, els demes (companyerisme, solidaritat, etc.). | | | |

17.2. Unitats didàctiques de 2n d'ESO

| MATÈRIA/ÀREA: | Educació Física | TRIMESTRE | 1r |
|---|---|--|---|
| UNITAT DIDÀCTICA: | UD1: Ens mantenim sans II | PERÍODE | 28 setembre – 2 novembre |
| CURS: | 2n | TEMPORITZACIÓ | 5 sessions de 2 hores (10h) |
| Objectius d'aprenentatge | | Connexió amb altres matèries | |
| <ul style="list-style-type: none"> Distingir els diferents estils de vida: sedentarisme i estil de vida actiu Conèixer els hàbits que prevenen les conductes de risc: hidratació, alimentació, higiene postural i descans, exercici Crear un pla de treball per a la millorar la salut Saber distingir les 13 emocions Classificar-les segons si són: positives, negatives o ambigües. | 1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual 3. Tractament de la informació i competència digital 4. Competència matemàtica 5. Competència d'aprendre a aprendre | Llengua catalana i castellana Informàtica Biologia Cultura i valors ètics | |
| Contingut emocional | | Dimensions competències bàsiques i continguts clau | |
| <ul style="list-style-type: none"> El marc conceptual de les emocions La consciència emocional | 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 | | |
| | | | Continguts clau El pla de treball de manteniment i de millora de la salut. Hàbits de salut: Higiene corporal, hidratació, alimentació, descans i salut en la pràctica d'activitats físiques. Higiene postural i prevenció de lesions. |
| Gradació de competències | | | |
| | | | 1.1. Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física. 2.2. Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida |
| Activitat final d'avaluació | | Criteris d'avaluació | |
| Dur a terme un pla per a la millora de la salut en el que s'inclouin diversos ítems d'hàbits saludables que cal complir en el dia a dia: alimentació saludable, exercici físic, higiene postural, hidratació, i incloure dues sessions d'activitat física. Aquest pla ha de ser específic pels alumnes de 1r d'ESO. En format word i si s'escau es poden utilitzar mitjans audiovisuals com vídeos explicatius, etc. | Identificar els hàbits saludables i distingir-los dels no saludables Portar un pla de treball que s'ajusti a les necessitats del grup corresponent de 1r d'ESO Mostrar coherència en el pla saludable. Participar amb interès en les activitats proposades a classe. Mostrar una actitud positiva i correcte durant les classes i l'activitat final Mostrar valors positius envers ell mateix, els demes | | Emocionals: Recordar les 13 emocions del diccionari emocional Classificar les 13 emocions segons si son negatives, positives o ambigües. |

| | | | |
|---|---|--|---|
| MATÈRIA/ÀREA: | Educació Física | TRIMESTRE | 1r |
| UNITAT DIDÀCTICA: | UD2: Expressem-nos | PERÍODE | 9 novembre – 21 desembre |
| CURS: | 2n | TEMPORITZACIÓ | 6 sessions de 2 hores (12h) |
| Objectius d'aprenentatge | <p>Conèixer les diferents emocions i com les podem expressar gestualment</p> <p>Aprendre a expressar i transmetre emocions, situacions o experiències amb el propi cos, sense temor.</p> <p>Identificar els diferents gèneres d'escenes teatrals.</p> <p>Conèixer els rols dels qui intervenen en la producció d'una obra teatral o cinematogràfica.</p> <p>Aprofundir en el coneixement de la expressió corporal emocional.</p> <p>Desenvolupar el llenguatge emocional.</p> | Competències transversal | Connexió amb altres matèries |
| | | <p>1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual</p> <p>2. Competència artística i cultural</p> | Música Plàstica |
| Contingut emocional | | Dimensions competències bàsiques i continguts clau | |
| | | Dimensió expressió i comunicació corporal | Dimensió Esport |
| <ul style="list-style-type: none"> La regulació de les emocions Les habilitats socio-emocionals El concepte de Fluir (flow - Mihaly Csikszentmihalyi) | | <p>Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres</p> <p>Continguts clau</p> <p>Consciència corporal</p> <p>Postura, gest i moviment</p> <p>Teatre gestual (mim, dramatització, improvisació, creativitat)</p> | <p>Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició</p> <p>Continguts clau</p> <p>Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport (valors individuals i valors socials).</p> <p>Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere).</p> |
| Gradació de competències | | | |
| Activitat final d'avaluació | | Criteris d'avaluació | |
| <p>Crear i executar gestualment una escena teatral d'entre 4 i 6 minuts davant de la resta dels companys i del professor.</p> | <p>Crear una escena teatral de 4 a 6 minuts amb els continguts establerts.</p> <p>Crear i reproduir una escena teatral coherent.</p> <p>Ser capaços de transmetre i expressar els sentiments o emocions d'aquell personatge en qüestió.</p> <p>Participar amb interès en les activitats proposades a classe.</p> <p>Mostrar una actitud positiva i correcta durant les classes i l'activitat final</p> <p>Mostrar valors positius envers ell mateix, els altres.</p> | <p>Emocionals:</p> <p>Identificar quines emocions transmetem amb el cos.</p> <p>Transmetre-les amb eficàcia mitjançant gestos corporals.</p> <p>Conèixer el llenguatge corporal.</p> | |
| <p>4. Segons el currículum, la naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessària graduar-la.</p> <p>7.2. Utilitzar recursos expressius el propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses.</p> | | | |

| | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|
| MATÈRIA/ÀREA: | Educació Física | TRIMESTRE | 2n |
| UNITAT DIDÀCTICA: | UD3: Recreem-nos | PERÍODE | 11 gener – 15 febrer |
| CURS: | 2n | | 6 sessions de 2 hores (12h) |
| Objectius d'aprenentatge | <p>Conèixer diferents jocs d'arreu del món.</p> <p>Gestionar de manera correcta les emocions desencadenades pel propi joc (d'oposició, col·laboració, etc.)</p> <p>Organitzar activitats o jocs de lleure, tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat.</p> <p>Prendre consciència de les nostres emocions</p> <p>Saber identificar-les i classificar-les.</p> | Competències transversal | Connexió amb altres matèries |
| | | 7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic | Cultura i valors ètics |
| | | 8. Competència social i ciutadana | |
| Contingut emocional | | Dimensions competències bàsiques i continguts clau | |
| Dimensió activitat física i temps de lleure | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> La consciència emocional La regulació de les emocions Les habilitats socio-emocionals | <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 style="text-align: center;">Continguts clau</p> <p>Valors individuals (respecte a un mateix, esforç, superació, autoacceptació, autonomia, autocontrol).</p> <p>Valors socials (respecte als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme).</p> <p>Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere).</p> | | |
| Gradació de competències | | | |
| <p>5. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessària graduar-la.</p> <p>6.2. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat.</p> | | | |
| Activitat final d'avaluació | | Criteris d'avaluació | |
| <p>Organitzar unes jornades lúdiques on s'hi practiquin diferents jocs populars, tradicionals o d'arreu del món, en grups reduïts de 5 persones, per a la resta dels companys.</p> | | <p>Emocionals: Classificar les 13 emocions segons si són negatives, positives o ambigües. Prendre consciència de la pròpia vivència emocional</p> | |

