

L'assetjament dins l'escola.
Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de
secundària.

Treball de Final de Màster

Nom de l'autor: Jaume Sagués Saforas

Data: 13 de Juny del 2018

Tutora del TFM : Núria Nieto To

Agraïments

Primerament, donar les gràcies a l'escola Pia de Caldes de Montbui i en especial el tutor Lluís Álvarez, per poder desenvolupar la meva unitat didàctica amb els alumnes de segon de l'ESO i fer-ho tot tan fàcil, ja que vaig poder disposar de les instal·lacions i del material del centre.

Seguidament, donar les gràcies també a la Núria Nieto per realitzar el seguiment del treball i ajudar a guiar i desenvolupar-lo. Sense ella, aquest hagués estat més costós.

Per últim, a tots els alumnes que hi han participat i han fet que pogués extreure'n unes conclusions finals tan bones.

Moltes gràcies a tots/es.

Resum:

En aquest treball realitzaré una recerca sobre l'assetjament escolar, en quin tant per cent el trobem present a Espanya i a Catalunya. Els diferents rols que podem trobar i com pot afectar a les víctimes. Per altra banda, una recerca que parla sobre les emocions de les persones i els tipus de jocs que podem trobar per realitzar una prevenció sobre l'assetjament escolar. A continuació realitzaré una planificació dels quatre cursos escolars de l'ESO on desenvoluparé quatre unitats didàctiques per la prevenció. Per últim, vull extreure'n unes conclusions per observar si la prevenció de l'assetjament escolar que he portat a terme ha estat interioritzada pels alumnes.

Paraules clau: assetjament escolar, ESO, prevenció, planificació, emocions i jocs.

Abstract:

In this work I will research about school bullying, to know the porcentage that we can find it in Spain and in Catalonia. The different roles that we can gather, and how can it affect to the victims. On another side, a research that speaks about the people emotions and the types of games that we can find in order to make a prevention about bullying. Then I will make a plan for the four school years of ESO where I will develop four didactic units for prevention. Finally I want to draw some conclusions to see if the prevention of bullying school that I have done has been internalized by the students.

Keywords: bullying, ESO, prevention, planning, emotions, games.

Índex

1. INTRODUCCIÓ	6
2. CONTEXTUALITZACIÓ	7
3. IDENTIFICACIÓ DEL TEMA	7
3.1 PREGUNTA INICIAL.....	8
3.2 TEMA D'ESTUDI.	8
3.3 OBJECTIUS DEL PROJECTE.....	8
3.3.1 Objectius generals.....	8
3.3.2 Objectius específics.....	8
4. MARC TEÒRIC	9
4.1 L'ASSETJAMENT ESCOLA	9
4.4.1. Estudi de l'assetjament escolar en l'estat Espanyol.....	10
4.4.2. Estudi de l'assetjament escolar a Catalunya.	13
4.4.3. Motius de l'assetjament.....	13
4.4.3. Els Rols i les Actituds de l'assetjament.....	16
4.4.5 La cara psicològica	18
4.4.6 Fases de l'assetjament.	19
4.2 EDUCACIÓ FÍSICA I LES EMOCIONS.....	20
4.3 RELACIÓ ENTRE EDUCACIÓ FÍSICA, ASSETJAMENT I LES EMOCIONS.	22
4.4 EL JOC COM A EINA EDUCATIVA.	24
4.5 EL CURRÍCULUM ESCOLAR DE SECUNDARIA.	26
5. PLANIFICACIÓ.	27
5.1 UNITAT DIDÀCTICA DE PRIMER	27
5.2 UNITAT DIDÀCTICA DE SEGON DE L'ESO.....	32
5.3 UNITAT DIDÀCTICA DE TERCER DE L'ESO	38
5.4 UNITAT DIDÀCTICA DE QUART DE L'ESO.....	45
6.AVALUACIÓ.	50
7 CONCLUSIONS	58
8. REFERENCIES BIBLIOGRÀFIQUES	59

Índex Esquemes

Esquema 1 Factors de risc i protecció per evitar l'assetjament escolar. Font: Adaptació de Loredo, Perea i López (2008).	15
Esquema 2 Colors i emocions .Font: Pellicer I 2007	22
Esquema 3:El joc com a eina educativa. Diferents aspectes del tipus de jocs. Font Ripoll, O (2006)	25

Índex de taules

Taula 1. Percentatge d'estudiants de secundària que afirmen haver presenciat, patit o perpetrat diferents tipus de maltractament entre companys, amb major o menor freqüència. Font: Defensor del Pueblo (2006)	12
Taula 2. Factors de protecció i risc en la gènesis de l'assetjament. Font: Loredo, Perea i López (2008).	16
Taula 3 : Educación Física Emocional. Font : Pellicer, I (2011)	23
Taula 4: Font decret 187/2015 educació física. Continguts primer curs.	29
Taula 5: Font decret 187/2015 educació física. Criteris d'avaluació primer curs.	30
Taula 6: Font decret 187/2015 educació física. Competències Bàsiques.	31
Taula 7: Font decret 187/2015 educació física. Primera UD. Primer curs.	31
Taula 8: Font decret 187/2015 educació física. Continguts de segon curs.	35
Taula 9: Font decret 187/2015 educació física. Criteris d'avaluació de segon curs.	35
Taula 10: Font decret 187/2015 educació física. Competències Bàsiques.	36
Taula 11: Font decret 187/2015 educació física. UD segon curs.	37
Taula 12: Font decret 187/2015 educació física. Continguts de tercer d'ESO.	41
Taula 13: Font decret 187/2015 educació física. Criteris d'avaluació de tercer d'ESO.	42
Taula 14: Font decret 187/2015 educació física. Competències Bàsiques.	43
Taula 15: Font decret 187/2015 educació física. UD tercer curs.	43
Taula 16: Font decret 187/2015 educació física. UD tercer curs.	44
Taula 17: Font decret 187/2015 educació física. Continguts 4t d'ESO	47
Taula 18: Font decret 187/2015 educació física. Criteris d'avaluació 4t d'ESO.	48
Taula 19: Font decret 187/2015 educació física. Competències Bàsiques.	48
Taula 20: Font decret 187/2015 educació física. UD Quart curs	49

Índex de gràfics

Grafic 1. El cercle de l'assetjament. Font: Olweus, 2001	18
--	----

Índex de Imatges

Imatge 1: Calendari escolar de la secundaria. Unitats didàctiques Font: elaboració pròpia	27
Imatge 2: Calendari escolar de la secundaria. Unitats didàctiques Font: elaboració pròpia	32
Imatge 3: Calendari escolar de la secundaria. Unitats didàctiques Font: elaboració pròpia.	38
Imatge 4: Calendari escolar de la secundaria. Unitats didàctiques Font: elaboració pròpia	45

1. Introducció

En l'elaboració d'aquest treball, posaré en joc el contingut de les matèries realitzades durant el curs acadèmic.

A continuació, exposaré les causes de la motivació per escollir aquest TFM. Per acabar, l'estructuració del treball. Les motivacions que em porten a realitzar aquest projecte són dues, per una banda, enriquir més els meus coneixements sobre el fenomen de l'assetjament escolar i com afecta a les aules en l'etapa de l'adolescència. Per altra banda, com afrontar-lo i així poder ajudar els alumnes en un futur mitjançant l'educació física, amb tasques de cooperació, treball emocional, esports individuals i col·lectius on ells i elles puguin ser els protagonistes.

En aquest TFM es realitzarà un estudi de l'assetjament escolar, els rols i perfils psicològics i de la prevenció que s'hi pot aplicar dins el marc teòric. A continuació, elaboraré una planificació de quatre unitats didàctiques repartides en els quatre anys de la secundària. Finalment una conclusió final. Aquestes UD aniran lligades als continguts esmentats anteriorment, i a una nova forma d'avaluació on els alumnes tindran un pes important per poder conèixer el nivell que assoleixen.

En el moment de realitzar les unitats didàctiques, es podrà observar tota la programació dels quatre cursos de l'educació secundària, però únicament es desenvoluparan les UD que van relacionades amb l'assetjament escolar.

També explicar que el que es busca amb aquestes UD és la prevenció de l'assetjament a partir de les emocions.

2. Contextualització

L'escola on realitzo les pràctiques i en la qual va enfocat aquest treball és l'escola Pia de Caldes de Montbui. Aquesta escola està situada al Vallès Oriental, rodejada dels municipis de Palau de Plegamans, Sant Feliu de Codines, Sentmenat i Gallifa.

Aquest centre va ser fundat l'any 1909 gràcies als germans Salvador i Rosa Font i Boet. Aquesta escola engloba des d'infantil i primària amb un total de 685 alumnes, fins a arribar a la secundària i batxillerat amb 496 alumnes. A més, fa uns anys, es va obrir una nova línia de Cicle Formatiu de Grau mitjà amb un total de 20 alumnes. En l'etapa de primària i secundària, l'escola Pia és de caràcter concertat i a batxillerat i al cicle formatiu és privat.

