

TREBALL MATÈRIA TFM MÒDUL EDUCACIÓ FÍSICA

Curs 2017 - 2018

L'ORIENTACIÓ SEXUAL DES DE L'EDUCACIÓ FÍSICA

Realitzat per: Joan Pons Moreno

Professor/a: Núria Nieto To

Data lliurament: 13 de Juny del 2018

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

c. Císter, 34
08022 Barcelona

www.blanquerna.edu

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

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Resum.....	4
Introducció	5
Identificació del tema i justificació.....	6
Contextualització.....	7
Ideari del col·legi / PEC	7
Missió, Visió i Valors	8
Activitats que es desenvolupen.....	9
Instal·lacions i equipaments	9
Marc teòric o de referència.....	10
L'adolescència	10
Descripció personal	13
Educació Física i l'Educació Emocional	15
Principis de l'aprenentatge.....	19
Estratègies inclusives d'ensenyament-aprenentatge.....	20
Pràctiques motrius introjectives.....	21
Model docent	22
Organització de la proposta didàctica.....	23
Unitats Didàctiques	27
Metodologia.....	43
Bateria d'instruments d'avaluació	45
TIC - TAC	46
Atenció a la diversitat.....	47
Avaluació dins la programació	49

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

Qualificacions	49
Recuperació i pendents.....	50
Proposta d'intervenció – UD	51
Conclusions i valoració	57
Referències bibliogràfiques.....	58

Resum

Aquest Treball Final de Màster explica com a través de l'educació física es pot arribar a minimitzar les conseqüències del procés de trobar l'orientació sexual, per tal que l'alumnat no tinguin una adolescència tan inestable, en l'àmbit emocional, social i personal. A partir de dues unitats per a cada un dels cursos d'ESO, tenint en compte les consideracions del Decret 187/2015.

Fent la contextualització (col·legi Jesuïtes Casp), on es descriu l'ideari, la missió, la visió, els valors, les activitats que s'hi desenvolupen i les instal·lacions i equipaments del col·legi. Seguidament, el marc teòric, que s'explica els canvis socials, emocionals, biològics i cognitius que tenen lloc durant l'adolescència en relació amb l'orientació sexual. A més a més, una breu autobiografia durant l'etapa de secundària i batxillerat on es transcriuen les meves vivències, experiències i records en relació amb l'orientació sexual. A partir d'aquí, es dona lloc la seqüència didàctica, dues unitats didàctiques (UD) per a cada un dels cursos d'Educació Secundària Obligatoria, amb el principal objectiu transversal de formar persones més conscients de si mateixes, més lliures, més respectuoses a través de la matèria, on la coeducació, el treball emocional, els estils d'ensenyament-aprenentatge i altres aspectes seran clau.

Altres apartats dins d'aquesta proposta didàctica, es troben: la Metodologia, que fa referència a les TIC i les TAC i a les consideracions per atendre la diversitat, l'avaluació (qualificacions i recuperacions) i finalment la proposta d'intervenció, on es desenvolupa una de les UD i una sessió d'aquesta.

Introducció

El present Treball Final de Màster (TFM) del Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes de l'especialitat en Educació Física.

El treball que es planteja a continuació són diverses propostes didàctiques que tenen com a objectiu vincular l'Educació Física i la seva potencialitat per treballar les diferents orientacions sexuals dels adolescents, tenint en compte les consideracions del Decret 187/2015.

Així doncs, les UD tenen en com a principal objectiu minimitzar les dificultats o inestabilitats socials, emocionals i/o psicològiques que pugui comportar a un noi o una noia trobar la seva orientació sexual i acceptar-se.

Aquesta proposta didàctica està contextualitzada a l'escola de Jesuïtes Casp de Barcelona.

Identificació del tema i justificació

L'adolescència té lloc entre la fi de la infantesa i el començament de l'edat adulta i és caracteritzat per diversos canvis biològics i hormonal, propis de l'inici de la pubertat, provocant doncs una etapa bastant inestable, la qual també es veurà influenciada per aspectes socials i emocionals.

Pellicer (2011) enfoca l'adolescència com un moment d'evolució on es produeix un major desenvolupament cognitiu, pel que fa a pensaments hipotètics i a la capacitat d'autoreflexió. És a dir, un període on es defineix la capacitat per considerar les preferències i la personalitat. Pérez (2017), citat per Pellicer (2011), en parla d'algunes de les causes que poden provocar aquestes inestabilitats dels adolescents:

- La necessitat d'assumir una nova imatge corporal.
- El desenvolupament de noves dimensions de la seva identitat.
- **L'acceptació i regulació de la sexualitat.**
- Les noves capacitats cognitives.
- Les noves pressions escolars.
- L'egocentrisme.
- El desenvolupament de l'autonomia sense trencar amb les figures d'afecció.
- La carència de flexibilitat en la regulació emocional.

L'acceptació i la regulació de la sexualitat, és una lluita interna que un jove o no tant jove acostuma a acomplir sol, sense ajuda externa, on els pensaments, sentiments i emocions hi tenen lloc. Pot durar anys i sol tenir lloc durant l'adolescència on es presenten els principals canvis cognitius, biològics, socials i emocionals. Personalment vaig viure aquesta lluita interna i per aquesta raó, l'acceptació i la regulació de la sexualitat és el principal tema a abordar a través de la fusió de l'Educació Física, la integració d'emocions i els valors. I així, ajudar al jovent a trobar-se ells mateixos i fer més fàcil aquest període de desorientació.

Contextualització

Es tracta del col·legi Jesuïtes Casp, concertat d'educació infantil, primària i secundària obligatòria i un centre privat de batxillerat situat al centre de Barcelona, fet que implica que tingui una gran diversitat d'alumnes. Gràcies a la seva ubicació, té una gran proximitat amb el mar i la muntanya; per això, es planteja el desenvolupament d'activitats en aquests espais naturals. A més a més, trobem per la zona diferents poliesportius amb piscines cobertes i climatitzades a tenir en compte per utilitzar per a les unitats didàctiques.

És probable els i les alumnes del centre es coneguin des de petits, ja que l'educació primària es realitza al mateix centre i la majoria de l'alumnat decideix continuar realitzant l'educació secundària dins del mateix centre.

El col·legi té un total de 600 alumnes cursant l'ESO i compta amb 5 seccions (A, B, C, D i E) per a cada curs d'ESO, fent aproximadament 30 alumnes per secció. A l'hora de planificar l'horari de les classes d'Educació Física els/les alumnes realitzen les dues hores lectives d'aquesta assignatura seguides, ja que d'aquesta manera donar una qualitat més alta a les unitats didàctiques (UD) que es volen dur a terme.

El nivell socioeconòmic de les famílies és mig-alt, tot i això, a l'hora d'organitzar sortides fora del centre haurem de tenir en compte el cost i intentar facilitar l'assistència del màxim nombre possible d'alumnes.

Ideari del col·legi / PEC

És una escola catalana inspirada en els valors de l'Evangeli, que no exclou ningú per motius econòmics i que s'ofereix de manera especial a aquelles famílies que desitgin per a llurs fills una formació impartida d'acord amb aquest ideari.

Formació acadèmica

- Desenvolupar al màxim les capacitats de l'alumnat, adquirint valors que els portin a viure una vida plena i solidària.
- Els/les alumnes han d'aprendre a pensar i aprendre mitjançant el procés d'aprenentatge, transmetent els continguts amb rigor, amb una exigència acadèmica raonable, amb una personalització i sempre atenent a la diversitat.
- Emprar diferents metodologies en funció dels objectius i entenent l'avaluació com una tasca d'orientació i millora dels processos i resultats.

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

Formació personal

- Transmetre coneixements per formar professionals competents.
- Fomentar el creixement integral de la persona, intentat un desenvolupament harmònic de tots els aspectes.
- Formar persones intel·lectualment madures, emocionalment equilibrades, espiritualment forts, humanament plenes, capaces de ser felices i de crear felicitat al seu entorn.

Formació social

- Formar homes i dones amb una vocació de servei als altres conscient i activa.
- Fomentar en els/les alumnes actituds de responsabilitat cívica, social i política que els condueixin a treballar per una societat oberta, no discriminatòria, justa, fraternal i solidària.

Formació cristiana

- Constituir les activitats del col·legi una autèntica i veritable pedagogia de la fe cristiana, ja sigui amb el testimoni personal i comunitari dels educadors.
- Aquesta pedagogia de la fe ha de respectar la llibertat, obrir-se al diàleg i conduir a una experiència de Déu profunda, a una fe compromesa amb tots els homes.

Missió, Visió i Valors

Missió

El col·legi Casp-Sagrat Cor de Jesús, integrat en Jesuïtes Educació, ofereix un model educatiu inspirat en els valors de l'Evangelí, que pretén el desenvolupament integral de l'alumnat en el seu vessant acadèmic, personal, social i espiritual; amb voluntat integradora cerca l'excel·lència personal per posar-la, també, al servei dels altres.

Visió

Sent una escola, arrelada al país, que sigui inspiradora de confiança per la seva coherència educativa, conseqüència de l'equilibri entre l'exigència i la personalització, i que implica tots els estaments de la comunitat educativa i tots els àmbits formatius.

En el marc de la pedagogia ignasiana, una escola amb la capacitat de donar respostes als canvis socials, que fomenta l'esperit crític, innovadora, que ajudi l'alumnat al seu creixement personal i a tenir actituds compromeses en la millora de la societat.

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

Valors

Prenent com a referència per la seva acció els valors humans, socials i cristians que es deriven a l'ideari de l'escola. La corresponsabilitat en l'acompliment dels objectius, la voluntat de millora i el treball en equip són elements claus per aconseguir el clima educatiu que es vol.

Activitats que es desenvolupen

Activitats acadèmiques, de lleure lliure i paraescolars. Aquestes últimes són unes activitats que es realitzen fora de l'horari lectiu, amb caràcter voluntari, i que d'acord a l'ideari tenen com a finalitat contribuir a la formació integral de l'alumnat.

Instal·lacions i equipaments

Espais on es desenvolupen les activitats acadèmiques, de lleure lliure i paraescolars.

- Aules d'infantil
- Aules de primària
- Aules de secundària
- Espai migdia infantil
- Espai migdia secundària
- Galeria
- Laboratori
- Capella
- Teatre
- Gimnàs
- Espai acollida
- Cafeteria
- Infermeria

Marc teòric o de referència

D'una banda, aquest treball pretén donar resposta al Decret 187/2015, el qual determina l'ensenyament i l'aprenentatge de l'educació física en l'etapa de l'educació secundària obligatòria es fonamenta en el treball de les competències relacionades amb el cos i la seva activitat motriu, contribuint doncs, al desenvolupament integral de la persona i a la millora de la qualitat de vida. Així mateix, aquesta matèria té com a principal finalitat el coneixement del propi cos, la reflexió sobre el sentit i els efectes de l'activitat motriu, el desenvolupament d'hàbits saludables, regulars i continuats i el fet de sentir-se bé amb el propi cos, cosa que millora l'autoconcepte i l'autoestima.

D'altra banda, tal com determina el Decret 150/2017, es duran a terme accions i pràctiques, de caràcter educatiu, preventiu i proactiu, perquè permet flexibilitzar el context d'aprenentatge, proporcionen als alumnes estratègies per facilitar-los l'accés a l'aprenentatge i la participació, garanteixen l'aprenentatge significatiu de tot l'alumnat i la convivència, el benestar i el compromís de tota la comunitat educativa. Així, totes les activitats plantejades siguin inclusives, que agafi a tot l'alumnat possible i aquest sigui el protagonista del seu aprenentatge.

L'adolescència

L'adolescència té lloc entre la fi de la infantesa i el començament de l'edat adulta i és caracteritzat per diversos canvis biològics i hormonals, propis de l'inici de la pubertat, provocant doncs una etapa bastant inestable, la qual també es veurà influenciada per aspectes socials i emocionals.

Aberastury (1969) explica que durant l'adolescència el cos comença a madurar, per tant, la imatge que els nois i noies tenen del seu cos ha canviat, a més a més de la seva identitat sexual o de gènere, és a dir, quan els infants es comencen a veure a ells mateixos com a homes o dones. Aquesta maduració corporal es caracteritza per ser un període de contradiccions, confusió, ambivalent, dolorós, etc. Cosa que implicarà la cerca d'una nova identitat, que l'adolescent anirà modificant al seu pas. Tot aquest procés d'observació, autoobservació i conèixer-se a un mateix que té lloc durant l'adolescència és molt diferent per a cada persona, descobrint-se a ella mateixa a diferents ritmes i moments.