| MATÈRIA/ÀREA: | Educació Física | TRIMESTRE | 2n |
|--|--------------------|--|-----------------------------|
| UNITAT DIDÀCTICA: | UD4: Basquetbolers | PERÍODE | 22 febrer – 22 març |
| CURS: | 2n | TEMPORITZACIÓ | 5 sessions de 2 hores (10h) |
| Objectius d'aprenentatge | | Competències transversal | |
| Conèixer les regles bàsiques del bàsquet (mides del camp, faltes, nombre de jugadors, etc.) Conèixer la pròpia tècnica dels diferents gests del bàsquet. Diferenciar els tipus de passada, tir, entrades, etc. Saber jugar un partit de basquet. Pels mes avançats; aprendre a ensenyar a les diferents tècniques del bàsquet. | | 1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual 8. Competència social i ciutadana Llengua Connexió amb altres matèries | |
| Contingut emocional | | Dimensions competències bàsiques i continguts clau | |
| Degut a la metodologia, d'ensenyança recíproca per grups, utilitzada en aquesta unitat didàctica, i en la intencionalitat de la programació de realista, efectiva i simple, en aquesta UD, en un principi no es treballarà cap contingut emocional. I per tant tampoc si troben objectius ni criteris d'avaluació emocionals. | | 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 Continguts clau Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris d'esports col·lectius. | |
| Gradació de competències | | | |
| 3.2. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes 4. Segons el currículum, la naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la. | | | |
| Activitat final d'avaluació | | Criteris d'avaluació | |
| Partit de bàsquet. | | Coneixement de les normes pròpies de l'esport (reglament) Correcte reproducció dels gests motrius propis del bàsquet (del tir, la passada, el vot, etc.) Progressió ascendent del nivell motriu de l'alumne al llarg de la UD Participar amb interès en les activitats proposades a classe. Mostrar una actitud positiva i correcta durant les classes i l'activitat final Mostrar valors positius envers ell mateix i als altres (companyerisme, solidaritat, etc.). | |

Pau Robert Torrents

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
| MATÈRIA/ÀREA: | Educació Física | TRIMESTRE | 3r |
| UNITAT DIDÀCTICA: | UD5: Korfball | PERÍODE | 5 abril – 10 maig |
| CURS: | 2n | TEMPORITZACIÓ | 4 sessions de 2 hores (8h) |
| Objectius d'aprenentatge | | Connexió amb altres matèries | |
| Conèixer les regles bàsiques del korfball (mides del camp, faltes, nombre de jugadors, etc.) Conèixer la seva organització. Relacionar-se amb els altres companys amb respecte i amistat. Saber jugar un partit de korfball. Prendre consciència de la pròpia vivència emocional | | Ciències naturals | |
| Contingut emocional | | Dimensions competències bàsiques i continguts clau | |
| Dimensió Esport | | Dimensió activitat física i temps de lleure | |
| <ul style="list-style-type: none"> • La regulació de les emocions • Les habilitats socio-emocionals | <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 style="text-align: center;">Continguts clau</p> Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris d'esports col·lectius. | <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 style="text-align: center;">Continguts clau</p> Valors socials (respecte als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme). Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere). | |
| Gradació de competències | | | |
| 4. Segons el currículum, la naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la. 5. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la. 6.2. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat. | | 3.2. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes. | |
| Criteris d'avaluació | | | |
| Activitat final d'avaluació | | Emocionals: | |
| Torneig de korfball a la platja. | | Saber quin estat o quines emocions té durant l'exercici. Identificar les pròpies emocions | |

| | | | |
|--|--|----------------------|-------------------------------------|
| MATÈRIA/ÀREA: | Educació Física | TRIMESTRE | 3r |
| UNITAT DIDÀCTICA: | UD6: Profe, avui jugarem a futbol? | PERÍODE | 17 maig – 14 juny |
| CURS: | 2n | TEMPORITZACIÓ | 5 sessions de 2 hores (10h) |
| Objectius d'aprenentatge | Competències transversal | | |
| <p>Conèixer les regles bàsiques del futbol</p> <p>Conèixer la seva organització temporal.</p> <p>Relacionar-se amb els altres companys amb respecte i amistat.</p> <p>Saber jugar un partit de futbol.</p> <p>Transmetre-les amb eficàcia mitjançant gestos corporals.</p> <p>Millorar la relació de conflictes a través de la negociació.</p> | <p>1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual</p> <p>5. Competència d'aprendre a aprendre</p> <p>8. Competència social i ciutadana</p> | Llengua Anglès | Connexió amb altres matèries |
| Contingut emocional | Dimensions competències bàsiques i continguts clau | | |
| <ul style="list-style-type: none"> La consciència emocional La regulació de les emocions Les habilitats socio-emocionals Les relacions entre emoció i benestar subjectiu | <p>Dimensió Esport</p> <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>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris d'esports col·lectius.</p> <p>Valors socials (respecte als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme).</p> <p style="text-align: center;">Continguts clau</p> | | |
| Gradació de competències | | | |
| 3.2. Aplicar eficàcia tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes. | | | |
| 4. Segons el currículum, la naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la. | | | |
| Activitat final d'avaluació | Criteris d'avaluació | | |
| Partit de futbol. | <p>Emocionals: Entendres entre l'equip amb eficàcia mitjançant gestos corporals. Solucionar tots els conflictes que puguin sorgir d'urant l'activitat final o les classes mitjançant través de la negociació.</p> <p>Assoliment dels coneixements de les normes bàsiques del futbol i de la seva organització. Mostrar respecte cap als altres companys. Aplicar correctament la tècnica i la tàctica en situació de partit. Progrés ascendent del nivell de joc del jugador. Participar amb interès en les activitats proposades a classe. Mostrar una actitud positiva i correcte durant les classes i l'activitat final Mostrar valors positius envers un mateix i als altres.</p> | | |

18. Sessions

Com bé s'ha pogut veure en els apartats anteriors d'aquest treball, les sessions d'aquesta programació tenen un temps de programa (que és el temps assignat per l'administració pública a l'EF) de 2h a la setmana i aquestes es concentren en el mateix dia. Aquest és un sistema que utilitza actualment l'IPSI i afavoreix el temps útil o funcional que seria el temps que tindríem descomptant els desplaçaments, el vestuari, etc. D'aquesta manera també augmentem el temps disponible per a la pràctica (que seria el temps útil menys la informació i l'organització inicial). I si aquest és superior, en conseqüència, el temps de compromís motor (temps dedicat a la pràctica de les activitats) també ho serà. I finalment tindrem un major temps empleat per a la tasca (que és el temps dedicat a la pràctica de les activitats relacionades directament amb els objectius de sessió, és el temps empleat realment en allò que com a professionals busquem. L'objectiu és que el temps empleat en la tasca sigui el més proper al temps del programa.