He triat aquest centre per diversos motius, En primer lloc, perquè tinc algun membre de la família que està cursant la secundària i el batxillerat al centre, gràcies a ells, em vaig poder assabentar de la forma de treballar i em fascinava poder assistir a les classes, a més la proximitat del centre és un factor que he tingut present pel fet de poder combinar el màster i la feina.

Per altra banda, poder tenir les primeres reunions amb en Lluís, el meu tutor de pràctiques, em va donar peu a poder assistir a tots els cursos de secundària i poder acudir als claustres del professorat. Per tant, puc dir que he tingut una llibertat gran dins de l'institut.

Els espais de pràctica esportiva són varis, una pista poliesportiva oberta i un pavelló equipat per jugar a bàsquet, a futbol sala, a handbol i patinatge entre d'altres i compta amb múltiple material esportiu. Per últim, val a dir que aquesta escola està bolcada en realitzar el projecte d'escola verda, conscienciant els seus alumnes del mal ús que donem al paper i motivant els seus joves a ser respectuosos amb el medi ambient i a reciclar tot allò que pugui tenir una segona vida.

3. Identificació del tema

L'assetjament escolar és un tema d'actualitat del qual se'n parla molt. En nombrosos casos, però, no se soluciona. Això em va fer decantar per aquest tema que trobo tan interessant. A més a més, des de l'àmbit de l'educació física es pot observar més fàcilment que en altres matèries. És per tot això que el treball s'enfoca en l'assetjament escolar i la seva prevenció.

3.1 Pregunta inicial.

Amb la idea de poder desenvolupar aquest TFM d'una manera més concreta i tenir el tema d'estudi determinat a l'igual que els objectius, em plantejo les següents preguntes:

- Com puc prevenir l'assetjament escolar a partir de l'educació física i les emocions?
- Quin és el nivell d'assetjament escolar que pateix Espanya i Catalunya?

Aquestes preguntes ens donen una pauta per poder desenvolupar el TFM i tenir un lligam i un sentit més unidireccional en el moment de realitzar el marc teòric.

3.2 Tema d'estudi

Aquest treball va enfocat a la prevenció de l'assetjament escolar en l'etapa d'educació secundària obligatòria (ESO). A partir de diverses Unitats Didàctiques repartides en els quatre anys escolars, es treballaran les emocions en tasques que impliquin cohesió de grup, amb la finalitat de que els alumnes de secundària tinguin un lligam més fort a l'escola i que tinguin eines per tal de combatre l'assetjament escolar.

3.3 Objectius del projecte

Al principi del punt tres he determinat una pregunta, aquesta ens donarà la pauta per plantejar els objectius i d'aquesta manera realitzar una recerca de més qualitat per poder-la contestar d'una manera més clara. A continuació determino els objectius generals i els específics.

3.3.1 Objectius generals

- Realitzar una recerca a nivell estatal i establir l'índex d'assetjament escolar en l'etapa de secundària.

3.3.2 Objectius específics

- Analitzar com l'educació física ens pot ajudar a prevenir l'assetjament escolar.
- Conèixer com les emocions es poden treballar dins les UD en les sessions d'E.F.
- Com les emocions ens poden ajudar a treballar l'autoconeixement en les classes d'Educació Física.

4. Marc teòric

Per iniciar el marc teòric començaré realitzant un recull de la informació que fa referència a l'estudi de l'assetjament escolar. En aquest punt, trobarem diferent informació d'autors experts en la temàtica i ens servirà per, un cop obtinguem els resultats, comparar tota la teoria amb la nostra realitat a l'estudi.

D'altra banda, trobarem també el com poder preveure l'assetjament a partir de les emocions donant estratègies als alumnes. També els diferents rols que trobem, ja que els implicats no només són els assetjadors i els assetjats sinó que els rols que es poden trobar són variats i finalment una vinculació de les emocions a l'educació física.

4.1 L'assetjament escola

A continuació, l'autor Rigby (2002 citat a Smith, 2004) ens aclareix d'una manera desenvolupada la paraula "bullying" com un frau regulat de poder, tot i que, més específicament, la definició que crec més encertada per poder comprendre què és l'assetjament escolar entre aquelles persones que tenen el mateix rang, és la que ens ofereix Olweus (2007) el qual ens exposa que "un estudiant és assetjat quan està exposat de manera consecutiva a accions de refús per part d'un o més joves, sense poder-se protegir". En qüestions de recerca, Smith (2004) esmenta que no va ser fins a mitjançats dels anys noranta que es va posar a investigar els conceptes de l'estudi en l'agressió indirecta, les agressions relacionals i l'agressió social.

En aquell temps, l'assetjament només s'observava en fets de violència i atacs físics i/o verbals. D'altra banda, cal concretar que l'assetjament escolar és un tipus de violència que neix en entorns escolars. Es porta a la pràctica en les instal·lacions, l'entorn del centre i en activitats extraescolars o recreatives Castro (2011). Seguint en la mateixa direcció, com actuacions de "prototip" en les situacions d'assetjament, s'inclouen aquelles que afecten l'exclusió social a part de les físiques i verbals que solien ser les més repetitives i comunes Smith (2004). L'autor Smith (2004) assegura que l'assetjament s'està reinventant introduint les noves tecnologies com a manera d'intimidat les víctimes, en aquesta línia hi trobaríem els missatges de text amenaçadors i l'assetjament per "blogs" d'Internet o bé per correu electrònic.

A partir dels següents autors Loredó, Perea i López (2008) se'ns explica la conducta regular i recurrent del privilegi de poder i d'aquells fenòmens que, dins l'entorn de l'adolescència,

mostren les causes de major pes de l'assetjament escolar. Es fonamenten tres criteris que ens ajuden a determinar si hi ha una situació d'assetjament. Els autors (Enríquez i Garzón, 2015) ens ajuden a l'observació del primer factor, aquest, té a veure amb la freqüència de les agressions, és a dir, les accions han de ser repetides. A continuació, els següents autors (Monjas i Avilés, 2004, citats a Enríquez i Garzón, 2015) ens expliquen que el vincle de poder que s'estableix entre l'assetjador, i la víctima anirà apareixent de forma més reiterada a mesura que les agressions són més agressives. Per últim, els autors (Cerezo, 2001, citat a Enríquez i Garzón, 2015), lliguen la definició d'assetjament amb produir una acció o una intenció negativa, de voler fer mal a la víctima i ser conscient que està fent l'agressor (Marín i Reidl, 2013). L'autor Castro (2011) ens mostra el següent estudi a partir dels cinc criteris que planteja, davant d'una situació d'assetjament escolar, n'hem de poder reconèixer almenys tres. Aquests criteris fan referència a:

- Intimidació de la víctima.
- Exclusió de la víctima.
- La víctima accentua el seu victimisme.
- El tipus d'agressions es produeixen més reiterades i més fortes.
- Les agressions es produeixen en un entorn de privacitat.

És per aquest motiu que és de vital importància conèixer i comprendre el concepte i tenir les idees nítides de quines són les característiques que el determinen per poder identificar si ens trobem davant d'una situació d'assetjament (Enríquez i Garzón, 2015). S'ha d'esmentar que l'acció d'assetjament entre iguals no és una situació nova, però en els últims anys, s'ha convertit en una de les preocupacions més importants (Pedreira, Cuesta, i de Luna, 2011). En el moment que es produeix assetjament escolar, en moltes ocasions l'assetjat i l'assetjador no són els únics que intervenen en l'acció, en moltes ocasions hi trobem espectadors, és en aquestes ocasions on hem de reforçar la valentia dels observadors perquè puguin ajudar a la víctima, ja que en moltes ocasions, els docents no saben el que està passant dins les aules, per aquesta raó els alumnes han de disposar d'eines, així, saber triar la millor opció perquè aquestes accions no es repeteixin en les aules. Valls, Flecha, Melgar, P. (2008)

4.4.1. Estudi de l'assetjament escolar en l'estat Espanyol

En aquest punt contrastaré un seguit de dades extretes de diferents estudis portats a terme a l'estat Espanyol. Dins de l'estat Espanyol, l'any 2006 es va portar a terme una recerca

d'investigació produïda per Oñate i Piñuel (2007). Aquest rebia el nom de "Acoso y violencia escolar en España". Dit estudi epidemiològic va anar dirigit als estudiants, amb una participació de 25.000 i en format de qüestionari. Per altra banda, el van realitzar infants i joves, ja que anava dirigit a alumnes de primària, ESO i batxillerat i es pretenia abraçar diferents edats i comunitats autònomes. L'autor va arribar a la conclusió que un de cada quatre estudiants pateix o ha patit assetjament a l'escola, dades que es tradueixen en números de 500.000 alumnes, dels quals el 54% pateix depressió i un 15% ha tingut pensaments de suïcidi. Cal esmentar que del 23.3% d'incidència d'assetjament escolar, existeix i es pot mostra la diferència del 3% entre sexes oposats. La taxa d'assetjament entre nois és d'un 24% i entre les noies és del 21%.