Pel que fa a l'orientació sexual, és a dir, quan un home o dona sent atraccions cap al sexe oposat, el mateix sexe o ambdós sexes, es dispara per l'augment hormonal durant l'adolescència, que

permetrà al jovent a ser més conscients de quin sexe l'atrau i l'excita. Money i Ehrhardt (1982) i Shutt i Maddaleno (2003) coincideixen en el fet que l'augment d'activitat hormonal implica que la sexualitat experimenti la màxima activitat, disparant les atraccions cap a persones del mateix sexe, de sexe oposat o ambdós.

Quan els adolescents es volen expressar tal com són, Shutt i Maddaleno (2003) expliquen que és molt normal que es creïn les seves fantasies eròtiques, somnis acompanyats de pol·lucions nocturnes, masturbacions de les seves fantasies romàntiques-sentimentals, relacions d'amor, entre d'altres. A més a més, aquests mateixos autors, esmenten que en la pubertat s'experimenta una discordança entre un ideal i la realitat que entenen com a normal, provocant que el jovent s'horroritzi en enfrontar-se als seus somnis relacionats amb imatges de tipus homosexuals, bisexuals, transsexuals, asexuals, etc. Si això passa, habitualment no són capaços de buscar ajuda, de revelar-ho als seus pares o a altres persones a qui dirigir-se i confiar, ja que mitjançant un acte de fermesa no aconsegueixen canviar les imatges dels seus somnis i fantasies.

És aquí on entra la teoria psicosocial d'Erikson (1980), explicant que al llarg de la vida passem per una sèrie d'etapes d'autopercepció on es fa èmfasi a la influència del missatge social que es rep, cosa que pot comportar confusions a l'hora de determinar l'orientació sexual, ja que el col·lectiu LGTBI (Lesbianes, Gais, Transsexuals, Bisexuals i Intersexuals) continua sent molt maltractat en la nostra societat contemporània. Agressions homofòbiques i moviments en contra de la llibertat sexual que avui en dia, fan molt de mal a una societat que presumeix de moderna i d'haver superat prejudicis i tabús.

Aquest missatge social tan intens que es va rebent durant l'adolescència és el que ajudarà als adolescents a poder créixer i afrontar possibles frustracions. Així mateix, si focalitzem més endins d'aquest missatge social, Marcia (1987) explica que hi ha un conjunt de persones significatives que tenen un rol influenciador molt important envers els adolescents, com ara: pares i mares, germans/es, amistats, ídols, etc. Dificultant, doncs, la confessió d'aquests secrets tan íntims dels adolescents als éssers més apreciats i per tant, la cerca d'ajuda.

La por d'expressar-se un mateix tal com es pot ser generada per múltiples raons, ja sigui per por a què pensaran els altres, l'assetjament escolar o *bullying*. Això és normal quan encara ara hi ha la necessitat de trobar un reconeixement legal i social de la nostra dignitat individual i col·lectiva, i l'eliminació de legislacions restrictives de drets. Montero et al. (2007) explica que això inclou tot un catàleg de reivindicacions (legislatives però també d'implementació de polítiques, socials

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

i fins i tot judicials) que en uns països és més llarg que en d'altres i en uns casos té majors urgències que en d'altres (des de la necessària salvaguarda primària del dret a la vida al reconeixement de la nostra afectivitat). Però en definitiva, allò que es busca és erradicar totes les fòbies relacionades dins del col·lectiu LGTBI.

Tots aquests canvis biològics i influències socials que es reben donen lloc a sentiments i emocions, donant lloc a sentiments d'autoconsciència i preocupació, que conviuran amb l'adolescent durant molts de temps. Els resultats d'un estudi, realitzat per Marchueta (2014), confirmava que les experiències de *bullying* per raons d'orientació sexual que pateixen persones homosexuals (gais, lesbianes i bisexuals), tenen greus conseqüències en la salut mental d'aquests subjectes, comportant conseqüències negatives en el seu benestar psicològic, socials i emocional: depressió, ansietat, estrès, falta de la mateixa acceptació i de suport social. Fent que l'autoestima sigui determinant pel benestar, considerant-lo un factor protector que ajuda a les persones a superar situacions difícils (Shutt i Maddaleno, 2003).

Hi ha molts autors que han intentat publicar models integrals sobre la formació de l'orientació sexual homosexual fins al moment de "sortir de l'armari". Models que integren elements psicològics i sociològics, però el model de Cass de l'any 1979, continua avui dia sent el model estàndard (Clarke et al, 2010).

Cass inclou sis etapes consecutives, citades per Aronoff i Gilboa (2015): **(1) Confusió**. On la persona es pregunta si és possible ser homosexual i entra en un estat de confusió. La persona podria iniciar a cercar informació sobre l'homosexualitat o, si viu en un entorn menys acceptant, podria intentar negar aquests sentiments amenaçadors; **(2) Comparació**. On la persona està en conflicte entre comprendre que és ser homosexual i pensaments com "només és una fase ..." o "puc ser bisexual ...". Aquest és un diàleg intern, que probablement dóna lloc a sentiments de soledat i aïllament social; **(3) Tolerància**. On la persona accepta la possibilitat que "probablement és homosexual..." i podrien buscar amics i companys homosexuals i estrènyer connexions amb la comunitat homosexual. Encara així, les males experiències emocionals, sexuals i amoroses poden dificultar el contacte amb la comunitat gai i obstaculitzar el procés de "sortir de l'armari"; **(4) Acceptació**. On es completa el procés de formació d'identitat homosexual i la persona no té ambigüitats sobre la seva orientació sexual; **(5) Orgull**. On l'orgull de la identitat homosexual creix a causa d'una consciència de les experiències homofòbiques

del passat; **(6) Síntesi.** Els sentiments d'ira cap al món es redueixen i es pot veure la imatge general de com la seva identitat homosexual forma part de la seva vida.

Marchueta (2014) va fer un estudi amb l'objectiu d'analitzar 119 persones lesbianes, gais i bisexuals que van patir un esdeveniment estressant durant la infància i/o adolescència, com per exemple haver sigut víctima d'assetjament escolar per motiu d'orientació afectiu-sexual. Els resultats van suggerir que el *bullying* patit en el passat influïa al benestar psicològic dels subjectes, concretament, en els nivells de depressió, ansietat i autoestima, a més a més de generar dificultats per acceptar-se a un mateix.

Descripció personal

Ja des de finals de l'educació primària, la meua infantesa destacava pel conjunt d'insults que havia anat rebent durant l'etapa. Insults que no sabia ni què volien dir ni per què els meus suposats amics m'ho deien, com ara: maricón, marica, nenaza, etc. En iniciar l'educació secundària obligatòria, vaig començar a notar atraccions cap a persones del meu mateix sexe, però no n'era conscient. El més important per mi era intentar crear una nova versió meua per evitar que em seguessin insultant d'aquella manera, però no va donar resultat.

Un cop a segon d'ESO, em vaig sentir fortament atret d'un dels pocs nois amb qui intercanviava algunes poques paraules, només tenia ganes d'abraçar-lo, besar-lo i d'estar sempre prop d'ell. Però el fet de veure gent de l'institut emparellar-se amb persones del sexe oposat, reforçava la meua teoria que el que em passava no era normal, per tant em feia creure a mi mateix que aquestes sensacions marxarien i que amb el temps podria conèixer alguna noia que m'agradés i ser feliç, però el temps passava i res canviava. Una de les solucions més ràpides per dissimular aquestes sensacions envers el noi que m'agradava i al mateix temps, evitar els mil i un insults que rebia al llarg de la setmana, va ser intentar apartar-lo de la meua vida fent veure que no existia per mi, però només vaig aconseguir que m'odiés a mi mateix per fer-ho.

Amb els anys, vaig intentar sortir amb noies per fer veure als companys de classe i familiars que jo era una persona com ells, normal. Però com que era improbable que ho agradés a alguna noia, m'inventava relacions amoroses amb noies que no existien.

Hi havia dies que tenia atraccions cap a diferents nois, ja fossin del mateix curs o superiors, i com que mai abans familiars o professors m'havien explicat que era normal tot el que m'estava passant, per calmar l'ansietat i l'estrès d'aquesta desorientació, amb l'ordinador dels meus

pares, quasi cada dia cercava a internet qualsevol informació que parlés sobre homes que s'atrauen entre ells i sempre procurava esborrar, en tot moment, l'historial de cerca. Tot i trobar informació sobre l'homosexualitat, jo no me la volia creure, però quan anava a dormir, els somnis que tenia afirmaven cada vegada més la meva homosexualitat. M'intentava fer creure que allò no em podia estar passant a mi, per no era així. Cada dia em preguntava per què estava passant a mi si jo només volia ser normal i poder viure tranquil. Em sentia molt frustrat, tant que pensant què podia fer, em vaig plantejar abandonar-ho tot i suïcidar-me.

En començar el batxillerat ja tenia per fi, el meu grupet d'amigues i un amic, el noi que a principis d'ESO m'agradava. Durant el curs, una de les meves amigues em va explicar que ella era lesbiana i que no tingués por a dir que jo era gai. Ràpidament li vaig dir que no ho era, però aquell simple gest d'ella, em va obrir una nova porta, em va fer adonar que jo podia fer com ella i "sortir de l'armari". Però no em va ser gens fàcil, ja que tot i saber que ser homosexual no era dolent, abans m'havia d'acceptar tal com era.

Aquí vaig començar una nova guerra de pensaments nocturna. Em passava les nits rumiant si deia o no el que em passava a les persones que jo estimava (família i amics) i a qui li podria dir primer. Va ser un any molt complicat, aquest diàleg intern no em permetia estar per a cap altra tasca, el meu rendiment acadèmic va baixar en picat. Només podia pensar en les conseqüències que hi hauria en el cas que "sortís de l'armari", com ara "Què pensaran de mi?...", "Podré seguir tenint els meus amics?..." "Em seguiran estimant?..."

Recordo l'última setmana de foscor com si no tingués aire per respirar, esgotat i confós. No vaig aconseguir aclarir cap dels meus pensaments ni trobar una persona a qui li pogués explicar res. Però vaig arribar a un moment que tenia clar que no podia seguir així, amagant-me del món i sense pensar-ho gaire, vaig demanar parlar amb la meva tutora del curs. Suposo perquè la veia una persona neutral, que s'implicava molt amb la seva feina. Vam estar molta estona parlant, i com que ella va veure per on anaven els trets, em va ajudar a expressar els meus sentiments. Sense poder seguir parlant pels plors, em va dir que estava convençuda que els meus pares i amics ho entendrien i que no passaria res, que no havia de tenir por. A més a més, que era una cosa que havia de fer per mi sol, però que si necessitava ajuda, ella em podria ajudar.

Va ser una setmana dura on progressivament parlava amb familiars i amics, tan sols aquells més importants per a mi. Un cop alliberat no vaig tardar gaire a començar a acceptar-me a mi mateix i a aprendre a donar poca importància el que pensessin altres persones.

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

Educació Física i l'Educació Emocional

La salut física és una eina ideal per desenvolupar la consciència emocional i aprendre a regular les emocions, afavorint l'alliberació de les emocions negatives i aconseguir un estat de benestar. Això pot ajudar a facilitar aquest procés en el qual un o una adolescent descobreix la seva orientació sexual.

El quadre que es presenta a continuació de Gesell et al. (1997) es poden observar les característiques emocionals generals pròpies de l'adolescència (12-16 anys), que suposen la base que orienta el procés d'ensenyament-aprenentatge a abordar en respecte al desenvolupament de les competències emocionals de Bisquerra i Pérez (2009).

Taula 1. Desenvolupament evolutiu des de la perspectiva emocional.