Podem dir que en cada activitat hi ha 3 moments. El primer seria la presentació de l'activitat, el segon seria l'acció o el desenvolupament de l'activitat (temps disponible per a la pràctica) i finalment el tancament de l'activitat.

En realitat el plantejament correcte per a dur a terme una seqüència o cicle d'activitats seria el següent:

- Disseny de la tasca
- Presentació inicial de la tasca
- Resposta del grup (congruent modificació)
- Supervisió o avaluació del docent
- Reacció del docent davant cadascuna de les respostes del grup
- Desenvolupament real de la tasca

Jo aquest plantejament només l'he pogut aplicar en la primera UD ja que és l'única que he dut a terme de manera pràctica en el centre de l'IPSI. I en conseqüència a les respostes del grup en la UD plantejada he pogut modificar alguns principis didàctics, metodologies i activitats per tal de millorar la meva intervenció. Un dels principals motius pels quals em va interessar tant programar envers un

pensament més de caràcter emocional fou la metodologia que s'utilitzarà a les sessions per a que aquestes esdevinguin productives i interessants.

Irene Pellicer en la seva intervenció durant el màster de professorat de Blanquerna va fer us dels 5 moments de la sessió que són els següents:

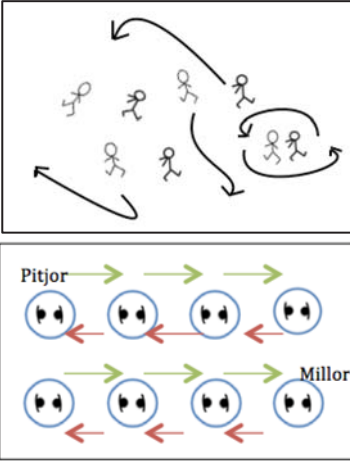
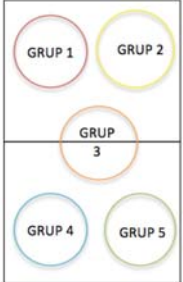
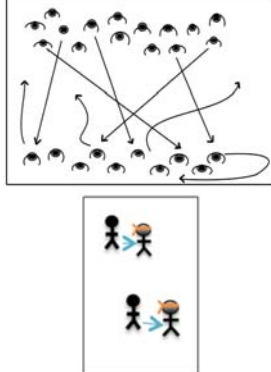
Atenció: petita explicació de l'objectiu de la sessió i les activitats. Alliberament energètic emocional: activitats, jocs o exercicis de cooperació, oposició, o individuals. amb molta activitat física per tal d'alliberar energies, serveix també com a escalfament. Dinàmica de moviment: part principal de la sessió, on es treballa l'objectiu de sessió. Sensor de percepció: percepció de les pròpies emocions. Inquietud: preguntes o plantejaments de reflexió per a l'alumne.

Per a mi els tres grans blocs en els que es dividirà la sessió seran els següents; alliberament energètic emocional (aquí dins inclouria l'atenció de la que parla Irene Pellicer), dinàmica de moviment (que aquí també inclouria el sensor de percepció i la inquietud, entre les activitats principals). I, per últim, jo hi afegiria l'auto lectura (que seria com el tancament de sessió, és una conclusió de la sessió, on els alumnes llegeixen el seu propi estat emocional, i entren en un estat de calma, relaxació i reflexió, a més també hi ha una explicació final).

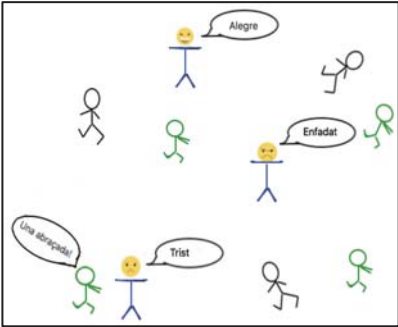
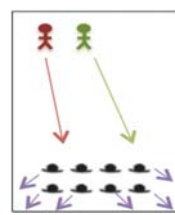
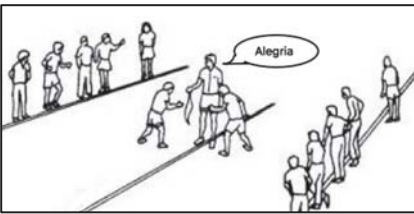
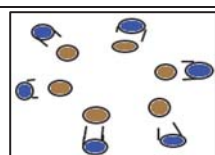
La sessió va ser un èxit però a més vaig trobar que aquesta metodologia podria ser clau per al bon funcionament d'una classe de primer cicle d'ESO ja que el principal problema que vaig observar durant les meves pràctiques i la meva intervenció va ser les ganes de jugar que tenien els alumnes de 1r i 2n d'ESO que involucrava una falta d'atenció a l'explicació del professor. Aquesta metodologia afavoreix un clima més tranquil i relaxat de la classe, una major atenció per part dels alumnes, i un respecte pel torn de paraula, a l'explicació del professor, als altres companys, a les activitats proposades, etc. Per aquest motiu les meves sessions en línia amb aquest plantejament seguiran aquesta estructura metodològica.

A continuació es mostraran 6 sessions, tres de les quals formaran part de 3 unitats didàctiques de 1r curs d'ESO i les altres tres formaran part de 3 unitats didàctiques de 2n d'ESO. Totes elles presenten una metodologia emocional i uns continguts i objectius tant emocionals com curriculars o obligatoris.