Seguint amb les dades de l'estat Espanyol, si analitzem l'etapa de l'ESO, l'estudi ens mostra percentatges relacionats a cada etapa escolar:

- 1r de l'ESO 23%
- 2n de l'ESO 18.8%
- 3r de l'ESO 14.1%
- 4t de l'ESO 10%

L'informe apunta que en un 18.65% dels casos, són els mateixos joves de la classe els autors de l'assetjament. En relació als comportaments més freqüents en l'etapa de secundària, l'ús del sobrenom ridiculitzant l'altra persona es posiciona en primer lloc amb un 13.3%. A Espanya es va realitzar una altra recerca que va ser conduïda pel Defensor del Pueblo l'any 2000, i on l'any 2007 es va tornar a repetir a causa de les repetides accions violentes entre els joves. En aquest estudi hi van col·laborar 2.900 adolescent i 350 tutors/es de l'ESO amb l'objectiu d'investigar l'assetjament escolar. Les conclusions d'aquest estudi exposen que les agressions més habituals eren aquelles verbals, seguides per l'agressió indirecta i l'exclusió social, mentre que el 10% patia amenaces intimidadores. A més, el percentatge d'observadors dels fets violents, era major que d'assetjadors, i l'assetjament era més freqüent en els primers cursos de secundària que en els darrers. El fet de viure en una ciutat més gran o més petita no presentava diferències significatives, de la mateixa manera que pertànyer a una comunitat autònoma o a una altra. Per últim, pel que fa al sexe masculí, és qui participa més en assetjament directe, mentre que és el gènere femení qui té més presència quan es parla d'assetjament indirecte, com ara parlar malament dels altres. L'autor Smith (2004) ens facilita

les següents dades que es relacionen amb el gènere masculí, amb l'agressió més física, i a la inversa quan parlem d'assetjament verbal i indirecte.

La següent taula mostra els resultats més rellevants de l'estudi del Defensor del Pueblo (2007) en percentatges segons si han estat víctimes, agressors o observadors de situacions d'assetjament escolar.

COMPORTAMIENTO	VICTIMAS	AGRESOR
IGNORAR	14,9%	38,7%
NO DEJAR PARTICIPAR	10,7%	13,7%
INSULTAR	38,5%	45,5%
PONER MOTES OFENSIVOS	37,2%	37,9%
HABLAR MAL DE OTRA/O	34,9%	38,5%
ESCONDER COSAS	21,8%	13,5%
ROMPER COSAS	4,4%	1,3%
ROBAR COSAS	7,3%	1,5%
PEGAR	4,8%	7,2%
AMENAZAR PARA METER MIEDO	9,7%	7,4%
AMENAZAR PARA OBLIGAR A HACER ALGO	0,8%	0,4%
AMENAZAR CON ARMAS	0,7%	0,4%
ACOSO SEXUAL	2,0%	0,6%

Taula 1. Percentatge d'estudiants de secundària que afirmen haver presenciat, patit o perpetrat diferents tipus de maltractament entre companys, amb major o menor freqüència. Font: Defensor del Pueblo (2006)

Seguint amb el mateix tema, un estudi portat a terme al nostre estat, és el treball que va realitzar Serrano i Iborra (2005) des del Centre Reina Sofia per a l'Estudi de la Violència, amb el punt de mira a la violència entre companys d'escola. Els fruits que en van treure dels resultats van ser que un 75% dels joves havien presenciat situacions d'assetjament escolar en el seu col·legi, dels quals, gairebé un 85% era maltractament de tipus emocional i un 76.5% era físic. A més, aquestes agressions s'ubicaven a la zona d'esbargiment (71.3%), a l'aula (60.5%) i als voltants del centre escolar (52.7%). Si ens fixem, respecte al rol de l'agredit, el resultat va ser d'un 14.5%, dels quals un 82% era maltractament de tipus emocional i un 50.9% físic. Més de la meitat (56.9%) eren del sexe masculí i pràcticament la totalitat tenien la nacionalitat espanyola(95.7%).

Unes dades que podem extreure de l'informe portat a terme pel Defensor del Pueblo (2007), és que l'Estudi de Reina Sofia sí que mostra desigualtat segons la providència del centre. I és que hi ha una diferència d'un 10% entre el nombre d'afectats d'una escola privada concertada (11.9%) a una de no concertada (20.8%). Al mig, quedarien els centres públics, resultats que marquen un 14.8%. En l'últim punt del qüestionari, el que feia referència al rol d'agressor, un 7.6% dels quals el van realitzar, assegura haver estat en el rol de l'agressor utilitzant el maltractament emocional per sobre del físic (un 78.7% envers un 59%) i pràcticament un 80% era del sexe masculí.

4.1.2. Estudi de l'assetjament escolar a Catalunya

A Catalunya, també s'han portat a terme diferents informes per a l'avaluació de l'assetjament escolar. Un d'aquests estudis és el de l'Enquesta de convivència escolar i seguretat a Catalunya portat a terme per la Generalitat de Catalunya. Aquest estudi s'ha realitzat quatre vegades, entre l'any 2006 i 2012. L'informe vol encercar aquelles dificultats que tenen a veure amb la convivència dins els centres i si tenen en compte la versatilitat com ara les relacions amb els companys, professors i la família, percepcions sobre la disciplina, sobre si hi ha companys que poden patir assetjament en el mateix centre i, fins i tot, les agressions al professorat. Les conclusions que es poden observar en l'últim informe, esmenten que, un 40% dels enquestats creuen que als instituts hi ha poca disciplina per part dels alumnes. Tot i que un 85.2% dels joves no està submergit en l'assetjament, mostra un 11% de víctimes, de les quals un 5.5% també n'és agressora.

4.1.3. Motius de l'assetjament

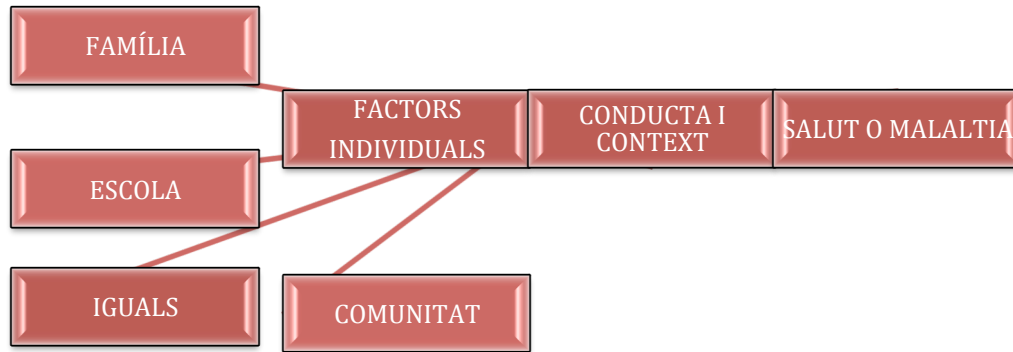
L'Olweus (1998) explica que una de les conseqüències que pot ocasionar el maltractament escolar és el baix rendiment acadèmic. Tot i que, anys després, Castillo (2011) va realitzar altres estudis en què demostrava que aquesta teoria no és certa, per tant, s'han de buscar quines poden ser les causes reals d'aquestes situacions d'assetjament repetides en el sistema escolar. Castillo (2011) dins el seu treball menciona les causes i explica que els motius poden ser diverses i molt i complicats, tot i que sí que hi ha factors presents en la nostra societat que poden esdevenir factors de risc de violència, com ara poden ser, el context social de l'entorn familiar, el nivell de riquesa, o fins i tot l'exclusió social. Castillo (2011) ens explica que un dels

conceptes més rellevants a l'hora de parlar de l'assetjament és el de violència. Per a l'autor, és de vital importància conèixer el seu significat dins l'àmbit que estem treballant. També menciona que primer s'ha de guanyar la confiança dels alumnes per poder realitzar conversacions sobre l'assetjament pels mateixos joves, per tal de poder comprendre'l i estudiar-lo millor i poder-los ajudar.