	1r ESO (12-13 anys)	2n ESO (13-14 anys)	3r ESO (14-15 anys)	4rt ESO (15-16 anys)
Característiques generals	Obert. Bon caràcter. Entusiasta. Consciència de virtuts i defectes.	Major serenitat. Preocupació. Tristesa més intensa. Sensibilitat.	Alegria. Puntualment, ira o tristesa intensa. Preocupació. Temors diversos. Susceptible. Reconeix virtuts i afronta defectes.	Indiferència, apatia, tranquil, reflexiu. Sensible. Creixent consciència d'un mateix.
Consciència emocional	Respecte els sentiments dels altres.	Major consciència emocional.		Preocupació per l'estat d'ànim.
Regulació emocional	Dissimula emocions. No controla la ira. L'hi afecten les crítiques.	Manifesta o oculta les emocions. Major control de la ira. Dificultat per expressar afecte.	Expressivitat Irritabilitat, menor control.	Major control de les emocions. Dissimula o expressa en excés Irritabilitat.
Autonomia emocional	Major autonomia i seguretat.	Content amb ell mateix.	Sent que és ell mateix. Actitud positiva.	Autonomia i autocrítica.

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

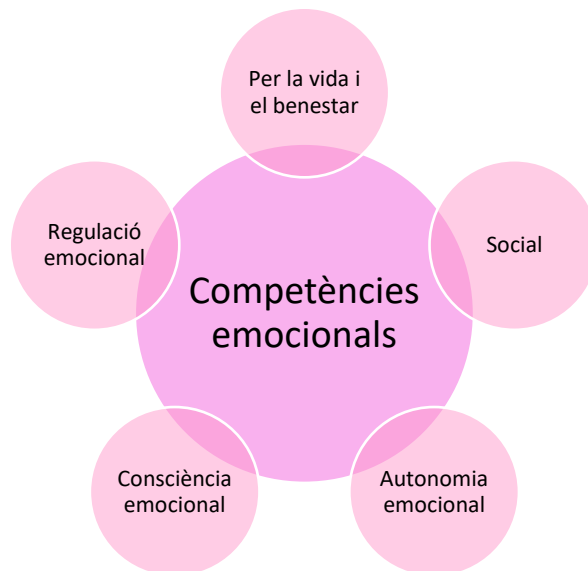
Assumeix
responsabilitats.

Competència social	No li agrada estar sol.	Gust per la soledat.	Inici assertivitat.	
	Més tolerant.	Major independència.	Consciència social.	Independència.
	Grup vers la seva identitat.	Consciència social.	Influenciable.	Preocupació social.
		Companyonia.	Extravertit.	Importància de les amistats.
		Importància de l'amistat.	Cooperatiu.	Lleialtat i acceptació al grup.
			Comunicatiu.	
			Comprensiu.	
			Flexibilitat.	
			Més respecte als altres.	

Font: Elaboració pròpia a partir d'El adolescente de 10 a 16 años. Gesell et al (1997).

La intel·ligència emocional és l'habilitat per prendre consciència de les pròpies emocions i la d'altres persones per tal de poder regular-les. Aquesta consciència i regulació emocionals són bàsiques per la vida, ja que la persona estarà en millors condicions per afrontar els reptes que la vida li planteja i construir un benestar personal i social (Bisquerra et al., 2012). Per aquesta mateixa raó, Bisquerra i Pérez (2007) elaboren les competències emocionals.

Figura 1. Competències emocionals (Bisquerra i Pérez, 2007:9).



Font: Elaboració pròpia.

A partir d'aquí, Pellicer (2011) proposa un programa de salut emocional a través de l'educació física (EF), l'Educació Física Emocional (EFM), que pretén assolir el desenvolupament integral de l'alumnat, mitjançant els objectius següents:

1. Desenvolupar el nivell de consciència emocional del jovent.
 - a. Obtenir un major coneixement de les pròpies emocions.
 - b. Detectar les emocions dels altres.
 - c. Ampliar el vocabulari emocional.
2. Millorar la regulació de les emocions dels i les estudiants.
 - a. Desenvolupar habilitats per manejar les emocions negatives.
 - b. Millorar l'expressió emocional.
 - c. Desenvolupar l'alliberació emocional.
 - d. Ampliar la capacitat per autogenerar emocions positives.
 - e. Potenciar l'autonomia emocional del jovent.
 - f. Ampliar el nivell d'autoestima.
 - g. Desenvolupar la capacitat d'automotivació.
 - h. Adoptar una actitud positiva davant la vida.
3. Desenvolupar la competència social dels i les alumnes.
 - a. Ampliar la capacitat d'escolta.
 - b. Ampliar la capacitat d'empatia.
 - c. Desenvolupar en nivell d'assertivitat.
 - d. Millorar el respecte als altres.
4. Ampliar les habilitats de vida i benestar en els estudiants.
 - a. Desenvolupar la identificació de problemes.
 - b. Optimitzar la fixació d'objectes adaptatius.
 - c. Ampliar el benestar subjectiu.
 - d. Aprendre a fluir.

A més a més, Pellicer (2011) estableix la proposta de continguts a desenvolupar a cada nivell d'ESO que s'haurà d'adaptar a la realitat (taula 2).

Taula 2. Proposta de continguts a desenvolupar en una programació d'educació emocional.

	1 ESO	2N ESO	3R ESO	4RT ESO
BASE TEÒRICA	Concepte emoció. Taxonomia emocions. Emocions bàsiques. Cervell emocional.			
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	Detecció de les emocions dels altres.	Detecció de les emocions dels altres.	Coneixement de les pròpies emocions.	Coneixement de les pròpies emocions.
REGULACIÓ EMOCIONAL	El maneig de la ira. La expressió emocional.	El maneig de la ira. La tolerància a la frustració. L'expressió emocional.	El maneig de la ira. Les habilitats d'enfrontament.	El maneig de la ira. Les habilitats d'enfrontament. La capacitat de generar emocions positives.
AUTONOMIA EMOCIONAL	L'autoestima.	L'autoestima.	L'autoestima. La capacitat d'automotivaició.	L'autoestima. L'actitud positiva davant la vida.
COMPETÈNCIA SOCIAL	L'escolta. Respecte als altres.	L'empatia. Respecte als altres.	L'assertivitat. Respecte als altres.	L'assertivitat. Respecte als altres.
HABILITATS DE VIDA BENESTAR	La identificació de problemes. El benestar subjectiu.	Fixació d'objectius adaptatius. El benestar subjectiu.	El fluir. Benestar subjectiu.	El fluir. Benestar subjectiu.

Font: Elaboració pròpia a partir d'Educació Física Emocional. Pellicer (2011).

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

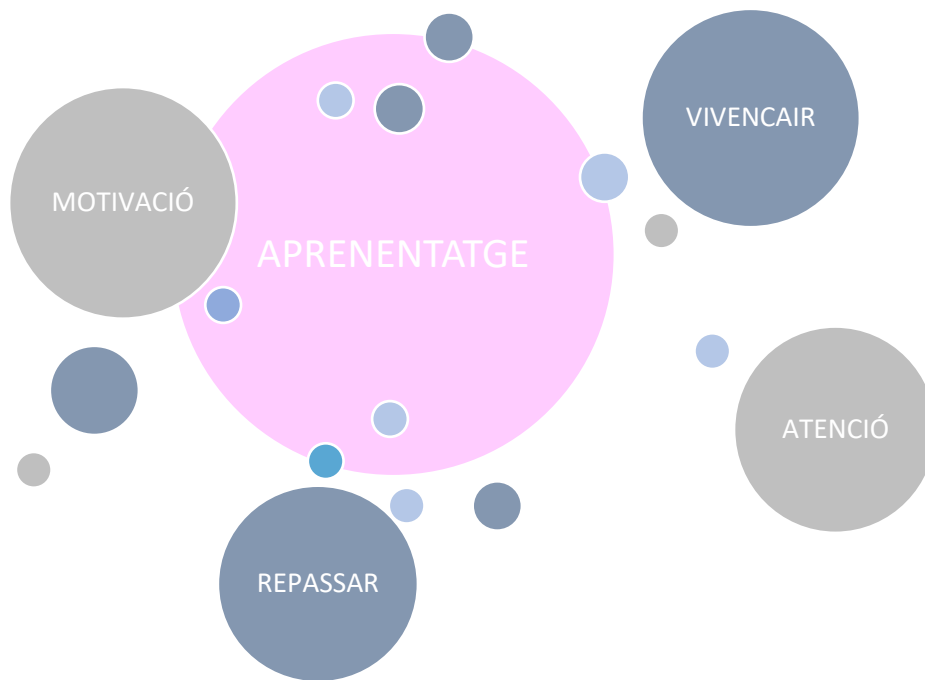
Principis de l'aprenentatge

Dins del cervell hi trobem una població de neurones conegudes amb el nom de Neurones Mirall, que es connecten de la mateixa manera quan nosaltres fem una cosa que quan la veiem fer als altres. És la base de l'empatia, de poder saber les emocions que senten els altres a través de la mirada. Si el docent està motivat, l'alumnat ràpidament ho percebrà i activarà les seves neurones de motivació (Bueno, 2018).

La neurociència, afirma que hi ha un conjunt de components necessaris per assolir l'aprenentatge (Bueno, 2018; Pellicer et al., 2015):

- La **curiositat**, ja que permetrà generar l'atenció de l'alumne/a aportant emocions positives. Un exemple seria que l'alumne/a relacionés el que està fent amb alguna situació quotidiana, exposant situacions, fent comentaris... d'aquesta manera, automàticament s'activa el seu cervell emocional.
- La **motivació**, però com podem motivar el nostre alumnat? Segons Bueno (2017), és imprescindible que hi hagi un objectiu concret, que respongui a una necessitat o a una demanda concreta, és a dir, per motivar hem de generar necessitats, que ho podem aconseguir a través de contextos. Aquest mateix autor, afirma que els reptes motiven, posant traves que es puguin superar, adequades, que no siguin massa fàcils ni difícils d'assolir. A més a més, la motivació ha de contemplar aspectes emotius, innovadors, creatius i socials.
Tot això és a causa de l'activació d'unes neurones concretes que produeixen uns neurotransmissors que energitzen el cervell, és a dir, augmenten el reg sanguini i per tant, arriba més oxigen i glucosa, provocant que la persona pensi més, sigui més creativa... i per tant, aprengui millor.
- **Vivenciar**, ja que posant-se a la pell d'una altra és de les maneres més eficaces de generar l'empatia.
- **Repassar**, per generar *feedback* dels continguts treballats.

Figura 2. Components d'aprenentatge segons la neurociència.



Font: Elaboració pròpia a partir de Pellicer et al. (2015) i Bueno (2018).

Estratègies inclusives d'ensenyament-aprenentatge

El Joc: Segons Bueno (2018) explica que és la forma natural i instintiva que tenim d'aprenentatge. Afirmant que el joc és assaig, error i perfeccionament, comporta interacció entre l'entorn i altres persones i permet que siguin els/les alumnes que decideixin les seves accions i actuacions amb possibilitat d'equivocar-se lliurement sense que passi res. A més a més, el joc provoca alegria i sorpreses. Sense motivació, no hi ha aprenentatge, i el joc, motiva.

Coeducació (Soler, 2018): Partint de la base que totes les escoles són inclusives, des de l'EF es poden utilitzar diferents estratègies fomentar-la, així tots i cada un dels i les estudiants sigui el protagonista de les sessions i del seu aprenentatge. Tractant a tothom des de la perspectiva de la coeducació, la igualtat des de la diferència. El reconeixement i respecte de les diferències que per raó sexual existeixen entre l'alumnat en el marc d'un model cultural més plural, integrador i lliure. Eliminant estereotips sexuals, desigualtats, jerarquia de gènere... Desenvolupant totes les qualitats individuals amb independència de les expectatives i de l'assignació social de gènere a cada activitat. Poder decidir sobre el propi cos sense sotmetre's a la tirania de la moda o estereotips culturals, relacionant-se amb altres persones adoptant actituds solidàries i de

tolerància per superar prejudicis relacionats amb el sexe, valorant la funció lúdica, expressiva i estètica corporal, a més a més de les funcions tradicionals de l'EF (salut, rendiment...).

Imatge 1. 10 consells per eliminar desigualtats de gènere a l'EF.



Font: Coeducació a l'Educació Física. (Soler, 2018).

Aprenentatge cooperatiu: és una gran eina per construir aprenentatge (Bueno, 2018) i la responsabilitat en els/les alumnes (Pellicer et al., 2015). Com per exemple l'ús dels reptes cooperatius, on cada un dels i les alumnes seran essencials per assolir el repte proposat pel docent.

Pràctiques motrius introjectives

Recentment es coneix el concepte d'interioritat. Pellicer et al. (2015) explica que és una dimensió innata de la persona que es pot experimentar però que no és tangible, i és una capacitat amb potència de ser desenvolupada, en la que trobem consciència de nosaltres mateixos.