18.1. Sessions de 1r d'ESO

| | | | |
|--|--------------------------|---|--------|
| Dia | 17 d'octubre | Número de sessió | 4 |
| Grup | 1r d'ESO | Cicle | Primer |
| Unitat Didàctica | UD1: Ens mantenim sans I | | |
| | Objectiu | Identificar les diferències entre l'estil de vida sedentari i l'actiu. | |
| | Contingut | Competència 2: Continguts: estils de vida sedentari i estil de vida actiu. Competència 7: Continguts: teatre gestual, comunicació i llenguatge corporal, consciència corporal; postura, gest i moviment. | |
| Curriculum | Objectiu | Distingir els aliments saludables dels no saludables Conèixer el significat de les emocions bàsiques | |
| | Contingut | Marc conceptual de les emocions Identificació de les emocions | |
| Alliberament energètic | | | |
| Atenció; explicació dels objectius de la sessió i del funcionament. | |  | |
| Alliberament energètic o escalfament <ul style="list-style-type: none"> 10' Correm i fem. Correrem per l'espai delimitat entre els cons. Segons el número que digui en veu alta (l'educador o educadora) haurem de fer una de les accions següents amb un company: 1 Xocar la mà, 2 Donar una abraçada, 3 Fer la carretilla (el carretó), 4 Passar per sota les cames, 5 Saludar-lo, 6 Dir-li alguna cosa bonica 15' Competició per parelles; em de tocar l'esquena del nostre company sense que ens toquin la nostra. Cada vegada que es toqui l'esquena de l'adversari o que aquest surti de la zona delimitada serà un punt. El que tingui més punts passa a competir amb el de la dreta mentre el que perd passa a l'esquerra. De tal manera que hi haurà un "ranking" i els alumnes s'han d'esforçar per estar el més a la dreta possible, on estaran els vencedors. (1' de competició, 20'' per canviar de rival). | | | |
| Dinàmica de moviment | | | |
| Un cop acabada l'activitat anterior on hi ha molt de desgast físic, els alumnes entraran en un estat energètic més baix i serà més fàcil explicar i centrar-nos en l'objectiu principal de sessió. | |  | |
| <ul style="list-style-type: none"> 15' per a que cada grup (fet en la classe anterior) pensi quins temes volen tractar, relacionats amb els hàbits saludables. 20' per a que gravin amb els seus iPads diferents escenes teatrals en les que es vegin reflectits els diferents estils de vida. Durant aquesta activitat el professor anirà donant consignes i plantejant preguntes en relació a la seva execució teatral a cada grup. | | | |
| Auto lectura | | | |
| Com en aquesta sessió no hi ha hagut molt desgast físic es farà un exercici de coneixement propi per tal de treballar també la consciència emocional que es un dels continguts a treballar en aquesta UD. | |  | |
| <ul style="list-style-type: none"> 15' la meitat de la classe estaran en un costat del pavelló d'esquena i amb els ulls tancats. L'altre meitat haurà d'anar a buscar a un dels seus companys, agafar-lo per l'espatlla i conduir-lo per l'espai. En acabar-se el temps s'hauran d'acomiar d'ells de la manera que vulguin. Després els que tenien els ulls tancats hauran de dir com s'han sentit, quines emocions han tingut (en la 1a i 2a sessió es parla del marc conceptual de les emocions) i d'endevinar qui els ha guiat i perquè creuen que ha estat aquella persona. Després s'intercanviaran els rols. | | | |

| | | | |
|---|-------------------|--|--------|
| Dia | 14 de novembre | Número de sessió | 2 |
| Grup | 1r d'ESO | Cicle | Primer |
| Unitat Didàctica | UD2: Córrer mola! | | |
| Curriculum | Objectiu | Conèixer les diferents disciplines de l'atletisme (reglament, tècnica, varietat de terrenys, etc.) | |
| | Contingut | Competència 3: Continguts: Aspectes tècnics tàctics reglamentaris d'esports individuals Competència 5: Activitat física recreativa. Valors socials. Valors individuals. | |
| Emocional | Objectiu | Conèixer el diccionari emocional Saber detectar i classificar mentalment les emocions viscudes durant les activitats | |
| | Contingut | La consciència emocional La regulació de les emocions | |
| Alliberament energètic | | | |
| Atenció; explicació dels objectius de la sessió i del funcionament. Alliberament energètic o escalfament | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> 15' Robar emocions. Un equip tindrà a la seva porteria molts cons vermells que representaran les emocions negatives. L'altre equip tindrà cons verds (emocions positives). L'equip vermell ha de robar tots els cons verds i viceversa. Cada equip ha de procurar que no li robin les emocions. El participant que no està al seu camp (està al camp contrari) pot ser atrapat. Aquest el pot salvar un del seu mateix equip amb una emoció que representi les emocions que té el seu equip (és a dir, si l'equip verd te un pillat l'hauran se salvar els del seu propi equip amb un signe positiu com per exemple xocant la mà, fent una abraçada, etc.). | | | |
| Dinàmica de moviment | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> 15' Classificació d'emocions. Es divideix el grup classe en 4 grups. Cada grup tindrà 1 saquet d'un color diferent. El docent dirà diferents emocions. Cada grup ha de pensar ràpid a quina família pertany cada emoció i portar el saquet a al cercle corresponent segons si és positiva negativa o ambigua. 10' Variant. Aquesta vegada el docent dirà emocions que no formen part de les 13 bàsiques. Ells han de posar-se d'acord en quina família pertanyen i anar tots a la vegada a la casella que pertany aquella emoció. 15' Bipolaritats. Per parelles, els jugadors es col·locaran al costat d'una línia, estaran uns d'esquena als altres. Un de la parella ha de reaccionar a l'escoltar una emoció negativa mentre que l'altre quan es digui una emoció positiva. Al reaccionar (el jugador que ha de córrer) han de travessar l'altre línia del camp i no ha de ser pillat per l'altre jugador. 10' Variant1: Els jugadors en ves de començar de peu començaran asseguts un d'esquena a l'altre. 10' Variant2: Els jugadors començaran estirats cap a costats oposats l'un de l'altre. | | | |
| | | | |
| Auto lectura | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> 15' La dutxa d'emocions. Per grups de 7 persones, faran un passadís i un dels integrants del grup passarà pel mig amb els ulls tancats. Els altres l'han de mullar, ensabonar, aclarir, pentinar, etc. Els companys que el "renten" ho poden fer amb qualsevol part del cos però amb delicadesa. <p>Al acabar cada activitat ompliran indicaran quina emoció han experimentat en cadascuna d'elles mitjançant el full de l'annex 3.</p> | | | |