Els següents autors introdueixen els nous conceptes de comportaments antisocials i la violència interpersonal quan parla de l'assetjament. Aquests autors remarquen la diferència entre aquests dos termes tot i que esmenten que poden tenir un component en comú: l'agressivitat. Ortega, Del Rey i Mora-Merchán (2001). El comportament de l'agressivitat, que es pot modelar en tipus de conductes violentes, des de la concepció naturalista, s'assumeix com a fenomen psicosocial. Per altra banda, Ortega, Monje i Córdoba. (2009) recalca que dels processos educatius poden derivar-se els components de caràcter psicològic. La problemàtica que es mostra quan neix aquest tipus d'agressivitat injustificada a partir de comportaments d'agressió, d'exclusió o aïllament, d'assetjament o amenaça a una altra persona o grup.

Els següents autors Ortega, Del Rey i Mora-Merchán (2001:98) fan una separació entre el que és violència interpersonal, agressivitat injustificada, i el conflicte, el qual consisteix bàsicament, en l'abús del poder i l'assolament de les regles morals. D'aquesta manera, la violència interpersonal és un fenomen de caràcter complex, és a dir, el context social que l'envolta s'hi implica. Essent també, un fenomen més cultural que natural, en el que l'agressivitat perd el caire biològic i s'utilitza de manera injustificada (Ortega, Del Rey i Mora- Merchán, 2001).

Els següents autors Loredó, Perea i López (2008) ens plasmen una figura on estableixen una connexió entre els elements que consideren que afavoreixen la creació de situacions d'assetjament.



Esquema 1. Factors de risc i protecció per evitar l'assetjament escolar. Font: Adaptació de Loredó, Perea i López (2008).

De la següent manera, la família esdevé el punt social més rellevant en el desenvolupament del subjecte, per això, és de vital importància en el caràcter i conducta d'aquest. Si passem al que es refereix als iguals, en el període de l'adolescència, el fet de sentir que pertany dins d'un grup creix d'una forma progressiva fins a arribar un punt fonamental, de tal manera que els amics prenen un paper de vital importància, el líder del grup condueix a la resta. Dins de l'àmbit escolar, s'hauria d'apuntar en el camí de la transmissió d'uns valors que ajudin a fomentar les bones conductes dels alumnes.

Per últim, no hem de deixar de banda la comunitat, ja que també pot ser determinant com un factor de risc, entenent que pot existir un tipus de violència, així com delinqüència o males conductes en els nostres voltants. En aquest moment, són els elements individuals els que marcaran la capacitat o no d'interpretar les diverses conductes violentes. Olweus (1993) ens explica els orígens i els diferents tipus d'assetjaments, els quals no s'allunyen del que ens diuen els autors ja esmentats anteriorment. Aquest autor determina com a component important els trets de personalitat individuals; els quals connecten amb la força o debilitat física, cosa que ajudarà a relacionar dins del fenomen social del lideratge. Per altra banda, també menciona el lligam amb els iguals, el què anomena mecanismes i processos de grup, i per últim, l'acció dels factors ambientals, els quals ens ajudaran a determinar l'extensió en la qual els problemes es manifestaran.

A la següent taula ens mostra diferents contextos on els joves i adolescents freqüenten en més mesura els factors individuals, regulen la resposta conductual de cada individu, la família i la societat on ens trobem seran determinants, en el tipus de conducta violenta entre els menors d'edat. (Loredó, Perea i López, 2008: 214).

Contexto		Contexto		
Protección	Riesgo	Protección	Riesgo	
Familia	Cuidado y comunicación Claras	Ambiente de violencia domestica.	Promoción y convivencia académica. Vinculada al contexto familiar y social. Normativa.	Ambiente sin contención. Convivencia hostil. Resolución violenta a conflictos. Distante al hogar. Sin vinculo con las familias.
	expectativas de desarrollo. Convivencia familiar. Conocimientos de anticoncepción.	Nivel educativo bajo. Expectativas paternas escasas.	Programa incluyente.	
	Monitoreo y supervisión de conductas	Antecedentes familiar de suicidio. Actitudes sexuales permisivas	Moral flexible. Supervisión policial.	
	Conocimiento de anticoncepción.	Conducta violenta. Conceptos: familia, escuela, amistad,	Relación y convivencia religiosa. Índice bajo de edad temprana de maternidad y matrimonio.	Soporte y capital social medio/bajo. Elevada tasa de violencia, suicidio, adicciones, accidentes. Cambio frecuentes de residencia .
	Concepto de vida sexual saludable. Deporte, religioso, música. Amigos de la familia. Amistad desde la infancia. Procedencia de familia resiliente.	vida. Vida sexual sin protección. Consumo de drogas. Amigos de mayor edad. Popularidad. Vida sentimental.	Convivencia y trabajo social. Áreas de recreo, deporte, lectura	
			Comunidad	

Taula 2. Factors de protecció i risc en la gènesis de l'assetjament. Font: Loredó, Perea i López (2008).

4.1.3. Els Rols i les Actituds de l'assetjament

En el següent punt, ens fixarem en els diferents tipus de rols que torbem al volant de l'assetjament escolar. L'autor d'aquest fragment ens diu que es mostren dos tipus de rols dins el conflicte, per una banda trobem aquells que realitzen la intimidació i per l'altra aquells que en un passat havien sigut assetjats. A mesura que les investigacions han anat més enllà, s'ha pogut determinar que els rols que trobem són diferents i no són tan senzills com el que es pensava i en trobem d'una bona varietat (Del Rey i Ortega, 2007).

Per classificar-los d'una manera més senzilla, podem observar que es troben dos tipus de víctimes. Primerament, trobem la víctima clàssica o passiva i la víctima proactiva o activa. El primer tipus és el que mostra problemes d'expressió i de relació, amb un comportament passiu i que té una baixa autoestima i inseguretat. També mostra símptomes de que tot el que

passa és per culpa seva. Si posem atenció en el tipus de víctima activa, és aquella que, tot i que també es troba en una situació d'aïllament, sol tenir conductes impulsives i agressives (Del Rey i Ortega, 2007; Castro, 2011).

Si ens fixem en els agressors, actuen d'aquesta manera, per sentir poder i d'aquesta manera poder influenciar al grup d'iguals. Acostumen a ser persones amb comportaments agressius i amb un marc familiar poc afectiu, tal com ens diu Olweus (1999 citat a Smith, 2004). L'autor Castro (2011) esmenta que hi ha dos tipus d'agressors; per una banda aquells que inicien i dirigeixen l'agressió, és a dir, agressors actius; i per l'altre, aquells que la segueixen i animen, els passius. Salmivalli et al. (1996) va una mica més enllà i apunta aquests rols, tot i que n'afegeix algú de més. En trobem dos tipus, aquests tenen en compte que l'assetjament, i fins i tot, l'organització en grup, i l'altre, els reforçadors, no hi intervenen però és el públic que se'n riu i es mofa de la víctima; Castro (2011) diu que els dos tipus de rols van en sincronia amb els que ens presenta, agressors actius i passius.

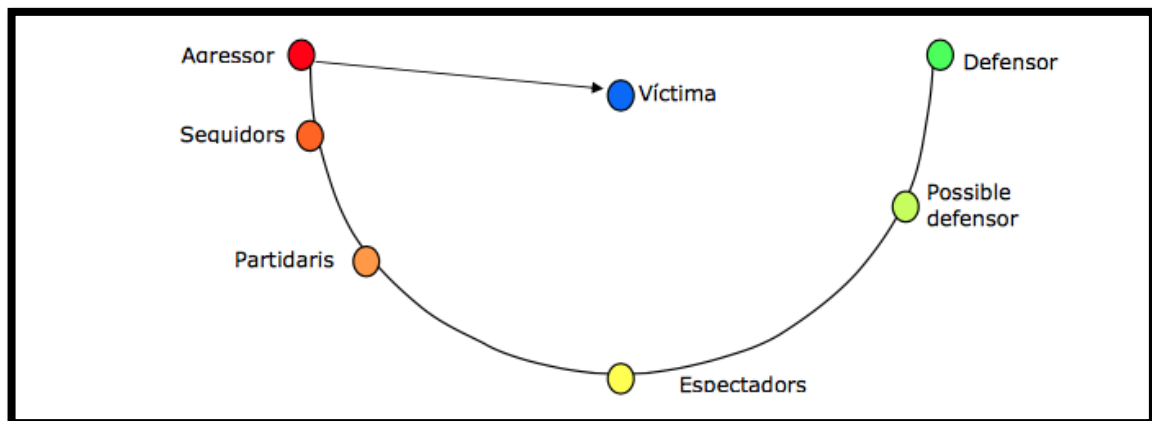
No obstant això, Salmivalli et al. (1996) incorpora un últim grup, el denomina "seguidors", que són aquells que s'afegeixen a la situació d'assetjament un cop ha començat. Els nois utilitzen una agressió més física i directa cap a la víctima; les noies utilitzen una agressió més submergida i basada en la seva relació. Aquesta relació ve guiada per les conductes i les formes en forjar l'amistat que tenen els diferents sexes en la qual els patrons són molt diferents.