Fa milers d'anys que existeixen pràctiques introjectives que ajuden a treballar l'autoconeixement i la consciència, algunes d'aquestes són; ioga, tai chi, qi gong i meditació,

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

entre d'altres (Lagardera, 2007; Rovira et al. 2014). Gràcies a disciplines i tècniques de consciència com aquestes, ens permeten estar presents en diferents situacions, a observar el nostre interior sense haver de dialogar amb els pensaments (Rovira et al., 2014), a regular les nostres emocions i per tant, estats d'ànim (Willis, 2007 i Pellicer, 2015).

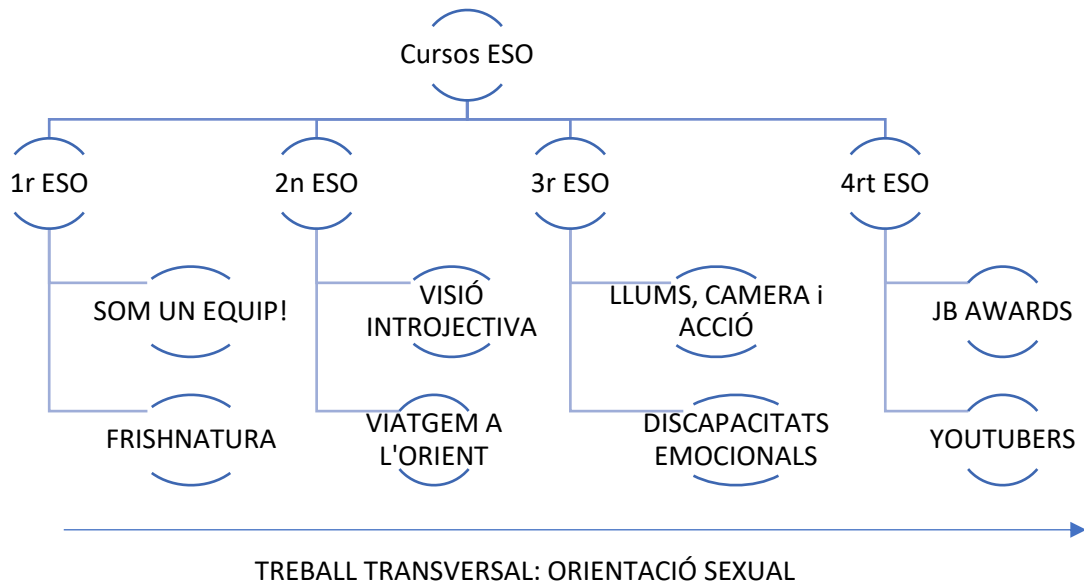
El benestar holístic de les persones, compost per diferents esferes; afectives, físiques, emocionals, cognitives i relacionals, el podem treballar mitjançant pràctiques motrius introjectives, pràctiques d'atenció plena, *mindfulness* (Rovira et al., 2014). La dimensió introjectiva d'aquestes pràctiques permet a aquells que la realitzen, progressar en l'autoconeixement i la consciència fins a arribar a un nivell anomenat *autoconsciència*, que els permetrà pensar que són ells els que pensen i actuen (Lagardera, 2007).

Model docent

Tal com s'ha esmentat anteriorment, els professors podem ser persones significatives i inspirar a persones en funció del missatge i emocions que transmetem. Bueno (2018) de la mateixa manera que explica el fet d'estar motivats provoca l'activació de les neurones mirall motivadores, explica que si volem que l'alumnat respecti i sigui humil, nosaltres com a docents, hem de respectar i ser humils. Així doncs, hem de ser un model exemplar d'allò que volem que sigui el jovent.

Organització de la proposta didàctica

Figura 1. Quadre general de la proposta didàctica.



Font: Elaboració pròpia.

En aquest apartat es plantegen les Unitats Didàctiques que donen resposta les vuit competències bàsiques de l'educació física. Com es pot observar es plantegen dues unitats a cada curs de l'ESO (Taula 3).

Taula 3. Unitats didàctiques dels cursos.

CURS	UD	Competències Bàsiques	Competències Transversals	Continguts	Criteris d'avaluació
1r ESO	1	Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.	Personal i social: Autoconeixement i aprendre a aprendre.	Condicció física i salut. Qualitats físiques bàsiques.	Comprendre el significat de la condició física i de les qualitats físiques bàsiques com a qualitats de millora. Incrementar el nivell individual d'activitat física per millorar la salut pròpia.
	2	Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives,	Personal i social: Autoconeixement i participació.	Activitats físicoesportives en el medi natural i urbà:	Aprofitar les possibilitats de l'entorn proper per

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

	amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.	planificació i pràctica. Normes de conservació del medi urbà i natural.	ocupar el temps de lleure. Valorar i respectar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats de lleure.
--	---	--	--

2n ESO	3	<p>Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.</p> <p>Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p>	<p>Personal i social: Autoconeixement.</p>	<p>Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu.</p> <p>Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.</p> <p>Relació entre cos i emocions.</p>	<p>Aplicar correctament tècniques de respiració i <i>Mindfulness</i> en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.</p> <p>Identificar i adquirir les tècniques de respiració i <i>Mindfulness</i> associats a una manera de viure saludable.</p> <p>Utilitzar les tècniques de respiració i <i>Mindfulness</i> per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p>
	4	<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>Personal i social: Autoconeixement.</p>	<p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics del Judo.</p> <p>Autocontrol en situacions de contacte.</p> <p>L'esportivitat com a valor per sobre de consecució de resultats.</p>	<p>Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics del Judo en situacions senzilles.</p> <p>Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en el judo.</p> <p>Mostrar un autocontrol i participació en les activitats d'oposició.</p>

3r ESO	5	<p>Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.</p> <p>Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p>	<p>Personal i social: Autoconeixement.</p>	<p>Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal.</p> <p>Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives.</p> <p>Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització, a partir de textos, música i situacions quotidianes.</p>	<p>Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana.</p> <p>Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva.</p> <p>Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.</p>
	6	<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>Personal i social: Autoconeixement i participació.</p>	<p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.</p> <p>Els valors educatius de la cooperació en l'esport.</p> <p>Els valors educatius de la competició.</p> <p>Esports paralímpics i altres esports adaptats.</p>	<p>Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari acceptant el resultat obtingut.</p> <p>Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.</p>

4rt ESO	7	<p>Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p> <p>Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.</p>	<p>Personal i social: Autoconeixement, participació i aprendre a aprendre.</p> <p>Digital.</p>	<p>Utilització d'elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.</p> <p>Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.</p>	<p>Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.</p> <p>Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.</p>
	8	<p>Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.</p> <p>Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.</p>	<p>Personal i social: Autoconeixement, participació i aprendre a aprendre.</p> <p>Digital.</p>	<p>Valoració crítica de la imatge de l'esport en la situació actual.</p> <p>Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.</p> <p>Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.</p>	<p>Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.</p> <p>Participar en un pla de treball per a la millora de la condició física.</p> <p>Executar exercicis de condicionament físic (fitness) amb correcció postural.</p>

Font: Elaboració pròpia.

Unitats Didàctiques

UD 1: SOM UN EQUIP!		Curs: 1r ESO	Trimestre: 1r	Nº Sessions: 4 sessions de 2h cada una.		
<p>Justificació: En el primer curs de secundària, l'adolescent es pot trobar en un estat de confusió / comparació en relació a la seva orientació sexualitat i això pot comportar sensacions de soledat i aïllament social. A través de jocs i reptes cooperatius relacionats amb les qualitats físiques bàsiques, es pretén objectiu incrementar la cohesió del grup classe. A més a més, és possible que part de l'alumnat vingui d'altres centres.</p>						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Criteris qualificació - gradació	% Qualificació
DIMENSIO Activitat física saludable	<p>Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p>	CC1. Condició física i salut. CC3. Qualitats físiques bàsiques.	Condició física i salut. Qualitats físiques bàsiques. La cooperació	Comprendre el significat de la condició física i de les qualitats físiques bàsiques com a qualitats de millora. Incrementar el nivell individual d'activitat física per millorar la salut pròpia. Utilitzar el treball cooperatiu per la resolució de tasques i reptes.	<p><u>Qualitats físiques:</u></p> Força (2,5p). Resistència (2,5). Velocitat (2,5p). Flexibilitat (2,5p).	100% activitats cooperatives.
<p>Transversals → Personal i social (Autoconeixement i aprendre a aprendre).</p>						
Criteris metodològics generals		Activitats d'avaluació				
Semàfor de les emocions. Els/les alumnes disposaran d'un termòmetre de diferents colors, cada color relacionat amb una emoció bàsica. Cada alumne/a tindrà una pinça de roba amb el seu nom i després de cada activitat l'hauran de col·locar en el termòmetre, en el color que ells i elles creuen que els/les representa en aquell moment. Cada sessió es treballarà una qualitat física diferent. I al final de cada sessió es farà un <i>Feedback</i> / reflexió grupal on l'alumnat haurà d'explicar quina qualitat física creuen que han treballat, per què i en quin moment no han cooperat per assolir les tasques.		<p>Activitats cooperatives (Autoavaluació). Aquestes activitats es componen de diferents reptes que els/les alumnes hauran d'assolir. Els reptes s'hauran de realitzar en equips de 5-6 persones.</p> <p>Aquests reptes els tindran escrits a un full on quedaran descrits, a més a més d'un espai on hauran d'anotar els resultats obtinguts i una valoració del grup en relació a la seva participació i cooperació.</p> <p>Cada repte tindrà relació amb les diferents qualitats físiques (Força, velocitat, resistència i flexibilitat).</p>				

Recursos i materials	Metodologia d'ensenyament
Cordes, pilotes, cons i cronòmetres.	Treball cooperatiu. El protagonisme recau sobre el grup i es recolza en la dinàmica del mateix per plantejar treballs col·lectius, on l'important no és l'execució individual, sinó el treball cooperatiu i el desenvolupament de la sociabilitat amb plantejaments oberts. Es fomenta la cooperació i comunicació. Coeducació.
Connexions (unitats, àrees, matèries...)	Mesures atenció a la diversitat
No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="1070 480 2107 536">1. Diversificar les maneres d'accedir i presentar la informació i les activitats, de manera que permetin la participació de tots els/les alumnes (oral, escrita, visual...).<li data-bbox="1070 555 2051 611">2. Diversificar les opcions d'avaluació amb activitats i criteris d'avaluació graduats de menys a més complexos.<li data-bbox="1070 630 1368 654">3. Flexibilitat de les tasques.

UD 2: FRISHNATURA.		Curs: 1r ESO	Trimestre: 3r	Nº Sessions: 4 sessions de 2h cada una.		
Justificació: Els sentiments amenaçadors (inseguretat... pors...) són molt presents en adolescents que no troben la seva orientació sexual, d'aquesta manera es planteja el treball emocional través de l'educació física. Amb aquesta UD al medi natural servirà per introduir a l'alumnat en les emocions bàsiques. A més a més, d'incrementar la cohesió del grup classe a través d'activitats recreatives en el medi natural.						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Criteris qualificació - gradació	% Qualificació
DIMENSÍO 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.	CC9. Activitats en el medi natural.	Normes de conservació del medi natural i urbà. Activitats de fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica. Les emocions bàsiques.	Aprofitar les possibilitats de l'entorn per ocupar el temps de lleure. Respectar i valorar el medi natural com a un espai idoni per a la realització d'activitats físiques recreatives. Conèixer i identificar les emocions bàsiques.	Graella d'observació. <u>Gradació:</u> Nivell 1: de 5 a 6 punts. Nivell 2: de 7 a 8 punts. Nivell 3: de 9 a 10 punts. 1- Mostra satisfacció amb la pràctica de les activitats fetes i coneix les emocions bàsiques. 2- Col·labora positivament en el gaudi col·lectiu de l'activitat i coneix les emocions bàsiques. 3- Col·labora positivament en el gaudi col·lectiu de l'activitat, respectant i valorant l'activitat recreativa en temps de lleure i l'espai natural. Identifica les emocions bàsiques en els companys.	100% graella d'observació.
Transversals → Personal i social (Autoconeixement i participació).						
Criteris metodològics generals		Activitats d'avaluació				
Semàfor de les emocions. Els/les alumnes disposaran d'un termòmetre de diferents colors, cada color relacionat amb una emoció bàsica. Cada alumne/a tindrà una pinça de roba amb el seu nom i després de cada activitat l'hauran de		Semàfor de les emocions (observacional).				