| | | | |
|---|------------------------|--|--------|
| Dia | 19 de desembre | Número de sessió | 1 |
| Grup | 1r d'ESO | Cicle | Primer |
| Unitat Didàctica | UD3: Juguem com sempre | | |
| Curriculum | Objectiu | Conèixer múltiples jocs tradicionals catalans i d'arreu del món. Cercar i definir activitats o jocs de lleure tradicionals, tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat. | |
| | Contingut | Competència 5: Continguts: Jocs populars, activitats recreatives Competència 6: Continguts: Esport i gènere | |
| Emocional | Objectiu | Reconèixer les emocions pròpies i les dels altres | |
| | Contingut | L'autonomia emocional Les habilitats socio-emocionals | |
| Alliberament energètic | | | |
| Atenció; explicació dels objectius de la sessió i del funcionament. Alliberament energètic o escalfament | |  | |
| <ul style="list-style-type: none"> 15' Stop emocional. Existeixen dos rols, un alumne persegueix i els altres eviten ser atrapats. Aquests últims, per evitar ser atrapats, tenen l'opció de dir el nom de l'emoció que senten aquell dia (prèviament detectada al passar llista al inici de la sessió), al mateix temps que es queden immòbils en una posició acord amb l'emoció experimentada. Els immòbils, poden ser salvats pels seus companys. La forma de salvar la defineix la persona que salva, tenint en compte l'emoció de la persona immòbil i la seva pròpia (amb una abraçada, un petó, xocant de mans, fent-la riure, etc.). Si l'alumne que para atrapa al perseguit abans que aquest digui la seva emoció o si s'equivoca i diu una paraula que no és una emoció, s'intercanvien els rols i passa a ser perseguidor i l'altre perseguit. | | | |
| Dinàmica de moviment | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> 10' Contagi d'emoions. Hi hauran dos alumnes que atraparan. Un escollirà una emoció negativa i l'altre una emoció positiva. Aquests contagiaran les seves emocions als altres, mitjançant una manera acord amb l'emoció escollida. A l'acabar es farà un recompte de quants alumnes tenen l'emoció negativa i quants l'emoció positiva. 10' Variant 1: en aquest cas hi haurà música i els que persegueixen poden contagiar l'emoció que ells vulguin en funció de l'emoció que els transmeti la música. 10' Variant 2: Pararan 4 i contagiaran les 4 emocions bàsiques positives: Alegria (saltant i picant de mans), Humor (rient), Felicitat (mirant als ulls i somrient), amor (amb una abraçada). 15' Mocador emocional. El grup classe es divideix en 2 grups. A cadascú recorda el nom d'una de les 13 emocions. Quan els dos grups estiguin preparats el professor cridarà el nom d'una emoció per exemple: amor. Els alumnes que tinguin aquella emoció hauran de sortir al mig a agafar al mocador que té el professor a la mà. 20' Jocs tradicionals. Dos grups de 4 alumnes escollits ja en la 1a sessió de d'aquesta UD. Haurà d'ensenyar, cada grup, el joc escollit, explicar-lo i dur-lo a terme amb la resta dels companys. | |   | |
| Auto lectura | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> 15' El mar en moviment: es requereix música ambiental de mar o oceà per crear un clima òptim. Es formaran 2 cercles, l'intern seran les roques mentre que l'extern serà el mar. El mar acariciarà les roques, les carícies poden ser amb qualsevol part del cos en funció del que sorgeixi a l'imaginar-se que són aigua. | |  | |

18.2. Sessions de 2n d'ESO

| | | | |
|---|--------------------|---|--------|
| Dia | 9 de novembre | Número de sessió | 1 |
| Grup | 2n d'ESO | Cicle | Primer |
| Unitat Didàctica | UD2: Expressem-nos | | |
| Curriculum | Objectiu | Conèixer les diferents emocions i com les podem expressar gestualment. Aprendre a expressar i transmetre emocions amb el propi cos, sense temor. | |
| | Contingut | Competència 4: Continguts: Valors i contravalors. Esport i gènere. Competència 7: Continguts: Consciència corporal. Postura, gest i moviment | |
| Emocional | Objectiu | Aprofundir en el coneixement de l'expressió corporal emocional. Desenvolupar el llenguatge emocional. | |
| | Contingut | Identificació de les emocions que transmetem amb el cos. El concepte de Fluir (flow - Mihaly Csikszentmihalyi). Llenguatge corporal. | |
| Alliberament energètic | | | |
| Atenció; explicació dels objectius de la sessió i del funcionament. Alliberament energètic o escalfament | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> 15' El cercle de foc. Ens col·locarem en forma de cercle. Un de la rotllana començarà la cadena movent els braços cap a la dreta mentre diu "RIU" (ben alt) i ràpidament el seu company de la dreta farà el mateix i així en forma de "onada". Farem un parell de voltes (cap al mateix sentit). Pararem el joc i després s'afegirà la consigna de que en qualsevol moment es podrà canviar el sentit i girar cap a l'esquerra dient "PLORA". Si algú s'equivoca queda eliminat i s'asseu al terra i es continua la cadena. Més tard es podrà passar la cadena a la persona que miris dient "EMOCIÓ". | | | |
| Dinàmica de moviment | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> 10' Transmissió emocional. Es dividirà la classe en 4 grups. Cada grup es situa en una fila a cada extrem de l'espai. A l'extrem oposat, cada grup té una sèrie de fotografies, cada una de les quals mostra la imatge d'una persona experimentant una de les tretze emocions bàsiques. A la senyal del professor, el primer membre de cada grup es desplaçarà fins l'extrem oposat, agafarà una de les fotografies i tornarà amb el seu equip, on després de xocar la mà surt el següent company per anar a buscar-ne una altre. Així successivament fins reunir les 13 fotografies. Mentrestant la resta de l'equip intenta endevinar l'emoció que transmet cada imatge. Apuntant-la en un foli junt amb el número que apareix al darrera de cada fotografia. 10' Ninots: Ens desplaçarem per l'espai actuant de la manera que el professor indiqui, per exemple: saltant, ballant, lents, deprimits, eufòrics, etc. 10' Variant: Ens desplaçarem per l'espai i a la veu de JA. Cada persona haurà de tirar-li un "piropo" al primer que es trobi. A la veu de JA cada persona li haurà de dir "t'estimo" al primer que trobi. A la veu de JA haurà de dir "t'odio" a la primera persona que trobi. 10' Variant. Caminarem per l'espai. El professor assenyalerà a una persona i aquella persona haurà de fer un gest o moviment i la resta de companys l'hauran d'imitar. 10' Per parelles. El del darrera conduirà al del davant per l'espai i al trobar-se amb una altra parella, el de darrera s'inventarà una història i el de davant l'haurà de reproduir mitjançant gests, cares, ganyotes, etc. | | | |
| Auto lectura | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> 15' Exterioritzem. Cada alumne de forma prèvia portarà una fotografia d'un esportista expressant una emoció. Cada persona es mourà en funció de l'emoció expressada en la seva fotografia. El docent guiarà el procés per tal que el moviment sigui cada vegada més ampli, més expressiu i més exagerat. Connectant cada vegada més amb l'emoció i l'expressió externa de la mateixa. Per tancar l'activitat es portarà a terme un procés de metacognició guiat per preguntes com per exemple: com s'ha mogut el teu cos? Ràpid, lent, brusc, suau, etc.? Com et senties representant aquesta emoció? Estaves còmode? Etc. | | | |