La Generalitat de Catalunya, dins el marc del Projecte de convivència (2012), els autors Pepler, Craig i Roberts (1998) diferencien el rol d'observador passiu del d'aquells espectadors que acostumen a animar l'assetjador, són aquells que observen i no tenen cap intervenció. Salmivalli et al. (1996) ens defineixen tots aquells rols que es veuen involucrats en assetjament físic i verbal en el recinte escolar però, per altra banda, també realitza una separació dels rols que pretenen ajudar les víctimes.

L'Olweus (2001) ens mostra el següent gràfic de forma molt visual, la víctima és la que es troba en el mig del cercle. L'agressor se situa a l'esquerra com a factor més directe i violent fins a arribar a la dreta que és on es troba aquella persona amb qui la víctima pot trobar refugi i seguretat.

- La predominantment dominant, amb tendència a la personalitat antisocial, relacionada amb l'agressivitat proactiva.
La predominantment ansiosa, amb una baixa autoestima i nivells alts d'ansietat, vinculada a l'agressivitat reactiva. Per altra banda, trobem la víctima, aquest autor ens fa una classificació dels tipus de víctima que podem trobar.
- La víctima clàssica, ansiosa, insegura, feble, amb poques competències socials.
- La víctima provocativa que presenta un patró conductual similar als agressors reactius, amb manca de control emocional i que segons els factors contextuals pot assumir el rol d'agressor-víctima.
- La víctima inespecífica que és aquella persona que és vista com a diferent pel grup i aquesta diferència la converteix en objectiu.

Aquesta última és la tipologia més comuna. Per finalitzar, trobem els rols dels espectadors, són aquells que es miren el que passar però no fan res al respecte a causa del context social on es troben o per por del fet que els pugui passar el mateix que a la víctima, normalment donen suport a l'agressor.



Gràfic 1. El cercle de l'assetjament. Font: Olweus, 2001

4.1.5 La cara psicològica

Segons uns estudis, trobem diferents perfils psicològics que no concorden amb els conceptes d'habilitats socials. Així com Sutton et al (1999 citats a Smith, 2004) certifiquen que els agressors tenen grans habilitats socials, Crick i Dodge (1999 citats a Smith, 2004) opinen el contrari. Si partim de la mateixa línia, trobem una recerca que esmenta l'autoestima de

l'assetjador. En aquest aspecte es poden trobar diferències en el pensament. Olweus (1999 citat a Smith, 2004) opina que les persones que actuen amb el fi de provocar mal físic o psíquic és perquè tenen una autoestima baixa.

Al contrari, l'autor Salmivalli et al. (1996) justifiquen aquests tipus de diferències amb el fet que els assetjadors tenen un egoisme defensiu alt, és a dir, volem afirmar la seva pròpia personalitat i eviten les crítiques de les persones pròximes.

Per altra banda, Card, (2003 citat a Smith, 2004) ens mostra la idea del perfil i comportaments de la víctima. Als estudis realitzats, hi han trobat respostes més iguals. Si ens fixem en les possibles variables personals que presenten, podem observar un baix to muscular, poca diversió a l'escola, habilitats socials baixes i habilitats minses per resolució de problemes. Quant a les relacions entre el mateix col·lectiu, mostren una acceptació baixa, les relacions són de baixa qualitat. Per altra banda, trobem (Nabuzoka, 2000 citat a Smith, 2004) també corroboren que aquest tipus d'agressions són més comuns i ens comenta que solen ser preses fàcils d'atacar. Per últim, dir que, Smith (2004) confirma que la mescla de factors familiars, com podria ser la sobreprotecció dels pares, posa en major risc els joves, ja que es troben en un entorn que la protecció dels seus desapareix i el fet de tenir poques amistats fa que siguin uns objectius fàcils pels assetjadors. La timidesa, la inseguretat i la por no són bons aliats en l'assetjament escolar.

4.1.6 Fases de l'assetjament

A continuació els autors Oñate i Piñuel (2007) ens parlen de 4 tipus de fases. Aquestes fases normalment segueixen un patró que es va repetint en tots els casos, és un procés que segueix una evolució. Aquestes fases ens mostren l'Informe Cisneros X, a continuació les trobem.

- La primera fase són els incidents decisius que trobem. Detectar el senyal i desencadenament per l'abusador.

El tipus de relació entre l'agressor i la víctima varia. Fins aleshores podria haver passat desapercibuda o haver estat positiva, i a causa d'una circumstància, varia la conducta de l'agressor a causa d'haver pogut alterar la seva vida quotidiana.

- La segona fase. L'Assetjament i el càstig escolar és reiteració dels comportaments per tal de produir mal a la víctima tant de forma psicològica com física.

L'agressor, a partir d'un senyal anterior, crea una situació d'assetjament que realitzarà de forma reiterada i que buscarà produir dolor el seu objectiu. En aquest moment, comencen les situacions que busquen poder ridiculitzar la víctima, com ara posar mots, amagar objectes, apartar-lo del grup sigui de la forma que sigui. El que busca l'agressor en aquest tipus d'assetjament és realitzar l'acte davant de la resta de companys amb l'objectiu de fer-los participar en les accions. Els altres, per por i per imitació, en moltes ocasions segueixen les accions.

Si la duració dels efectes o les causes que poden afectar a la víctima és prolongada i ningú hi fa res al respecte, poden aparèixer uns fenòmens típics, o per altra banda, poden alterar les emocions de la víctima i del grup en el qual recau la conducta de la classe.

- A la tercera fase hi trobem la creació d'una nova identitat. "La víctima". Manifestacions psicològiques i psicosomàtiques greus.

Cada persona tarda un temps diferent en digerir i acceptar els danys que els agressors li han pogut provocar en les situacions d'assetjament. En molts dels casos, quan l'entorn vol fer-hi alguna cosa, acostuma a ser massa tard, en alguns casos es pot confondre amb el que seria una malaltia mental.

- Fase quatre, és l'última que esmenta l'autor, la victimització és el final. Has de marxar del centre.

En moltes ocasions, si el cas no es porta correctament i amb prudència per tal d'ajudar la víctima i acompanyar-la en el procés, la mesura que es dona o es posa sobre de la taula és l'abandonament del centre per part de la víctima, aquesta és una de les solucions més utilitzades que les famílies al final adopten.

4.2 Educació física i les Emocions

Per començar l'apartat de les emocions i l'educació física, cito a Vicens (2004) que ens diu que les vivències o experiències emocionals són la font de la nostra vida, ja que les nostres relacions i, en conseqüència, també ho hauria de ser l'educació. Per això, hem de tenir present que, educar emocionalment, significa impulsar el creixement emocional dels joves i ajudar al seu desenvolupament total com a persones.

Duran, Lavega, Salas, Tamarit, Invernó, (2015) ens parlen sobre la importància dels nivells educatius emocionals (E.E.) i que l'adolescència és una etapa molt important en el desenvolupament de la persona i mereix una atenció especial, ja que trobem que a secundària els companys poden observar carències dels altres companys en l'educació física. És per aquest motiu que hem de despertar una E.E. sana on els companys puguin cooperar. A més, es pot observar que en aquesta etapa, la E.E. afavoreix la millora de relacions entre companys dins dels centres educatius.

Com ens diu Pellicer (2007) l'educació física és una bona eina per treballar les emocions, ja que els aprenentatges que són significatius es retenen durant més temps en el transcurs dels anys, el fet que en l'educació física puguem experimentar en primera persona els coneixements, fa que les emocions estiguin més a flor de pell i aquestes siguin més reals. Per altra banda, Pellicer (2007) també ens diu que quan les persones juguem, ens posem dins del rol, aquest fa que sorgeixin les emocions d'una manera espontània i natural, si és així, perquè no treballem les emocions des del joc?

Com ens diu Gonzáles (2011) si parlem de la pràctica de regulació emocional, es pot bifurcar en dues situacions. Una situació podria ser de caràcter motriu que és la que fa o dóna referència a la pràctica d'elevada intensitat com els jocs de caràcter motor, els quals comporten córrer, saltar, girar o canvis de ritme. L'altra situació podria ser d'un nivell més relaxat com pràctiques de respiració i relaxació.

Després de diversos anys d'investigació avui se sap que les dites pràctiques contribueixen a uns beneficis com podria ser l'atenció, l'observació, la percepció, la memòria, la imaginació i la concentració, així com ajudar a reduir l'estrès o l'ansietat i fins i tot la tensió emocional. Aquestes últimes són ideals per finalitzar les sessions d'educació física, ja que donen un equilibri emocional estable als nostres alumnes. Pellicer (2007) ens explica com els nois i noies de la secundària són capaços d'extrapolar tot tipus d'aprenentatge emocional de les classes d'educació física i traslladar-los al tipus de vida de cada alumne.