<p>col·locar en el termòmetre, en el color que ells i elles creuen que els/les representa en aquell moment.</p>	<p>Graelles d'observació (heteroavaluació). Durant les activitats i les reflexions, es registraran les evidències, a partir de l'aparició d'un comportament actitudinal o no (mostra satisfacció quan fa les activitats, ajuda els companys a passar-s'ho bé, participa en les activitats, etc.), així com la freqüència amb què apareixen (gairebé mai, de vegades, sovint, gairebé sempre).</p> <p>Graelles d'observació (coavaluació). L'alumnat s'avaluarà amb una graella similar a l'anterior i hi afegeixin alguna reflexió final, com: En quines situacions creus que la teva parella ha gaudit més/menys amb la pràctica de l'activitat? Creus que la teva parella ha gaudit més o menys que la majoria dels companys de classe? Per què?</p>
<p>Recursos i materials</p>	<p>Metodologia d'ensenyament</p>
<p>Frishbis i cons.</p>	<p>Treball cooperatiu. El protagonisme recau sobre el grup i es recolza en la dinàmica del mateix per plantejar treballs col·lectius, on l'important no és l'execució individual, sinó el treball cooperatiu i el desenvolupament de la sociabilitat amb plantejaments oberts. Es fomenta la cooperació i comunicació.</p> <p>Coeducació.</p>
<p>Connexions (unitats, àrees, matèries...)</p>	<p>Mesures atenció a la diversitat</p>
<p>No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diversificar les maneres d'accedir i presentar la informació i les activitats, de manera que permetin la participació de tots els/les alumnes (oral, escrita, visual...). 2. Adaptació de les normes del joc en funció de les característiques del grup classe (nombre de passades per grup, el valor de la puntuació en funció de l'alumne/a que el faci). 3. Flexibilitat de les tasques.

UD 3: VISIÓ INTROJECTIVA		Curs: 2n ESO	Trimestre: 1r	Nº Sessions: 4 sessions de 2h cada una.		
<p>Justificació: Seguim en una etapa on la confusió i la comparació són presents. Amb aquesta UD incidirem en aquestes fases a través de tècniques de consciència per tal d'assolir un nivell d'autoconsciència, on ells i elles són conscients de les seves accions i pensaments en tot moment. A més a més, aquestes tècniques aporten beneficis cognitius, biològics, emocionals i socials, comportant un benestar holístic.</p>						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Criteris qualificació - gradació	% Qualificació
<p>DIMENSIONS</p> <p>Activitat física saludable i Expressió i comunicació corporal</p> <p>Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.</p> <p>Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p>	<p>Valorar els efectes d'un estil de vida actiu sobre l'organisme a partir de la identificació i la integració del <i>Mindfulness</i> en la pràctica d'activitat física, incidint en la correcta aplicació de les tècniques de respiració en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.</p> <p>Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres, relacionant el cos amb les emocions mitjançant l'aplicació de les tècniques de respiració i <i>Mindfulness</i> en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.</p>	<p>CC3. Hàbits de salut.</p> <p>CC11. Comunicació i llenguatge corporal.</p>	<p>Les tècniques de respiració (toràctica, abdominal i de foc), el <i>Mindfulness</i>.</p> <p>Efectes de les diferents tècniques de respiració i el <i>Mindfulness</i> sobre l'organisme</p> <p>Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu.</p> <p>Relació entre cos i emocions.</p>	<p>Aplicar correctament tècniques de respiració i <i>Mindfulness</i> en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.</p> <p>Identificar i adquirir les tècniques de respiració i <i>Mindfulness</i> associats a una manera de viure saludable.</p> <p>Utilitzar les tècniques de respiració i <i>Mindfulness</i> per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p>	<p><u>Gradació:</u> Nivell 1: de 5 a 6 punts. Nivell 2: de 7 a 8 punts. Nivell 3: de 9 a 10 punts.</p> <p>Coneix les tècniques de respiració i de <i>Mindfulness</i> i sap identificar si un company o companya aplica correctament les tècniques.</p> <p>Aplicar correctament tècniques de respiració i de <i>Mindfulness</i> en l'activitat física.</p> <p>Aplicar correctament tècniques de respiració i de <i>Mindfulness</i> en situacions de la vida quotidiana, identificant canvis emocionals.</p>	<p>50% Rúbrica autoavaluació</p> <p>50% Diaris de vivències</p>
<p>Transversals → Personal i social (Autoconeixement).</p>						
Criteris metodològics generals		Activitats d'avaluació				
<p>Els/les alumnes disposaran d'una rúbrica on es detallaran els indicadors principals per a una bona realització i aplicació de les diferents tècniques de respiració i de <i>Mindfulness</i>. L'hauran d'entregar al professor al final de cada sessió.</p>		<p>Rúbrica d'autoavaluació.</p> <p>Diari de vivències (heteroavaluació): els/les alumnes redactaran individualment i a poder ser amb ordinador, un diari on es resumeixi de cada sessió què han fet, incidint en tot moment en les seves sensacions viscudes durant els diferents exercicis i</p>				

<p>Per a la realització del diari de vivències, se'ls entregarà per correu i en format paper un guió per la realització de la tasca.</p> <p>Semàfor de les emocions. Els/les alumnes disposaran d'un termòmetre de diferents colors, cada color relacionat amb una emoció bàsica. Cada alumne/a tindrà una pinça de roba amb el seu nom i després de cada activitat l'hauran de col·locar en el termòmetre, en el color que ells i elles creuen que els/les representa en aquell moment.</p>	<p>activitats. Per fer-ho disposaran d'una pauta – guió de tot el que es treballa per tal que ajudi als/les alumnes a seguir un ordre a l'hora de redactar les seves vivències i sensacions.</p>
<p>Recursos i materials</p>	<p>Metodologia d'ensenyament</p>
<p>Màrtegues o altres objectes tous per corregir la postura corporal (coixins, roba...). Música.</p>	<p>Descobriment guiat. S'empra la tècnica d'ensenyament mitjançant la indagació; s'indica a l'alumne/a allò que s'ha de fer, però no com s'ha d'abordar la tasca. Se sol·licita a l'alumne/a que aprofiti el seu propi <i>feedback</i>.</p> <p>Coeducació.</p>
<p>Connexions (unitats, àrees, matèries...)</p>	<p>Mesures atenció a la diversitat</p>
<p>No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diversificar les maneres d'accedir i presentar la informació i les activitats, de manera que permetin la participació de tots els alumnes (oral, escrita, visual...). 2. Diversificar les opcions d'avaluació amb activitats i criteris d'avaluació graduats de menys a més complexos. 3. Flexibilitat de les tasques.

UD 4: VIATGEM A L'ORIENT.		Curs: 2n ESO	Trimestre: 2n	Nº Sessions: 7 de 2h cada una.		
Justificació: el cos està en constant canvi a causa de l'increment de l'activitat hormonal, provocant canvis biològics i cognitius, i per tant, socials i emocional. La societat és molt cruel amb la diversitat i les escoles són el reflex d'aquesta crueltat (assetjament escolar...). Aquesta unitat didàctica permetrà a l'alumnat a tenir una idea d'un esport oriental i la seva filosofia, on el respecte als altres i la disciplina són les essències de les arts marcial com el Judo.						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Criteris qualificació - gradació	% Qualificació
DIMENSÍO Esport	Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	Aplicar de manera eficaç i amb autocontrol les tècniques i tàctiques pròpies del judo en situacions de contacte, utilitzant tots aquests aspectes en situacions senzilles i quotidianes.	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics del Judo: Immobilitzacions (Kuzure Gesa Gatame, Yoko Shiho Gatame, Tate Shiho Gatame i Kamki Shiho Gatame)	Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics del Judo en situacions senzilles.	<u>Gradació:</u> Satisfactori: 5p (1 tècnica bé)	50% 1ra prova 50% 2na prova
	Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	Posar en pràctica valors i contravalors de la societat aplicats al Judo, mostrant actituds de cooperació, respecte, tolerància i esportivitat.	CC6. Esports d'adversari. CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	Projeccions (Osoto Gari, O Goshi i Ippon Seoi Nage). Caigudes (endarrere i laterals) Una luxació i una estrangulació. Autocontrol en situacions de contacte. L'esportivitat, la tolerància i el respecte com a valor per sobre de consecució de resultats.	Mostrar actituds de cooperació, respecte, tolerància i esportivitat en el judo. Mostrar un autocontrol i participació en les activitats d'oposició.	
Transversals → Personal i social (Autoconeixement).						
Criteris metodològics generals			Activitats d'avaluació			
Les activitats es realitzaran generalment en parelles Es presentarà la tècnica a aprendre a través del <i>Youtube</i> .			2 proves de reproducció de les tècniques de Judo (heteroavaluació).			

Recursos i materials	Metodologia d'ensenyament
<p>Tatami (de màrfegues).</p> <p>Roba adequada (dessuadores i pantalons de xandall llarg).</p>	<p>Descobrimet guiat. S'empra la tècnica d'ensenyament mitjançant la indagació; s'indica a l'alumne/a allò que s'ha de fer, però no com s'ha d'abordar la tasca. Se sol·licita a l'alumne/a que aprofiti el seu propi <i>feedback</i>.</p> <p>Puntualment comandament directe (si s'escau) per la repetició de tècniques marcades pel docent (senyals d'inici i final de la tasca).</p> <p>Coeducació.</p>
Connexions (unitats, àrees, matèries...)	Mesures atenció a la diversitat
<p>No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diversificar les maneres d'accedir i presentar la informació i les activitats, de manera que permetin la participació de tots els/les alumnes (oral, escrita, visual...). 2. Diversificar les opcions d'avaluació amb activitats i criteris d'avaluació graduats de menys a més complexos. 3. Flexibilitat de les tasques.

UD 5: LLUMS, CÀMERA I ACCIÓ		Curs: 3r ESO	Trimestre: 1r	Nº Sessions: 4 sessions de 2h cada una.		
Justificació: Aquesta UD, que combina el teatre i els primers auxilis, pretén que l'alumnat entengui les emocions per poder-les expressar i transmetre, i així, l'alumnat conegui les pròpies emocions i les pugui regular a través de les tècniques de relaxació, respiració i de dramatització. Aquesta regulació de les emocions ajudarà a generar benestar aquell o aquella que ho necessiti i acceptar-se tal com és.						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Criteris qualificació - gradació	% Qualificació
DIMENSIONS Activitat física saludable i Expressió i comunicació corporal	Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.	CC3. Hàbits de salut. CC11. Comunicació i llenguatge corporal.	Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal. Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives. Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització, a partir de textos, música i situacions quotidianes.	Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana. Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva. Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.	<u>Gradació:</u> Nivell 1: de 5 a 6 punts. Nivell 2: de 7 a 8 punts. Nivell 3: de 9 a 10 punts.	
	Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.				Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres, a partir de tècniques de dramatització, textos, música i situacions quotidianes, creant i posant en pràctica seqüències de moviments relacionats amb primers auxilis. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres, mostrant desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal (tècniques de dramatització).	
Transversals → Personal i social (Autoconeixement).						
Criteris metodològics generals			Activitats d'avaluació			

<p>Algunes de les activitats es fomentarà la sociabilitat, la cooperació i la comunicació a través de la inclusió estils d'ensenyament vinculats al joc de rols (<i>role playing</i>), el treball en grup i la dinàmica de grups.</p> <p>Els <i>feedbacks</i> de les sessions seran de gran importància, on els alumnes exposaran les seves sensacions i vivències sorgides de les activitats.</p>	<p>Representació d'una escena relacionada amb els primers auxilis (coavaluació).</p> <p>Graelles d'observació (autoavaluació). On es registraran les sensacions viscudes durant les activitats.</p>
<p>Recursos i materials</p>	<p>Metodologia d'ensenyament</p>
<p>Mòbil i APP lector de codis QR.</p> <p>Material variat (màrfeques o altres per corregir la postura corporal).</p>	<p>Descobrimet guiat. S'empra la tècnica d'ensenyament mitjançant la indagació; s'indica a l'alumne/a allò que s'ha de fer, però no com s'ha d'abordar la tasca. Se sol·licita a l'alumne/a que aprofiti el seu propi <i>feedback</i>.</p> <p>Coeducació.</p>
<p>Connexions (unitats, àrees, matèries...)</p>	<p>Mesures atenció a la diversitat</p>
<p>No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diversificar les maneres d'accedir i presentar la informació i les activitats, de manera que permetin la participació de tots els alumnes (oral, escrita, visual...). 2. Diversificar les opcions d'avaluació amb activitats i criteris d'avaluació graduats de menys a més complexos. 3. Flexibilitat de les tasques.