| | | | | |
|---|------------------|--|-------------------------|--------|
| Dia | | 1 de març | Número de sessió | 2 |
| Grup | | 2n d'ESO | Cicle | Primer |
| Unitat Didàctica | | UD 4: Basquet | | |
| Curriculum | Objectiu | Pels nous aprenents: familiaritzar-se amb el bàsquet, el seu estil de joc, el reglament i el material. Pels alumnes experts: consolidar aprenentatges previs i ser capaços de transmetre'ls als altres. | | |
| | Contingut | Competència 3. Continguts: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris. Competència 4. Continguts: Valors socials i de gènere. | | |
| Aspectes a comentar | | | | |
| Com bé s'ha comentat en l'apartat anterior, aquesta UD no conté objectius, continguts i criteris d'avaluació emocionals, degut a la nova metodologia que s'aplica en aquesta programació, d'ensenyament recíproc. Per tant tampoc hi haurà una metodologia emocional, en principi. Tot i que possiblement podria aplicar-se. | | | | |
| Primera part | | | | |
| <p>Per grups de 7-8 persones, 2 d'ells seran els "entrenadors" (aquests son prèviament escollits en la sessió anterior, segons els anys de pràctica de basquet que porten) i els altres 6 són els alumnes que no han jugat mai a bàsquet.</p> <p>Els entrenadors se'ls sol·licitarà en cada sessió portar exercicis d'escalfament i de pràctica d'un gest motriu del bàsquet en concret (per exemple el tir, la passada, l'entrada a cistella, el vot, etc.) en un full escrit amb word. Després hauran d'explicar als seus companys la tècnica i els exercicis proposats i avaluar-los mitjançant una rúbrica al final de la UD.</p> <p>Cada grup de 7-8 alumnes tindrà una cistella per a fer els exercicis i aprendre la tècnica d'aquell dia.</p> <p>15' Per grups de 8 exercicis d'escalfament.</p> <p>35' Ensenyament de la tècnica i execució dels exercicis.</p> <p>Durant tota la classe el professor supervisarà cada grup i canviarà o proposarà variants si els exercicis proposats pels entrenadors no els veu lògics o coherents.</p> | | | | |
| Segona part | | | | |
| <p>30' Partit de bàsquet. S'utilitzaran els dos camps, per tant 4 cistelles. Per aprofitar al màxim el temps de pràctica els equips en ves de ser de 5 seran de 7 jugadors. Els membres que resten s'aniran tornant amb els jugadors que demanin cavi que estiguin jugant.</p> | | | | |

| | | | |
|---|------------------|---|--------|
| Dia | 5 d'abril | Número de sessió | 1 |
| Grup | 2n d'ESO | Cicle | Primer |
| Unitat Didàctica | UD 5: Korfball | | |
| Curriculum | Objectius | Familiaritzar-se amb el korfball, el seu estil de joc, el reglament i el material. | |
| | Contingut | Competència 3. Continguts: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris. Competència 4. Continguts: Valors socials i de gènere. | |
| Emocional | Objectius | Prendre consciència de la pròpia vivència emocional | |
| | Contingut | Saber quin estat o quines emocions té durant l'exercici. Identificar les pròpies emocions | |
| Alliberament energètic | | | |
| Atenció; explicació dels objectius de la sessió i del funcionament. | | | |
| Alliberament energètic o escalfament <ul style="list-style-type: none"> 10' els concursants que corren lliures seran les llebres mentre que dos faran de caçadors. Aquests dos últims tenen una pilota que s'hauran de passar entre ells per poder tocar i pillar a una llebre. (Els caçadors no poden córrer amb la pilota a les mans i no poden llançar-la per pillar a algú). Aquest exercici té molta transferència amb la part inicial de la nostra sessió, ja que comencen a manipular una pilota, a fer passades, desplaçaments, etc. i a més ens ajuda a baixar l'energia dels adolescents. | | | |
| Dinàmica de moviment | | | |
| Un cop acabada l'activitat anterior s'explicarà en que consisteix el korfball, les normes bàsiques i la seva organització. I a continuació es plantejaran diferents situacions. De més senzilles a més complexes. | | | |
| 4 equips (en dos camps diferents, es realitzaran dos "partits" a l'hora). <ul style="list-style-type: none"> 10' Hi hauran dues portaries, una a cada camp, cada equip ha d'intentar marcar al camp contrari efectuant mínim 5 passades abans d'entrar la pilota a la portaria del camp contrari. El jugador pot fer 3 passades amb la pilota a les mans. 10' Els jugadors no es poden desplaçar amb la pilota a les mans. 10' els jugadors no podran agafar la pilota amb les mans, l'hauran de passar amb un colpeig amb la mà. 10' hi haurà un cercle al mig de cada camp i al voltant uns cons, els alumnes no podran entrar dins la zona dels cons i hauran de fer entrar la pilota dins el cercle (no es pot agafar la pilota amb les mans). 10' Igual que l'exercici anterior però només hi haurà un únic con, entremig dels dos camps. | | | |
| En acabar cada variant vindran tots els alumnes al mig on estarà el professor i ell plantejarà diferents preguntes per exemple: Què passava amb aquesta variant? Què us costava fer? Quina dificultat heu trobat? Com us heu sentit? Quines emocions heu tingut? I tindran una valoració de les seves emocions en forma de rúbrica per tal d'expressar les seves emocions, la qual es presenta a l'Annex. | | | |
| Auto lectura | | | |
| En aquesta sessió hi ha hagut molt de desgast físic, per aquesta raó en el tancament de sessió es farà un exercici de relaxació. <ul style="list-style-type: none"> 15' per parelles, un s'estirarà mentre l'altre company anirà agafant totes les extremitats del cos (cames, braços i el cap) i els elevarà, els mourà cap a totes les direccions, farà diferents moviments (circulars, rectilinis...), el company que estigui estirat ha de mantenir les diferents extremitats totalment relaxades, confiant amb el seu company. Després es comentaran les emocions i les sensacions que han tingut i es canviarà de rol. | | | |