De totes les diferents eines pedagògiques que pot disposar el professor/a d'Educació Física, el joc motor és una eina de primera magnitud per poder generar experiències motrius associades a la millora de la salut dels alumnes i per altra banda, en ajudar també a escala socioemocional com ens diu Roque, García, Lucas, (2013). Tots els jocs de caràcter motor condueixen els alumnes a múltiples relacions motrius on es posen en joc les seves

competències motrius (córrer, saltar, llençar, capturar). Per altra banda també es posen en qüestió les seves competències emocionals, mostrar conductes d'empatia, sacrifici i respecte quan l'equip no es posa d'acord en les accions motrius. És per aquesta qüestió que Duran, Lavega, Salas, (2015) expliquen que aquest tipus d'experiències queden gravades a la memòria per sempre, ja que els infants són els protagonistes de totes les accions.

Pellicer (2007) ens parla dels colors i les emocions, aquestes fan referència a l'estat anímic dels adolescents i ens dona un recurs per poder entendre i ajudar els joves. A continuació, ens mostra una taula on relaciona les emocions i els colors. Trobem que els colors blau, vermell i verd es poden treballar durant tot el cicle de secundària, per altra banda, el groc i el lila els treballen més a 3r i 4t de l'ESO. Vincula el color vermell a utilitzar estratègies de regulació de les emocions. El color blau està lligat al desenvolupament i a l'autoconeixement. El color verd millora l'autoestima. Si ens fixem en el color groc, parla de millorar les relacions amb altres persones. Per últim, el color violeta que el relaciona amb l'autonomia i la independència d'una persona. Els altres colors els vincula a un traspàs d'una emoció a una altra.

Color	Emocions
Vermell	Irritació
Taronja	Preocupació
Groc	Sorpresa
Verd	Felicitat
Blau	Calma
Violeta	Disgust
Blanc	Pau
Negra	Soledat

Esquema 2 Colors i emocions .Font :Pellicer I 2007

4.3 Relació entre educació física, assetjament i les emocions

En l'anàlisi de l'actual (L.O.E.) es presenta l'educació física del segle XIX amb la idea d'anar més enllà, i poder assumir les necessitats que avui en dia la societat està més lligada. Per tant és de vital importància es desenvolupi el benestar personal, mitjançant la millora de les competències personals, que desenvolupin hàbits de vida saludable, que potenciïn l'autoestima dels estudiants perquè els pugui ajudar en el seu desenvolupament i poder ajustar la seva expressió emocional Pellicer (2011). Pellicer (2011) també ens parla de tractar l'educació, física com l'estudi i el desenvolupament del cos en moviment, entenent és el cos amb tota la seva globalitat.

I no com un conjunt de músculs, ossos i articulacions sinó amb la idea d'un cos que pensa, que pot escoltar i expressar emocions. On podem treballar tres dimensions.

- La mental, a través dels pensaments.
- L'emocional, mitjançant els sentiments i les emocions
- La física, a través de les accions motrius.

A continuació mostro una taula que ens pot ajudar a la prevenció de l'assetjament escolar aplicant tècniques d'educació emocional que es poden impartir dins les sessions d'educació física tal com ens explica Pellicer (2011).

Competencia	Componentes de la competencia
1. Conciencia emocional	1.1 Toma de conciencia de las propias emociones .
	1.2 Dar nombre a las propias emociones.
	1.3 Comprensión de las emociones
2. Regulación emocional	2.1 Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
	2.2 Expresión emocional.
	2.3 Capacidad para la regulación emocional.
	2.4 Habilidades de afrontamiento.
	2.5 Competencias para auto-generar emociones positivas.
3. Autonomía emocional	3.1 Autoestima.
	3.2 Automotivación.
	3.3 Actitud positiva.
	3.4 Responsabilidad.
	3.5 Análisis crítico de normas sociales.
	3.6 Buscar ayudar y recursos.
	3.7 Auto-eficacia emocional.
4. Competencia social	4.1 Dominar las habilidades básicas.
	4.2 Respeto por los demás.
	4.3 Comunicación receptiva.
	4.4 comunicación expresiva.
	4.5 Compartir emociones.
	4.6 Comportamiento pro-social y cooperación.
	4.7 Asertividad.
5. Habilidades de vida y bienestar	5.1 identificación del problema.
	5.2 Fijar objetivos.
	5.3 Solución de conflictos.
	5.4 Negación.
	5.5 Bienestar subjetivo.
	5.6 Fluir.

Taula 3: Educación Física Emocional. Font : Pellicer, I (2011)

A continuació cito a Correas (2015) que ens parla de les emocions i l'assetjament escolar i mostra la importància de saber identificar les emocions i saber-les comprendre. Si poguéssim aconseguir que els alumnes des de ben petits poguessin reconèixer les emocions, les nomenessin i les identifiquessin. Si això fos possible, podria existir una probabilitat molt alta de que l'assetjament escolar es pogués reduir o també, fins i tot, desaparèixer. Com hem vist en aquesta taula, l'assetjament es pot treballar des de diversos components i aquests tenen cabuda dins l'educació física del segle. XIX.

4.4 El Joc com a eina educativa

El joc ens presenta una dualitat, per una banda, és una eina educativa amb la qual podem treballar qualsevol concepte, però al mateix temps, els alumnes estan submergits dins el joc i han d'entendre i interpretar les mateixes normes i conceptes que també es poden aplicar a la resolució de problemes. Ripoll (2006)

Si ens fixem en el punt de vista del jugador, cada un d'ells posarà en joc una sèrie de capacitats i actituds adaptades a les seves capacitats motrius, fent que el joc sigui una eina adaptada a cada participant. Hem de ser crítics en el moment d'escollir el joc perquè depenent del joc que escollim ens podem trobar que l'adolescent desperti emocions positives o que per altra banda, aquestes siguin negatives, en aquest cas, el joc actuaria com una eina negativa. Ripoll (2006) Per cada una de les disciplines es pot trobar un joc o una forma de treballar l'objectiu del seu aprenentatge. Per aquesta raó, es poden trobar jocs matemàtics o lingüístics, per a treballar la condició física o el desenvolupament de la consciència social.

Últimament, en els sectors laborals, s'han posat de moda els jocs que serveixen per treballar la comunicació i el treball en equip. Ripoll (2006)

A continuació, presento una taula amb els diferents punts forts de cada tipus de joc i que ens poden ajudar a treballar aspectes a dins l'aula.

Acceptar diferents punts de vista.			X	X
Creure en les pròpies capacitats per a superar obstacles.	X	X		
Entendre el diàleg com una font d'enriquiment en les relacions personals.			X	
Mostrar-se generós en les tasques col·lectives.			X	X
Ser crític davant de les actuacions dels altres.		X		X
Ser crític davant de les pròpies actuacions.	X	X		
Tenir capacitat de lideratge.			X	X
Valorar els èxits dels altres.		X		X
	Joc individu	Joc d'oposició	Joc de cooperació	Joc de cooperació oposició

Esquema 3: El joc com a eina educativa. Diferents aspectes del tipus de jocs. Font Ripoll, O (2006)

Els jocs temàtics de rol, poden permetre que els joves siguin capaços d'assumir diferents papers en el joc i en altres activitats de treball de col·laboració, de recolzar-se entre companyes i companys, i d'aquesta manera poder resoldre conflictes a través del diàleg i reconèixer i respectar les regles de convivència dins i fora de l'escola; per tant, es constitueix en un excel·lent mitjà d'autoregulació del comportament. Elkonin, (1981) citat a Amézquita, C. Rosas, D. Conde, G. (2017)

El que es busca amb el joc és que els joves adquireixin confiança per expressar-se a través d'aquesta eina, i aconseguixin dialogar i conversar. Per poder millorar la seva capacitat d'escolta i així poder ampliar el seu vocabulari i enriquir el seu llenguatge oral en comunicar-se en situacions variades, particularment de conflicte a causa del joc.

Solovieva y Quintanar, (2012) citat a Amézquita, C. Rosas, D. Conde, G. (2017) Els jocs temàtics de rol, són un mètode d'ensenyament perfecte pel procés de l'aprenentatge de les habilitats socials. Això es deu en gran mesura al fet que els adolescents adquireixen, a més de coneixements concrets sobre el món que l'envolta, la capacitat de poder solucionar situacions conflictives, aprenen a entendre que hi ha diferents opcions per solucionar conflictes i que també hi ha diferents maneres d'actuar. A més, mitjançant la dramatització en el joc de rols, els joves adquireixen una actitud crítica davant les accions i actituds pròpies i dels altres,

convertint-se en subjectes reflexius i capaços d'analitzar l'estat emocional propi i dels altres companys. Solovieva i Quintanar, (2012) citat a Amézquita, C. Rosas, D. Conde, G. (2017).