UD 6: DISCAPACITATS EMOCIONALS		Curs: 3r ESO	Trimestre: 2n	Nº Sessions: 6 sessions de 2h cada una.		
<p>Justificació: L'empatia és la participació efectiva, i en general, emotiva d'una persona en una realitat aliena. Ser empàtic és ser capaç de "llegir" emocionalment a les persones i d'aquesta manera entendre i comprendre la seva situació, cosa que pot transmetre confiança a aquelles persones que necessitin expressar-se a altres persones tal com són. Per aquesta raó, en aquesta UD ens posarem a la pell de persones amb diferents tipus de discapacitats.</p>						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Criteris qualificació - gradació	% Qualificació
DIMENSIO Esports	<p>Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p>	CC10. Esport per a tothom.	Esports paralímpics i altres esports i activitats físiques adaptades.	Participar de forma activa en activitats esportives adaptades i paralímpiques individuals, col·lectives o d'adversari acceptant el resultat obtingut. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física per a persones amb discapacitat en la societat actual.	<p><u>Gradació:</u> Nivell 1: de 5 a 6 punts Nivell 2: de 7 a 8 punts Nivell 3: de 9 a 10 punts.</p>	100% activitat final.
	<p>Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p>				Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports paralímpics i altres esports o activitats físiques adaptades, acceptant el resultat obtingut. Posar en pràctica els valors propis dels esports paralímpics i altres esports o activitats físiques adaptades, mostrant una actitud crítica davant el tractament de l'esport i activitat física per a persones amb discapacitat en la societat actual.	
Transversals → Personal i social (Autoconeixement).						
Criteris metodològics generals			Activitats d'avaluació			
A final de cada sessió es comentaran les sensacions que els i les alumnes han tingut durant les activitats realitzades, també se'ls deixarà 15 minuts per començar a plantejar la seva activitat. El professor els podrà orientar si és necessari.			Activitats de sensibilització. Observacional. Activitat final. En grups de 4-5 hauran de buscar una discapacitat i crear una activitat o joc adaptada per a la discapacitat escollida. L'hauran de preparar i portar-la a terme a tot el grup classe.			
Recursos i materials			Metodologia d'ensenyament			

<p>Material escollit pels grups d'alumnes (pilotes, mocadors, cordes....).</p>	<p>Descobriment guiat i lliure exploració. En algunes activitats de sensibilització, s'empra la tècnica d'ensenyament mitjançant la indagació; s'indica a l'alumne/a allò que s'ha de fer, però no com s'ha d'abordar la tasca, sol·licitant a l'alumne/a que aprofiti el seu propi <i>feedback</i>. En la realització l'activitat final, es deixa en mans de l'alumnat la recerca de situacions i accions noves sense un objectiu d'execució eficaç, mentre que el professor té un rol passiu i de control, ja que registra les respostes més interessants, té en compte la utilització del material i els riscos de l'activitat. L'alumnat pren gairebé totes les decisions, fomentant al màxim la indagació i la creativitat, com la capacitat de tenir idees pròpies i comunicar-les.</p> <p>Coeducació.</p>
<p>Connexions (unitats, àrees, matèries...)</p>	<p>Mesures atenció a la diversitat</p>
<p>No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diversificar les maneres d'accedir i presentar la informació i les activitats, de manera que permetin la participació de tots els alumnes (oral, escrita, visual...). 2. Diversificar les opcions d'avaluació amb activitats i criteris d'avaluació graduats de menys a més complexos. 3. Flexibilitat de les tasques.

UD 7: JB AWARDS		Curs: 4rt ESO	Trimestre: 3r	Nº Sessions: 6 de 2h cada una.		
Justificació: L'homofòbia, el racisme, la cacofòbia, cacomorfòbia o melanofòbia, entre d'altres, són fòbies molt comunes que encara ara són molt presents a la nostra societat. Aquesta unitat didàctica va dedicada a l'amor, la llibertat i la visibilitat.						
Competències que es desenvolupen		Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Criteris qualificació - gradació
DIMENSÍO Expressió i comunicació corporal	Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.	Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres, utilitzant elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal a partir de moviments basats en l'expressió d'emocions.	CC12. Ritme i moviment.	Utilització d'elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.	Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.	<u>Treball escrit.</u> Es tindrà en compte l'expressió escrita i que hi consti els apartats demanats.
	Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.	Utilitzar el muntatge coreogràfic, com a mitjà de relació social i integració comunitària, actuant davant de tot grup classe.	CC13. Esport i gènere.	Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.	Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.	<u>Representació final.</u> Rúbrica on s'avaluarà diferents aspectes (elaborada amb l'alumnat): creativitat (2p), esforç i (2p), coreografia (4p), i digital (2p).
Transversals → Digital; Personal i social (Autoconeixement, participació i aprendre a prendre).						
Criteris metodològics generals			Activitats d'avaluació			
Es presentarà l'UD en forma de Prezzi amb un vídeo interactiu i un Podcast. Els/ les alumnes disposaran de la sessió per treballar i preparar la seva representació.			Treball escrit (heteroavaluació). On s'explica el perquè de la temàtica escollida, els artistes representatius i les seves ideologies i el missatge que les cançons expliquen. Representació final (coavaluació). Rúbrica, que inclou 4 aspectes (creativitat, esforç, coreografia i digital) i els criteris a tenir en compte a cada un d'aquests seran escollits juntament amb els/les alumnes.			
Recursos i materials			Metodologia d'ensenyament			
1 altaveu portàtil com a mínim per grup. La Música (mòbil).			Lliure exploració: Es deixarà en mans de l'alumne/a la recerca de situacions i accions noves sense un objectiu d'execució eficaç. El professor tindrà un rol passiu i de control, ja que registra les respostes més interessants de l'alumnat. L'alumne/a prendrà totes les decisions, fomentant d'aquesta manera al màxim la indagació, la creativitat (com la capacitat de tenir idees pròpies i comunicar-les).			

Coeducació.	
Connexions (unitats, àrees, matèries...)	Mesures atenció a la diversitat
Tecnologia.	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="1003 300 2141 357">1. Diversificar les maneres d'accedir i presentar la informació i les activitats, de manera que permetin la participació de tots els alumnes (oral, escrita, visual...).<li data-bbox="1003 373 2141 405">2. Diversificar les opcions d'avaluació amb activitats i criteris d'avaluació graduats de menys a més complexos.<li data-bbox="1003 421 2141 446">3. Flexibilitat de les tasques.

UD 8: SOM YOUTUBERS		Curs: 4rt ESO	Trimestre: 1r	Nº Sessions: 4 sessions de 2h.			
Justificació: Acceptar-se tal com un és clau en adolescents de 15-16 anys. Obsessions i inseguretats amb la seva imatge corporal es poden trobar relacionades amb el món del Fitness. Aquesta unitat didàctica pretén fer una introducció al fitness i minimitzar aquestes inseguretats, fent que sigui més fàcil al jovent acceptar-se com són.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Criteris qualificació – gradació	% Qualificació	
DIMENSIONS Act. Física saludable i Act. Física i temps de lleure	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. Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.	Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la planificació i organització d'activitats físiques amb finalitat de lleure. Planificar i organitzar exercicis de condicionament físic amb correcció postural.	CC1. Qualitats físiques. CC2. La sessió i el pla de treball. CC3. Hàbits de salut. CC4. Estereotips del cos i de gènere en el mitjans de comunicació. CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual. Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure. Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.	Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament. Participar en un pla de treball per a la millora de la condició física. Executar exercicis de condicionament físic (fitness) amb correcció postural.	<u>Vídeo</u> 1. Valora els efectes d'un estil de vida actiu (1,5p). 2. Planifica i organitza exercicis de condicionament físic i els realitza tècnicament correcte (3.5p). 3. Incideixen en la correcció postural (2,5p). 4. Creativitat i edició del vídeo (2,5p).	100% vídeo (heteroavaluació).
Transversals → Digital; Personal i social (Autoconeixement, aprendre a aprendre i participació).							
Criteris metodològics generals		Activitats d'avaluació					
Durant les sessions es fomentarà la participació de l'alumnat, comprovant que l'alumne/a observi i emeti <i>feedback</i> al company/a. Es planteja una ensenyança compartida on l'alumne/a intervé en el seu propi procés d'aprenentatge i de l'ensenyança.		Rúbrica de coavaluació: els alumnes treballaran un conjunt d'exercicis (analítics i globals) de diferents grups musculars durant les 2 primeres sessions. Per fer-ho disposaran d'un full amb imatges dels exercicis i indicadors per a una correcta realització d'aquests. Vídeo (heteroavaluació): en equips de 4-5 persones han de realitzar un vídeo de màxim 3 minuts , editar-lo i si volen, penjar-lo al Youtube.					

Recursos i materials	Metodologia d'ensenyament
Màrfegues, gomes i pesos.	<p>Ensenyança recíproca. Es treballarà en parelles i els alumnes intercanviaran els rols d'executant i d'observador. El professor elaborarà el full d'ensenyança, establirà la seqüència de tasques i durant la sessió estimularà i seguirà les evolucions dels i les alumnes sense individualitzar.</p> <p>Coeducació.</p>
Connexions (unitats, àrees, matèries...)	Mesures atenció a la diversitat
Tecnologia.	<ol style="list-style-type: none">1. Diversificar les maneres d'accedir i presentar la informació i les activitats, de manera que permetin la participació de tots els alumnes (oral, escrita, visual...).2. Diversificar les opcions d'avaluació amb activitats i criteris d'avaluació graduats de menys a més complexos. <ol style="list-style-type: none">1. Flexibilitat de les tasques.

Metodologia

En aquest apartat es tindrà en compte les diferents orientacions didàctiques, els recursos didàctics, els agrupaments, l'ús de les TIC i l'atenció a la diversitat. Totes les consideracions des d'un punt de vista competencial (Taula 4).

Taula 4. Consideracions des d'un punt de vista competencial.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES I RECURSOS DIDÀCTICS	
ESTILS D'ENSENYAMENT – APRENTATGE	<p>A les unitats didàctiques s'utilitzaran diferents estils d'ensenyament-aprenentatge en funció de la seva adequació i tenint en compte que l'alumne/a és en tot moment protagonista del seu aprenentatge, de manera que s'utilitzaran els estils següents:</p> <ul style="list-style-type: none">- Estils que fomentin la participació de l'alumne/a (ensenyança recíproca, grups reduïts i microensenyança).- Estils que fomentin la sociabilitat (estils vinculats al joc de rols i dinàmica de grups).- Estils que fomentin la implicació cognoscitiva dels i les alumnes en els seus aprenentatges (descobriments guiats i resolució de problemes).- Estils que afavoreixin la creativitat (lliure exploració). <p>Tot i això, puntualment i si s'escau, s'utilitzaran estils més tradicionals com el comandament directe, per exemple en tasques d'elevat grau de perillositat com podria ser en alguna tècnica de judo (UD4).</p> <p>Es pretén que l'alumnat aprengui per ser competent, ja que vivim a una societat de canvi constant. Per aquesta raó és important que l'alumne/a aprengui basant-se en situacions reals quotidianes i sigui conscient de les seves accions i pensaments.</p>
ESTRATÈGIES DE LA PRÀCTICA	<p>En general, totes aquelles activitats de partits, jocs, esports reduïts (minibàsquet, minitennis...) es duran a terme a partir d'estratègies globals: global pura, global polaritzant l'atenció en algun aspecte per augmentar el seu valor o global modificant la situació real. Així mateix, quan es vol aprendre accions més concretes i específiques, s'utilitzarà una estratègia de pràctica analítica: analítica pura (on la tasca es</p>

descompon per parts seguint l'ordre marcat pel professor), seqüencial (igual que l'anterior però seguint una seqüència) o progressiva (progressivament s'afegiran noves accions un cop dominades les anteriors).