19. Avaluació del procés/activitats de la programació

Aquesta programació està enfocada cap a una metodologia emocional, l'objectiu principal que es busca és que els propis alumnes se'n adonin del seu propi estat emocional i que es creï un clima òptim a l'aula tan buscat però pocs cops aconseguit amb una metodologia "normal" o tradicional. No crec que la solució per a una bona educació tingui una única via metodològica i que aquesta sigui l'emocional, sinó que la emocional per a mi seria de les més importants, doncs per la meua petita experiència en les pràctiques, un dels principals motius de desatenció a la classe es a causa de la gran energia que porten els alumnes i cal gestionar-la, però també caldria conjuntar-ho amb altres metodologies, tal i com he fet en aquesta programació i es pot veure reflectit en les sessions.

En la meua intervenció al centre, on feia les pràctiques vaig crear una unitat didàctica sobre els hàbits saludables però únicament em vaig centrar a treballar aquell contingut sense tenir en compte com es sentien els meus alumnes, què els interessava, quines preocupacions tenien, quin estat d'ànim i energètic presentaven, etc. Crec que això va ser un gran error, ja que es creen unes expectatives de coneixements, resultats, etc. molt bons i instantanis i tot just passa el contrari. Crec que primer cal una petita preparació, conèixer bé als alumnes, crear un bon clima d'aula i d'aquesta manera potser "perdem" uns minuts cada dia però l'aprenentatge que tindran al tenir una base emocional i motivacional serà molt més significatiu i realista. Per aquesta raó, en aquest treball he decidit canviar totalment la metodologia utilitzada en les meves anteriors sessions i crear unes sessions amb una metodologia que permet adaptar-se als alumnes de 1r cicle d'ESO.

Per tal de trobar els errors d'aquesta programació plantejada, caldria portar-la a la pràctica ja que tant sols sabrem si funcionarà si la duem a terme. La programació s'ha intentat fer des de una basant teòrica i amb els petits coneixements previs que he tingut al fer les pràctiques. També tenint en compte tot el context de l'escola IPSI, per tal que sigui una programació el més realista possibilista.

En la programació m'hagués agradat fer més èmfasi en alguns aspectes. Com per exemple en el plantejament de l'avaluació, doncs ara està a la ordre del dia treballar per competències i per tant avaluar cadascuna d'elles. No he entrat massa en el tema degut a l'objectiu principal d'aquest treball que estava més enfocada a la metodologia educativa a l'aula, en aquest cas l'emocional. A més, els criteris d'avaluació dependrien de cada unitat didàctica, de totes les activitats que presenta, etc. Així doncs, hauria d'aprofundir en el tema per tal de fer-ho de la manera més correcta i concreta.

Per últim, en la línia del realisme i la aplicabilitat que es busca en aquest programa, he de dir que algunes activitats finals d'avaluació (com la cursa de "trail running" o el pla saludable que han de fer els alumnes de 2n pels de 1r) o bé altres exercicis durant les sessions (com la relaxació, sobretot a 1r) poden no funcionar del tot correctament. Aquest problema pot ser degut a la falta de recursos o de disponibilitat que tenen alguns alumnes per sortir de la ciutat i anar a fer una cursa a la muntanya en

el cas del “trail running” dels de 2n. I en aquest cas es podria plantejar la possibilitat de fer una cursa organitzada pel propi professor per la zona de Collserola de Barcelona. I en el cas de la relaxació, sobretot a 1r d'ESO també crec que s'hauria d'anar amb compte ja que molts tenen moltíssimes ganes de jugar i si l'activitat no els ha suposat prou desgast físic o un cop entrats en aquesta fase de la sessió el seu estat emocional està molt elevat es poden tenir problemes de concentració i relaxació.

20. Conclusions i valoració

Aquest treball ha passat per diversos apartats.

Primerament s'ha fet una breu introducció en la que s'ha mostrat la identificació del tema: l'educació física envers una metodologia emocional i l'objectiu propi de la meua programació: l'autoconeixement i l'autogestió de les pròpies emocions per tal de poder solucionar reptes presents i futurs des de la reflexió. Seguidament s'ha fet una contextualització del centre en la que s'hi troben les característiques bàsiques del centre IPSI.

Després s'ha fonamentat un marc teòric o de referència, on s'hi desenvolupa la legislació vigent, les finalitats educatives i per últim els referents teòrics envers l'educació física emocional, temes relacionats amb el cervell de l'adolescent, la neurociència aplicada a l'educació física, etc.

També s'hi mostren els objectius de la programació i la calendarització que he anat cursant per al desenvolupament del treball.

I per últim la meua proposta d'intervenció, on es comença per la seqüència didàctica i la temporalització per acabar amb el desenvolupament de 6 unitats didàctiques i 3 sessions d'exemple, per a cada curs (1r i 2n d'ESO). Tot això passant per les competències, la gradació d'elles, els continguts, els criteris d'avaluació, la metodologia, l'avaluació i l'ús de les TIC, les mesures i suports addicionals per a l'atenció de la diversitat (NEE), la globalització amb altres matèries, etc.

La part que per a mi mostra més importància d'aquest treball serien les unitats didàctiques dissenyades i les sessions formulades a partir d'elles, juntament amb tot el procés tant enriquidor que hi ha darrera per tal d'aconseguir el producte final.

Aquest treball m'ha aportat molt, ja que a mi tampoc em van ensenyar a detectar i gestionar les meves emocions, observar el meu jo interior, visualitzar els meus objectius, automotivar-me, etc. Puc dir que també vaig passar per una educació bastant tradicional. Per tant aquesta programació m'ha permès entendre millor el currículum educatiu i saber-lo aplicar en forma de programació. Però també aprendre com dur a terme una programació de la manera que jo veig més convenient i necessària. A més d'aprofitar per a la meua pròpia persona molts dels continguts teòrics descoberts.

Com a conclusió puc extreure que el fet d'establir una educació purament emocional, al 100%, no és possible degut als ítems que ja venen marcats pel currículum. I degut la complexitat que suposa combinar tots els continguts, objectius, criteris d'avaluació i competències emocionals amb els del currículum, és difícil tant d'aplicar com de programar tot i que crec que s'ha aconseguit satisfactòriament. També crec que, com bé he anat comentant en diversos apartats, és important tenir en compte que una educació física de "qualitat" no només s'ha de basar en una metodologia emocional, sinó que la mescla de varies metodologies (cooperativa, descobriment guiat, ús de les TIC, etc.) farà que la nostra educació sigui el més completa, significativa i resolutiva possible.