4.5 El currículum escolar de secundària

A continuació cito el decret 187/2015 educació física dins el marc tòric per després poder realitzar la planificació de les U.D.

L'ensenyament i l'aprenentatge de l'educació física en l'etapa de l'educació secundària obligatòria ha de fonamentar-se en el treball d'aquelles competències relacionades amb el cos i la seva activitat motriu, que contribueixen al desenvolupament integral de la persona i a la millora de la qualitat de vida. La matèria d'educació física té com a principal finalitat el coneixement del propi cos, la reflexió sobre el sentit i els efectes de l'activitat motriu, el desenvolupament d'hàbits saludables, regulars i continuats i el fet de sentir-se bé amb el propi cos, cosa que millora l'autoconcepte i l'autoestima.

Des de l'àmbit de l'educació física, a més del coneixement i la valoració dels efectes positius de la pràctica d'activitat física, igual que des d'altres matèries i de manera transversal, cal promoure reflexions crítiques envers el model de cos que socialment es presenta com a ideal, i dels possibles efectes perjudicials per a la salut derivats d'una mala pràctica de l'activitat física. Les vuit competències de l'àmbit de l'educació física s'organitzen a partir de quatre dimensions: dimensió activitat física saludable, dimensió esport, dimensió activitat física i temps de lleure, i dimensió expressió i comunicació corporal.

Cada competència s'ha graduat en tres nivells de consecució al final de l'etapa: satisfactori (nivell 1), notable (nivell 2) i excel·lent (nivell 3), que van des de l'assoliment fins a l'excel·lència en la competència, tenint en compte que cada nivell porta implícit l'assoliment de l'anterior. Els principals criteris usats per fer aquesta gradació són la complexitat motriu de les activitats, el nivell del coneixement necessari, la complexitat de la interacció amb els companys i l'entorn, i la integració dels hàbits en la pràctica quotidiana d'activitat física.

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

Per a l'àmbit de l'educació física s'han establert tretze continguts clau (CC), que es distribueixen en funció de la seva relació amb cada competència. També es relacionen continguts clau de l'àmbit digital (CCD).

5. Planificació

A continuació, realitzaré la planificació de les quatre UD. Per elaborar o crear aquestes UD seguiré el següent format. Aquestes, estan dividies en quatre apartats, en cada un dels apartats trobem la informació que fa referència als continguts, als criteris d'avaluació i a les competències bàsiques. Finalment trobem una taula on es reuneixen tots els elements esmentats. Per altra banda, trobem un calendari escolar de cada curs on es poden observar les UD i com estant distribuïdes en el temps. Abans però, hi trobem una breu explicació dels horaris. Per últim, dir que les UD que portaré a terme són les que fan referència a l'assetjament escolar i estant marcades de color groc.

5.1 Unitat didàctica de primer

Cada color va dirigit a una UD. Com es pot observar, a primer d'ESO són tres línies A, B, i C. El grup A realitza la classe d'Educació Física a la franja horària de 8:30 hores fins a les 10:30 hores. El B, de les 11:00 hores fins a les 14:00 hores, i de 15:00 hores fins a les 17:00 hores, ho fa el grup C. Per tant, tots els alumnes de 1r d'ESO realitzen la classe els dimarts. En total són 6 UD en tot el curs, els dies 14, 5 i 4 són dies que els alumnes realitzen alguna sortida fora de l'horari.

Calendari

Curs escolar 2017/2018																					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setembre	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		1	2	3	4	5	6	7
Octubre	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Novembre	30	31		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Desembre	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				1	2	3	4	5	6	7
Gener	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Febrer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Març	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
Març	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31															
Abril							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
Maig																					
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31																	
Juny																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								

Imatge 1: Calendari escolar de la secundària. Unitats didàctiques Font: elaboració pròpia

Unitats didàctiques del primer de l'ESO

1 UD	Nom de la UD: juguem o ens enfadem? En aquesta UD treballarem l'assetjament escolar a partir dels jocs cooperatius, individuals i tradicionals. Tractarem i parlarem amb els alumnes dels conflictes que aniran sortint durant les activitats. Els alumnes realitzaran un petit diari de pràctiques.
2 UD	Nom de la UD: el company em pot ajudar. La UD de color blau, fa referència als esports individuals amb un gradació de nivell baix ja que el que es busca és la introducció i la coneixença d'aquests.
3 UD	Nom de la UD: el cos parla. La UD de color taronja busca la introducció i un primer contacte amb l'expressió corporal mitjançant tasques de cooperació entre els alumnes amb la idea de poder concloure amb una petita representació dels alumnes de primer d'ESO.
4 UD	Nom de la UD: Respira. La UD de color blau turquesa serà un primer contacte amb el suport vital bàsic i que els alumnes puguin tenir unes nocions bàsiques.
5 UD	Nom de la UD: el mestra ets tu! L'UD de color vermell, servirà per introduir els jocs adaptats als esports col·lectius i que els alumnes que dominen alguna especialitat puguin ajudar els seus companys en la reproducció de la pràctica.
6 UD	Nom de la UD ens orientem i ens coneixem millor. L'última UD, la de color verd, tindrà relació amb el medi natural i en la condició física que els alumnes puguin conèixer diferents aspectes lucratis que ens poden donar aquests tipus d'entorns i que puguin millorar les capacitats del seu propi cos.

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Continguts Primer curs	
Condició física i salut.	UD1
Condició física i salut.	
Qualitats físiques bàsiques.	
Principis d'adaptació, continuïtat, progressió.	
Càlcul de la càrrega d'entrenament (volum i intensitat).	
L'escalfament: objectius, parts, exercicis, jocs.	
Parts d'una sessió d'activitat física.	
Hàbits d'higiene personal vinculats a la pràctica d'activitat física.	X
La columna vertebral: característiques i estudi del moviment.	
Tècniques de respiració.	
L'alimentació i la hidratació en la pràctica de l'activitat física.	
Esports.	
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports individuals.	
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports d'adversari.	
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports col·lectius en situació de joc reduït.	
Principis d'igualtat i solidaritat.	
Valoració del respecte als companys i adversaris i a les normes acordades.	
Activitats físiques recreatives.	
Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.	
Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.	
Normes de conservació del medi urbà i natural.	
Jocs populars i esports tradicionals.	X
Noves pràctiques i tendències esportives.	
Expressió corporal	
Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.	
Relació entre cos i emocions.	
Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.	

Taula 4: Font decret 187/2015 educació física. Continguts primer curs.

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

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

Taula 5: Font decret 187/2015 educació física. Criteris d'avaluació primer curs.

Competències Bàsiques		
1.	Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.	
2.	Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.	
3.	Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	
4.	Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	
5.	Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.	
6.	Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.	X

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

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

Taula 6: Font decret 187/2015 educació física. Competències Bàsiques.

Unitat didàctica.

Grup Classe:	Grup:	Durada:	Període:	Nom:
1r d'ESO	A, B, C	11 hores	1r trimestre	Jaume Sagués
Matèria:	Dimensió		Títol de la Unitat:	
Educació Física	Activitat física i temps de lleure		Juguem o ens enfadem?	
Objectius d'aprenentatge	Competències Bàsiques i Transversal	Contingut	Criteri d'Avaluació	
Que els alumnes siguin capaços identificar les diferents emocions i posar-hi un nom i poder-les comprendre.	Competència d'autonomia persona Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.	Hàbits d'higiene personal vinculats a la pràctica d'activitat física.	Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.	
Buscar, recopilar jocs amb la idea de reproduir-los durant la sessió.			Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.	
Elaborar un escrit en grup amb la informació més rellevant.		Jocs populars i esports tradicionals.		
Que els alumnes siguin capaços de connectar i de tenir empatia amb la resta de la classe				
Inicials	Presentació de la UD. Iniciació als jocs, els alumnes realitzen una pràctica. Dediquem una part de la sessió a recopilar informació sobre els tipus de jocs utilitzant el mòbil. Organitzem els grups amb els que treballarem durant tota la UD. Realitzem una pràctica sobre jocs tradicionals.			
Desenvolupament	Ens organitzem i practiquem per poder portar a terme la sessió. Els alumnes realitzen una activitat de jocs competitiu.			
	Tres jocs a escollir. Anotem i recopilem experiències. (Feedback)			
Síntesi	Els alumnes porten a terme la seva sessió. On hauran de jugar amb les diferents emocions que comporti el joc			
	Els alumnes porten a terme la seva sessió. On hauran de jugar amb les diferents emocions que comporti el joc			
	Els alumnes, en la primera part de la sessió, escullen els millors jocs realitzats per ells. En la segona part, fan un escrit sobre com han resolt els conflictes en grup. Els alumnes disposaran de diferents estratègies per poder convertir els diferents rols dels companys.			