CONDUCCIÓ DE LA CLASSE	La forma de conduir la classe varia en funció de l'estil d'ensenyament-aprenentatge de cada UD. Tot i això, l'estat en què es trobi del grup classe pot ser que influeixi en la manera de portar la sessió i això provoqui que n'hàgim d'adaptar. Procurant sempre ser un professor que fomenti la participació i un guia de l'alumnat per ser autònom en el seu aprenentatge.
TIPUS DE SESSIONS	Pràctiques. Fent ús de les situacions pràctiques per introduir conceptes teòrics.
ORGANITZACIÓ DE GRUPS	A l'hora d'organitzar grups de treball es tindrà en compte el grup classe i dels continguts a treballar / activitat. Com ara: grups heterogenis en funció del nivell, grups per fomentar la socialització d'algun alumne/a, grups en funció del sexe, grups mixtes, etc.
NORMATIVA I RUTINES ORGANITZATIVES	<p>L'alumnat ha de portar sempre roba adequada per realitzar la sessió. Si tenen pati o vénen de casa, s'obriran els vestidors 5 minuts abans per poder iniciar la sessió puntual. Si la classe d'EF és després d'una altra matèria, es sacrificaran els 10 primers minuts d'EF per tal que es puguin canviar.</p> <p>La sessió de 2h estarà estructurada amb:</p> <p><u>Part inicial (30')</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Es passarà llista, s'informarà dels continguts de la sessió i l'alumnat prepararà el material.- Escalfament / activitat inicial. <p><u>Part principal (65')</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Activitats principals i breus reflexions al final d'aquestes (si s'escau). <p><u>Part final (25')</u></p> <ul style="list-style-type: none">- L'alumnat recollirà el material.- <i>Feedback.</i>

- Dutxa obligatòria (en casos excepcional es buscara alguna alternativa).

Control de contingències.

- Porten roba per canviar-se i per dutxar-se.
- Predisposició a la participació de la sessió.
- Faltes de respecte al professor o companys.
- Assistència.

Font: Elaboració pròpia.

Bateria d'instruments d'avaluació

- **Continguts pràctics** (Activitats d'avaluació pràctiques). Seran avaluats a partir dels següents instruments d'avaluació:
 - o Proves pràctiques.
 - o Activitats concretes.
 - o Reptes.
 - o Aplicació de tests físics i motrius.
- **Continguts d'hàbits i comportaments** (Aspectes específics d'actitud a l'aula). Seran avaluats a través dels següents ítems al llarg del curs:
 - o Motivació i predisposició a la realització de les diferents activitats.
 - o Comportament a classe (cooperació, faltes de respecte a companys/es o professor).
 - o Assistència i puntualitat.
 - o Dur l'equipament esportiu adequat.
- **Continguts teòrics** (Activitats d'avaluació teòriques). Seran avaluats a partir dels següents instruments d'avaluació:
 - o Elaboració de treballs i/o exposicions.
 - o Preguntes que es realitzin a classe.

En aquest últim apartat cal tenir en compte que l'assistència a classe és obligatòria:

- 2 faltes d'assistència no justificades, baixarà 1 punt la nota final del trimestre.
- Una acumulació de 3 faltes no justificades comportarà suspendre l'assignatura. Si aquest dia s'ha fet una activitat d'avaluació, la nota de l'alumne/a serà 0, en el cas que sigui justificada podrà realitzar la prova un altre dia.

- És obligatori ser puntual: cada 3 retards a la sessió, baixarà 0,5 punts la nota final del trimestre.
- Per poder fer classe, és obligatori portar roba adequada per a la pràctica d'activitat física: cada 2 faltes d'equipament, baixarà 0,5 punts la nota final del trimestre. L'alumne/a sense l'equipament realitzarà altres tasques escollides pel professor (rol d'àrbitre, ajudar en l'organització de la sessió: material, grups..., etc.). La falta d'equipament un dia d'avaluació pràctica, la nota de l'alumne/a serà 0, sempre que no ho justifiqui.

TIC - TAC

Utilitzarem les TIC orientades a l'aprenentatge i el coneixement (TAC) per la motivació que aportarà el seu ús a l'alumnat. Així doncs, Xarxes socials (Youtube, Instagram, Twitter, etc.), App (Strava, Lectors codis QR, Technique, Kahoot, etc.) per monitoritzar l'activitat física o per introduir un nou contingut o realitzar-ne feedback, plataformes digitals (Google Drive, Dropbox, Moodle, etc.) per compartir documents ens permetrà portar l'Educació Física a un altre nivell, fomentant la interacció entre l'alumnat dins del món digital i donant resposta a la competència digital.

L'escola disposa amb projector, ordinador i equip de música al gimnàs, de manera que permetrà realitzar diferents activitats amb tecnologies poc utilitzades. A més a més, els i les alumnes realitzaran activitats a casa amb diferents TIC: pulsòmetres, aplicacions APP, GPS, etc.

Taula 5. TIC en funció de la finalitat.

TIC com a font d'informació: Servei www per a la publicació i distribució d'informació.	
Professorat	Moodle i Gmail
Alumnat	Moodle i Gmail
Famílies	Moodle i Gmail
TIC com a mitjà de comunicació	
Professorat	Gmail
Professorat i alumnat	Gmail i Classroom
Professorat, alumnat i famílies	Gmail
TIC com a suport didàctic	
Professorat	Moodle i Google Drive
Alumnat	Moodle i Google Drive, APP

Font: Elaboració pròpia.

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

Atenció a la diversitat

Taula 6. Consideracions per atendre la diversitat.

ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	
INCLUSIÓ	<p>Tot i que les escoles catalanes són escoles inclusives, però totes les activitats que es realitzin estaran adaptades per a qualsevol alumne/a, de manera que no sigui l'alumne que s'hagi d'adaptar a les activitats.</p> <p>Altres aspectes a tenir en compte: interdependència per superar les diferències, flexibilitat de les tasques i el treball en grup. A més a més, de crear tasques inicials per identificar l'estat del grup classe i realitzar tasques d'exercitació guiada adreçades a la seva especificitat durant el procés de la sessió.</p> <p>Pel que fa a l'avaluació, dins la dinàmica, valorar el procés i avaluació recíproca (heteroavaluació i coavaluació) donant indicadors concrets.</p>
MESURES I SUPORTS	<p>Mesures i suports destinats a tots els alumnes, amb la finalitat d'afavorir el seu desenvolupament personal i social i perquè avancin en l'assoliment de les competències.</p> <p>On totes les nostres activitats s'inclou les mesures i suports universals (Decret 150/2017), com ara: personalització dels aprenentatges, orientació, processos d'organització flexible de la pràctica, avaluació formativa i formadora, detecció de necessitats. Per exemple, en casos d'alumnes amb discapacitat, problemes físics.</p>
NECESSITATS EDUCATIVES	<p>Al principi de curs es passarà un qüestionari a tots els pares o tutors legals on es preguntarà si el noi o noia té alguna necessitat educativa pròpies de l'àrea, com ara: asmes, incompetència motriu, hipertensió, diabetis, obesitat, taquicàrdies, etc. Si és el cas, se'ls preguntarà de quina manera ho tracten i què diu el metge respecte l'activitat física. Ensenyar a l'alumnat amb aquestes característiques perquè pugui fer activitat física de manera autònoma.</p>
ALUMNAT NOUINGUT	<p>Respecte als alumnes nouinguts, l'Educació Física és clau per a la seva socialització amb el grup classe. Pel que fa a la llengua, se'ls parlarà en</p>

Català en tot moment, gesticulant i amb una parla lenta, de manera que ens entenguin i aprenguin a poc a poc.

**ALUMNAT
LESIONAT**

Les alumnes que tinguin la menstruació, faran totes les activitats igual que els altres, a no ser, que sigui molt dolorós per elles.

Respecte als alumnes amb alguna lesió que els impedeixi la pràctica d'educació física, sigui temporal o crònica, en funció de la lesió i de la sessió, tindran unes tasques o unes altres, com ara: anotar per escrit cadascuna de les sessions que no puguin realitzar i entregar-la en format treball al professor al final de cada sessió o mes, ajudar al professor en l'organització i control de la sessió, tenir un rol actiu (àrbitre), etc.

Font: Elaboració pròpia.

Avaluació dins la programació

En aquest apartat es tindrà en compte la forma d'avaluació i de qualificació que s'aplicarà a l'alumnat i s'especificarà la forma de recuperació en el cas de quedar pendent alguna UD o activitat.

Taula 8. Tipus d'avaluació.

TIPUS		CONCRECIÓ
Segons funcionalitat	Formativa	L'avaluació serà formativa (si les decisions les pren el professor)
	Formadora	i formadora (si les decisions les pren la persona que aprèn) en funció de la UD amb el principal, on l'alumne/a és el/la protagonista del seu aprenentatge.
Segons temporalitat	Inicial	En funció de la UD, una avaluació inicial i una final permetrà
	Processal	valorar el procés d'aprenentatge de l'alumne/a, a més a més de
	Final	veure de quin nivell parteix.
Segons referent	Normativa	L'avaluació criterial, permetrà fixar l'atenció en el progrés individual de cada l'alumne/a, defugint de la comparació amb la resta de company/es de classe. Es parteix d'una situació inicial
	Criterial	prèviament establerta, comparant el progrés de l'alumne/a en relació amb unes fites graduals consensuades pel professor i l'alumne/a.
Segons agent	Extern	Depenent de la unitat didàctica que es realitzi, el referent avaluador pot ser per un apart el professor (heteroavaluació),
	Intern	en alguns casos el mateix alumne (autoavaluació), o fins i tot entre els i les alumnes (coavaluació).
Segons extensió	Global	En relació a l'extensió de l'avaluació el farem de manera
	Parcial	parcial, on a cada trimestre realitzarem diferents UD.

Font: Elaboració pròpia.

Qualificacions

El 100% de la nota de cada trimestre es repartirà en les unitats didàctiques que hi formin part (2 o 3 com a màxim), A partir d'aquí, el seu % variarà en funció del grau d'importància del seu contingut.

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

Recuperació i pendents

Es podrà recuperar cada UD o trimestre suspès en un període establert durant el febrer i el juny i es podrà assolir una nota màxima d'un 6. Prèviament, s'haurà de realitzar una tutoria amb el professor abans de la recuperació per donar la informació necessària per aprovar, així com les tasques a realitzar. Aquestes dependran de la UD o trimestre suspès, sigui un treball escrit o una prova pràctica.

Les persones que no assoleixin l'assignatura a finals de curs (juny) podrà realitzar un treball a entregar a inici del curs següent (setembre) per tal de recuperar-la amb una nota màxima d'un 6.

Proposta d'intervenció – UD

En aquest apartat es desenvoluparà la unitat didàctica 7 (JB AWARDS), dirigida al curs de 4rt d'ESO.

Taula 9. Desenvolupament UD7 - JB AWARRDS.

UD 7 - JB AWARDS		
Curs: 4rt ESO	Trimestre: 3r	Espai: Gimnàs i Teatre.
COMPETÈNCIES		
<u>Pròpies de l'àmbit</u>		
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.		
<u>Transversals</u>		
Digital.		
Personal i social.		
JB AWARDS		
La UD JB AWARDS es presenta a través de la plataforma Prezzi, que conté un Podcast de 5 minuts de durada on s'explica l'UD (metodologia i activitats d'avaluació: 15% treball escrit i 85% representació final) i un vídeo interactiu de 3 minuts d'una coreografia on es realitzen preguntes sobre aquesta i que els/les alumnes respondran conjuntament.		
Durant les primeres sessions es realitzaran activitats per descobrir possibilitats expressives a través del cos, de l'espai, del temps i dels participants, per les sessions properes poder crear els muntatges i exposar-los davant un públic.		
Pel muntatge de la <i>performance</i> (2-4 minuts de durada), els/les alumnes han de realitzar grups <u>mixtes</u> i elegir una temàtica de les proposades (s'acceptaran noves propostes). Un cop triada, han de cercar artistes (mínim 2) que estiguin relacionats amb la temàtica escollida i ensenyar-ho al professor. A partir d'aquí, a través del programa <i>Audacity</i> , que apendran a utilitzar amb la matèria de Tecnologia, unir les cançons de manera que quedi una sola (format mp3).		
<u>Activitats d'avaluació:</u>		
- 15% Treball escrit (heteroavaluació).		

Document que es lliurarà a la plataforma Moodle el dia de la representació (29 abril). Cada grup haurà de redactar en 1-2 pàgines on s'indiqui els autors escollits amb les seves respectives cançons i justificar-ho: per què han escollit aquesta temàtica i els artistes? Quin missatge volen transmetre a través de la coreografia i de la música?.