21. Referències bibliogràfiques

- Alberca, F. (2011) *Todos los niños pueden ser Einstein: Un método eficaz para motivar la inteligencia*. Barcelona: El toro mítico
- Arceo, F., Rojas, G., & González, E. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista* (p. 465). McGraw-Hill.
- Bisquerra, R. (2000). Educación Emocional y bienestar. Madrid. Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.
- Bisquerra, R. y Perez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación Física. Barcelona: Inde.
- Camps, E. (2015). *Emociones*. En Familia. Barcelona
- Creces (2005). *El cerebro del adolescente*. GSD
- Conangla, M. (2004). La ecología emocional. Barcelona: Amat.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). *La inteligencia emocional en la educación*. Facultad de Psicología, Universidad de Málaga
- Gesell. A. y otros (1997). El adolescente de 10 a 16 años. Barcelona: Paidós.
- Gogtay, N., Giedd, J., Lusk, L., Hayashi, K., Greenstein, D., Vaituzis, C., Nugent, T., Herman, D., Classen, L., Toga, A., Rapoport, J. & Thompson, P. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during child-hood and adolescence. *American Journal of Psychiatry*
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. O: 215-662-2560
- Gur, R., Ingalhalikar, M., Smith, A., Parker, D., Satterthwaite, T., Elliott, M., Ruparel, K. & Hakonarson, H. (2013). Brain connectivity study reveals striking differences between men and women. *National Institutes of Mental Health*.
- Kapadia, M. (2009). *Heart Skills: Emotional Intelligence For Work & Life*. New Delhi: Excel Books.
- López, P. (2008). *Espais d'aprenentatge*. Barcelona: Drecera p. 41-44
- Mora, F. (2013). *Ensenyar significa emocionar*. La Contra-La Vanguardia
- Motos, T. (2003). Cerebro emocional, educación emocional y expresión corporal. Actas I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación. Universidad europea de Madrid. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P. y Brackett, M. (2008). La inteligencia emocional comuna

competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14.

- Pascual, V. y Cuadrado, M. (2011). Educación Emocional. Programa de actividades para educación secundaria. Barcelona: Cisspraxis.
- Pellicer, I. (2011). Educación Física Emocional. De la teoria a la pràctica. Inde.
- Pellicer, I., López, L., Mateu, M., Mestres, L., Monguillot, M., Vicente, J., Mora, F. (2015). NeuroEF. La revolución de la educación física desde la neurociencia. Inde.
- Pèrez, N. y Pellicer, I. (2009). Necesidad de desarrollo emocional en la adolescència. Universidad de Barcelona.

22. Annexos

Índex d'Annexos

Annex 1. Taula avaluativa de l'actitud

Annex 2. Diccionari emocional

Annex 3. Rúbrica emocional

Annex 1. Taula avaluativa de l'actitud

Criteris d'avaluació de l'actitud















En aquest document es recull el criteri d'avaluació de l'actitud en forma de taula dels alumnes de 1r cicle de secundària, concretament de 1r i 2n d'ESO.

| CURS: | | Alumne | Alumne | Alumne |
|--|-----------------|--------|--------|--------|
| Trimestre: | | | | |
| UNITAT: | | | | |
| EDUCACIÓ FÍSICA | | | | |
| S'esforça durant la sessió d'educació física | MAI (0) | | | |
| | A VEGADES (0'5) | | | |
| | SOVINT (1) | | | |
| | SEMPRE (2) | | | |
| Respecta els companys i el professor (no insulta, no menysprea, no agredeix, etc.) | MAI (0) | | | |
| | A VEGADES (0'5) | | | |
| | SOVINT (1) | | | |
| | SEMPRE (2) | | | |
| Porta la indumentària adequada per realitzar l'activitat (xandall, sabatilles esportives, goma pel cabell, etc.) | MAI (0) | | | |
| | A VEGADES (0'5) | | | |
| | SOVINT (1) | | | |
| | SEMPRE (2) | | | |
| És puntual a l'hora de començar l'activitat i a l'hora de plegar. | MAI (0) | | | |
| | A VEGADES (0'5) | | | |
| | SOVINT (1) | | | |
| | SEMPRE (2) | | | |
| Respecta el material i les instal·lacions utilitzades durant les sessions. | MAI (0) | | | |
| | A VEGADES (0'5) | | | |
| | SOVINT (1) | | | |
| | SEMPRE (2) | | | |
| TOTALS | | | | |

Annex 2. Diccionari emocional

| DICCIONARI EMOCIONAL | | |
|-----------------------------|-----------|---|
| Emocions NEGATIVES | Fúria | És una ofensa contra mi o el que és més que em disminueix |
| | Por | Un perill físic real e imminent, concret i arrasador |
| | Ansietat | Enfrontar-se a una amenaça incerta, existencial |
| | Tristesa | Experimentar una pèrdua irreparable |
| | Vergonya | Fracassar a viure acord amb el jo ideal |
| | Aversió | Estar massa a prop d'alguna cosa (objecte, ideal) "indigest" |
| Emocions POSITIVES | Alegria | La produeix un succés favorable |
| | Humor | És la bona disposició en la que un es troba per fer alguna cosa |
| | Amor | Desitjar o participar en afecte, habitualment, però no és necessàriament recíproc |
| | Felicitat | Fer progressos raonables sobre la consecució d'un objectiu |
| Emocions AMBIGÜES | Sorpresa | És una reacció provocada per algú imprevisit o estrany |
| | Esperança | Témer el pitjor però anhelar millorar |
| | Compassió | Sentir-se afectat pel patiment de l'altre i desitjar ajudar |

Annex 3. Rúbrica emocional

| Emocions | Activitats/Variants realitzades | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| | Indica l'emoció viscuda amb una X en cada activitat | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  Feliç | | | | | | |
|  Trist | | | | | | |
|  Enfadat | | | | | | |
|  Adormit | | | | | | |
|  Frustrat | | | | | | |
|  Espantat | | | | | | |
|  Nerviós | | | | | | |
|  Malvat | | | | | | |
|  Decepcionat | | | | | | |
|  Amable | | | | | | |
|  Rondinaire | | | | | | |
|  Orgullós | | | | | | |
|  Avergonyit | | | | | | |
|  Excitat | | | | | | |