- 85 % Representació JB AWARDS (coavaluació i autoavaluació).

29 abril: dia internacional de la dansa.

Es realitzarà una rúbrica juntament amb l'alumnat per determinar quins criteris s'avaluaran el dia de la representació. Cada grup tindrà tantes còpies de la rúbrica com grups hi hagi. S'avaluaran a ells mateixos i als altres. La nota anirà en funció dels criteris que compleixin.

Aspectes a avaluar: l'esforç, la coreografia, la qualitat del so i la creativitat

Taula 10. Proposta de rúbrica coavaluació i autoavaluació JB AWARDS.

Criteris Esforç (2p) (autoavaluació)	Sí	No
Tots els membres han treballat conjuntament i s'han esforçat per crear la "performance". En el cas contrari, qui no? -----		
Criteris So (2p)	Sí	No
L'àudio es sent perfectament.		
Hi ha 2 o més cançons.		
Les cançons tenen relació amb la temàtica		
Criteris Creativitat (2p)	Sí	No
La vestimenta té relació amb la temàtica escollida.		
Aporten una part interpretativa (playback) a part de ballar.		
Criteris Coreografia (4p)	Sí	No
Utilitzen els espais de l'escenari.		
Utilitzen el silenci.		

Utilitzen algun objecte/material.		
Hi ha interacció entre els companys durant la coreografia.		
Coordinen els moviments amb el tempo de la música.		
Coordinen els moviments entre els membres del grup.		
Realitzen una posició final per acabar.		
La coreografia té relació amb la temàtica escollida.		

Font: Elaboració pròpia

Sessió 1 – EL COS

**detallada a la Taula 11.*

Sessió 2 – L'ESPAI, EL TEMPS I ELS PARTICIPANTS

Introducció de l'expressivitat amb l'espai, el temps i els participants. Explicació de l'estructura de la sessió (3 parts: ESPAI, TEMPS I PARTICIPANTS).

ESPai

- Activitat ENS DESPLACEM?
 - o Objectiu: Experimentar desplaçaments a diferents nivells respecte a terra.
 - o Material: Música.
 - o Amb l'alumnat distribuït en 4 grups (cada un a un extrem del gimnàs), hauran de crear el gimnàs en diagonal, desplaçant-se en diferents nivells respecte a terra (ajupits, en quadrupèdia, caminant...) o representant formes (onades, flor de lotus, ocells....) que el professor anirà marcant.
 - o Reflexió.

TEMPS

- Activitat PASSAREL·LA:
 - o Objectiu: Contar el tempo de la música i la seva distribució (4 temps... 8 temps, 1 bloc, etc).
 - o Material: Música.
 - o Desplaçaments al tempo de cançons. Amb el grup classe distribuït en 3 fileres, hauran de caminar al tempo de la musica, com si es tractés d'una passarel·la de

moda. A poc a poc, el professor incrementarà la dificultat afegint passos bàsics de ball.

PARTICIPANTS

- Activitat TOTS A UNA
 - o Objectiu: Crear un Canon i Uníson tota la classe.
 - o Material: Música.
 - o Tota la classe ha d'aconseguir crear un Canon i un Uníson i tot l'alumnat ha de participar.

FEEDBACK.

Sessions 3, 4, 5

- Realització dels grups (5-6 persones) i escollir la temàtica (exposades en el Prezzi).
- Muntatge de les coreografies (2-4 minuts de durada). Els/les alumnes han de realitzar grups mixtes i elegir una temàtica de les proposades (s'acceptaran noves propostes). Un cop triada, han de cercar artistes (mínim 2) que estiguin relacionats amb la temàtica escollida. A partir d'aquí, a través del programa *Audacity* unir les cançons de manera que quedi una sola (format mp3), a més a més, se'ls adjuntarà un tutorial del Youtube per aprendre a utilitzar el programa.

Es recomana portar un **altaveu** per grup per poder escoltar millor la cançó i un **mòbil** per poder gravar-se i recordar tot el que van creant.

Sessió 6 – 29 abril.

Dia dels JB AWARDS.

- El professor presentarà als grups participants (també jurats) i membres convidats (professors d'altres matèries, coordinadors de cursos o direcció) del concurs i explicarà com funcionarà (ordre de les presentacions i com avaluar).
- *Performance*.
- Agraïments per la participació.
- *Feedback* i entrega de les rúbriques i treball escrit al professor..

Font: Elaboració pròpia.

A continuació, es presenta la primera sessió d'aquesta unitat didàctica, detallant l'estructura, les activitats i la dinàmica (Taula 11).

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

Taula 11. Sessió 1.

UD 7: JB AWARDS	
Espai: Gimnàs.	Metodologia d'Ensenyament: Lliure exploració i coeducació.
Sessió 1: Presentació UD i el COS.	
INICIACIÓ SESSIÓ - 10'. Es dóna aquest marge de temps per tal que l'alumnat s'acabi de canviar de roba i vagi arribant al gimnàs.	
PART INICIAL - 30' <ul style="list-style-type: none">- Control d'assistència, equipament i lesionats: es passarà la llista amb l'alumnat assegut al banc.- Presentació de la unitat didàctica amb el Prezzi, que estarà penjat com un enllaç a la plataforma Moodle, així l'alumnat el podrà tornar a visualitzar.- Explicació de les activitats més rellevants i la seva finalitat.- Activitat inicial per posar en situació a l'alumnat.- Activitat omplir buits.<ul style="list-style-type: none">o Caminar per la sala ocupant els espais buits. El docent marcarà el ritme a partir de nombres de l'1 al 5 aleatòriament (0 = parats, 1 = lent, 2 = caminar, 3 = moderat, 4 = ràpid, 5 = molt ràpid).o Caminar per la sala ocupant els espais buits. El docent marcarà l'estat emocional de l'alumnat (contents, tristos, eufòrics, enfadats...).	
PART PRINCIPAL – 60' Introducció a l'expressivitat del COS. <ul style="list-style-type: none">- Activitat COS AMB PICA I FULL<ul style="list-style-type: none">o Material: Piques, fulls i música.o Objectiu: Experimentar situacions on la comunicació no verbal entre els companys és l'únic llenguatge que poden utilitzar, a través d'una pica.o Cada persona disposa d'una pica i un full. Hauran de seguir les consignes del professor i aconseguir que el full no caigui. Si cau, es torna a col·locar i es torna a començar. Consignes: caminar, caminar endarrere, desplaçaments laterals, girar 360º, seure i aixecar-se, aixecar i abaixar braços...).	

- VARIANTS: L'activitat també es pot realitzar en parelles i en grup per augmentar la dificultat.
- Reflexió (si s'escau).
- Activitat COS AMB COS
 - Material: Música.
 - Objectiu: Experimentar situacions on la comunicació no verbal entre els companys és l'únic llenguatge que poden utilitzar.
 - Similar a l'activitat anterior, però sense material. En parelles hauran de comunicar-se sense parlar ni material. Hauran d'explorar a través dels estímuls i les respostes que entre ells es generen a través del contacte.
 - VARIANT: Amb les mateixes parelles, omplir els buits que els cossos generin.
 - Reflexió (si s'escau).
- Activitat IMPROVITZACIÓ
 - Material: Música.
 - Objectiu: Ser conscient dels canvis emocionals provocats per la música.
 - Amb els/les alumnes distribuïts per l'espai, s'hauran de deixar portar per la música i fer els moviments que aquesta els/les transmet. El docent anirà canviant la música constantment (30'').
 - Reflexió (si s'escau).

FEEDBACK GENERAL 10'.

Amb els/les alumnes asseguts al banc, es comentarà les sensacions, experiències que han sorgit durant la sessió, a més a més de dubtes que hagin pogut sortir. També es comentarà per sobre la propera sessió.

DUTXA 10'.

Font: Elaboració pròpia.

Conclusions i valoració

L'elaboració d'aquesta proposta didàctica com a Treball Final de Màster m'ha ajudat molt a adquirir experiència en la planificació, realització i avaluació de programes i activitats d'Educació Física, a més a més d'acreditar un bon domini de l'expressió oral i escrita en la pràctica professional. També m'ha permès proposar millores d'actuació a partir de la reflexió basada en el període de pràctiques en el col·legi Jesuïtes Casp.

Valorant el TFM molt positivament, el fet de poder focalitzar la proposta didàctica on es treballa l'orientació sexual a través de l'Educació Física ha estat tot un repte per mi, tant professional com personal, aportant part de la meua autobiografia com a base sustentadora de la proposta. Intentant que aquesta, amb l'ajuda de la coeducació, les competències emocionals, les metodologies d'ensenyament-aprenentatge, les TIC-TAC i altres, ajudin a tenir una adolescència més fàcil als nois i noies que ho necessiten, ja sigui per trobar la seva orientació sexual, a acceptar-se com són, a estimar-se, a valorar-se o a respectar-se, perquè tal com he esmentat al marc teòric, seguim vivint a una societat on les agressions homofòbiques i moviments en contra de la llibertat sexual avui en dia encara són presents dins i fora de centres escolars, i això, fa molt de mal a una societat que presumeix de moderna i d'haver superat prejudicis i tabús.

Finalment, agrair a la meua tutora Núria Nieto To per guiar-me en l'elaboració del TFM, transmetent les seves experiències del món laboral i exposant casos per fer-me reflexionar.

Referències bibliogràfiques

- Aberastury, A. (1969). *El adolescente y la libertad*. Buenos Aires: APU.
- Aronoff, U., & Gilboa, A. (2015). Music and the closet: The roles music plays for gay men in the "coming out" process. *Psychology of Music*, Vol. 43 (3) 423-437.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassà, È., Pérez-Gonzalez, J. C., . . . Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Bueno, D. (28 / 4 / 2018). *David Bueno explica cómo cambia nuestro cerebro al aprender*. Recollit de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=nXQe7I5WBXs>
- Catalunya, I. d. (11 / 4 / 2018). *IDESCAT*. Recollit de <https://www.idescat.cat/emex/?id=080193>
- Clarke, V., Ellis, S., Peel, E., & Riggs, D. W. (2010). *LGBTQ psychology: An introduction*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- DECRET 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu. 19 d'octubre de 2017, pp. 1-18.
- DECRET 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria. 28 d'agost de 2015, pp. 1-15.
- Erikson, E. (1980). Elements of a psychoanalytic theory of psychosocial development. *The course of life: Psychoanalytic contributions toward understanding personality development*, 11-61. .
- Gesell, A. e. (1997). *El adolescente de 10 a 16 años*. Barcelona: Paidós.
- Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar: las prácticas oíricas introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Lleida: Universidad de Lleida.

- Marchueta Pérez, A. (2014). Consecuencias del bullying homofóbico retrospectivo y los factores psicosociales en el bienestar psicológico de sujetos LGB. *Revista de Investigación Educativa*, 32 (1), 255-271.
- Marcia, J. (1987). *Ego identity development*. . Nova York: Wiley.
- Money, J., & Ehrhardt, A. (1982). *Desarrollo de la sexualidad humana (Diferenciación y dimorfismo de la identidad de género)*. Madrid: Ediciones Morata, S.A.
- Montero, D., Cano, G., Llobart, M., Cabrera, J., Villagrasa, C., & Planelles, A. (2007). *Orientació sexual i identitat de gènere. Els drets menys entesos*. Barcelona: Institut de Drets Humans de Catalunya.
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional: De la teoría a la práctica*. Barcelona: Editorial INDE.
- Pellicer, I., López, L., Mateu, M., Mestres, L., Monguillot, M., & Vicente, J. (2015). *Neuro Ef. La Revolución De La Educación Física Desde La Neurociencia*. Barcelona: INDE.
- Rovira, G., López-Ros, V., Lagradera, F., Lavega, P., & March, J. (2014). Un viaje de exploración al interior: Emociones y estado de ánimo en la práctica motriz introyectiva. *Educatio Siglo XXI*, 105-126.
- Shutt, J., & Maddaleno, M. (2003). Salud sexual y desarrollo de adolescentes y jóvenes en las Américas: Implicaciones en programas y políticas. *OPS, Washington, DC.*, 30-35.
- Soler, S. (2018). *Coeducació a l'Educació Física*. Blanquerna URL: Màster de Formació de Professorat.
- Willis, J. (2007). *Introduction to ME: Mindfulness Education Program*. Vancouver, Canada: Goldie Hawn Foundation.