Taula 7: Font decret 187/2015 educació física. Primera UD. Primer curs.

5.2 Unitat didàctica de segon de l'ESO

Els alumnes de segon realitzen les classes els dilluns i també estan dividits en tres línies (A, B i C), la franja horària és la següent. La classe A realitza la classe d'Educació Física dins la franja horària de 8:30 hores fins a les 10:30 hores. De les 11:00 hores fins a les 14:00 hores, la classe B i de 15:00 hores fins a les 17:00 hores la classe C. Els alumnes de segon tindran 6 UD en tot el curs escolar, aquestes van lligades o tenen algun tipus de relació amb les UD de primer però amb un nivell de gradació més elevat, ja que els continguts es van treballar el curs passat. Trobem els dies 30 de gener i 1 de febrer marcats amb un altre color, aquests fan referència a una sortida de dos dies a la neu. Els altres dies marcats amb color marró, 3, 24 i 5 fan referència a sortides d'altres matèries.

Calendari

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	
Setembre	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		1	2	3	4	5	6	7	8
Octubre	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Novembre	30	31		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Desembre	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gener	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Febrer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Març	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Abril	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5
Maig	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Juny	26	27	28	29	30	31		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
	28	29	30	31				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		1	2	3	4	5	6	7	8

Imatge 2: Calendari escolar de la secundària. Unitats didàctiques Font: elaboració pròpia.

Unitats didàctiques de Segon de l'ESO

1 UD	Nom de la UD: tots junts som més forts. La UD que portaré a terme és la de color groc, amb un total d'11 sessions. Aquesta estarà dirigida a l'assetjament escolar però estarà vinculada a l'expressió corporal. Els alumnes han de realitzar un tipus de pràctica amb diferents tipus de rols.
2 UD	Nom de la UD: ens posem en situació. La següent UD que trobem és la de color blau. Aquesta va dirigida el suport vital bàsic on els alumnes realitzen una pràctica en la primera part. En la segona, tenen una xerrada amb personal de la Creu Roja on faran una petita prova teòrico-pràctica.
3 UD	Nom de la UD: busca les eines per treballar millor. En la propera UD tornem a treballar els esports individuals, però aquesta vegada, els alumnes portaran part de la sessió i al final d'aquesta hauran de presentar un vídeo d'alguna disciplina treballada a classe en grups de dos participants.
4 UD	Nom de la UD: neix un nou sentiment. La propera fa referència als esports col·lectius ja treballats. En aquesta UD no hi trobarem el caire del joc sinó que el caire serà més competitiu, on la gradació i els continguts d'aprenentatge seran més elevats.
5 UD	Nom de la UD: coneixem la tecnologia que ens envolta? En la UD de color verd treballarem els tipus de nutrients. Experimentem amb el nostre cos en els espais a l'aire lliure. Els alumnes a partir de les TIC i les TAC realitzaran tasques de velocitat i resistència.
6 UD	Nom de la UD: no tremolis! Els alumnes faran un treball sobre el circ on ells seran els responsables d'una petita part de l'activitat de final de curs, per tota l'escola.

Continguts Segon Curs	
Condició física i salut.	UD1
Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.	
Normes de seguretat i prevenció de riscos.	X
La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació.	
L'escalfament general i l'escalfament específic.	
De la sessió al pla de treball.	
Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física.	
Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu.	
Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.	
Principis d'higiene postural en la vida diària.	
Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, complements dietètics i substàncies tòxiques.	
Esports	
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports individuals.	
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari.	
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït.	
Aportació individual envers l'equip	
Autocontrol en les situacions de contacte.	
L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.	
Els esports com a fenomen social i cultural.	
Activitats físiques recreatives	
Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.	
Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.	
Normes de conservació del medi urbà i natural.	
Jocs amb materials alternatius.	
Expressió corporal	
Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.	X

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Relació entre cos i emocions.	X
Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.	X
Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup (aeròbic, balls en línia, etc.).	
Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.	

Taula 8: Font decret 187/2015 educació física. Continguts de segon curs.

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

Taula 9: Font decret 187/2015 educació física. Criteris d'avaluació de segon curs

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Competències Bàsiques	
1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.	
2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.	
3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	
4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	
5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.	
6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.	
7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.	X
8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.	

Taula 10: Font decret 187/2015 educació física. Competències Bàsiques

Unitat didàctica.

Grup Classe:	Grup:	Durada:	Període:	Nom:
2n d'ESO	A, B, C	16hores	1r trimestre	Jaume Sagués
Matèria:	Dimensió:	Títol de la Unitat:		
Educació Física	Expressió i comunicació corporal	Junts som més forts		
Objectius d'aprenentatge	Competències Transversals i Bàsiques.	Contingut	Criteri d'Avaluació	
Que els alumnes expressin diferents tipus d'emocions a partir de l'activitat física.	Competència artística i cultural.	Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.	Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.	
Aprendre a respectar les persones que ens envolten mitjançant tasques de cooperació.	Competència social i ciutadana.	Normes de seguretat i prevenció de riscos.	Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.	
Entendre i comprendre múltiples figures d'acro-esport, i	Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.	Relació entre cos i emocions.	Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal.	

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

portar-les a terme.	
Inicials	Explicació de la UD i del format d'avaluació. Normes de seguretat. Repartició del diferents tipus de rols.
	Treballem amb el nostre cos.
	Treball de confiança amb els nostres companys.
Desenvolupament	Realitzem un treball sobre emocions on els alumnes han d'explicar el que van sentint.
	Tasques on el cos és el que parla.
	Ombres xineses i els rols.
	Experimentem amb figures d'acro-esport amb grups de treball. Explicació de les normes de seguretat.
Síntesi	El professor marca unes seqüències de figures d'acro-esport.
	Els alumnes dissenyen una seqüència de figures d'acro-esport.
	Els alumnes dissenyen una seqüència de figures d'acro-esport.
	Els alumnes posen en pràctica la seqüència de les figures treballades.
	Els altres companys també posen nota dels indicadors de seguretat.

Taula 11: Font decret 187/2015 educació física. UD segon curs.

5.3 Unitat didàctica de tercer de l'ESO

El grup de tercer d'ESO el trobem dividit en tres línies (A, B, i C) i el seu horari de classe es reparteix en franges de dues hores des de les de 8:30 hores fins a les 10:30 hores la classe A. De les 11:00 hores fins a les 14:00 hores la classe B. De 15:00 hores fins les 17:00 hores i serà el dimecres. En aquest curs trobem diferències respecte el primer cicle, ja que els alumnes de tercer tenen nous continguts a desenvolupar. Durant aquest el curs escolar realitzen 10 UD, tot i que no trobem cap dia lliure, es té previst que els alumnes puguin fallar algun dia, pel fet que hi pugui haver alguna sortia escolar, en aquest cas, la UD s'allargaria un dia més.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	
Setembre	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
Octubre	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Novembre	30	31																				
Desembre	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30											
Gener	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Febrer	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31												
Març	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					
Abril	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Mai	26	27	28	29	30	31																
Juny	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									

Imatge 3: Calendari escolar de la secundària. Unitats didàctiques Font: elaboració pròpia.

Unitats didàctiques de tercer de l'ESO

1 UD	Nom de la UD: les persones som emocions. La primera UD, la de color groc, és la que portaré a desenvolupar. Aquesta està dividida en dues etapes, una al inici del curs, i la següent a la primera setmana de març. Els alumnes hauran de realitzar una tasca vinculada en els esports individuals.
2 UD	Nom de la UD: el ritme de la corda. En la següent UD, la de color vermell, realitzaran una tasca de coreografia amb cordes, la qual es representarà l'últim dia davant del companys.
3 UD	Nom de la UD: inventors de tasques. Aquesta UD la dediquem als esports de raqueta. En grups de 5 hauran de portar una sessió de tennis taula, bàdminton, pàdel i tennis. En aquesta realitzarem una sortida fora del centre.
4 UD	Nom de la UD: els cinc sentis. En aquesta UD, ens posem a la pell de les persones que pateixen alguna discapacitat i realitzarem esports i jocs limitats per la vista o alguna extremitat. la idea és conscienciar els alumnes de la dificultat dels jocs paralímpics. Els alumnes realitzen una recerca que, amb l'ajuda d'un PowerPoint, explicaran a la resta de la classe .
5 UD	Nom de la UD: Corre, corre i grava. Esports individuals serà el tema a desenvolupar en aquesta UD. La tècnica de córrer conjuntament amb els relleus. Els alumnes hauran de realitzar un vídeo prèviament i un cop l'hagin realitzat i hagin assolit els continguts, hauran de contrastar els dos vídeos.
6 UD	Nom de la UD: podem salvar alguna vida. Repetim els continguts i aprofundim en el temari amb el suport vital bàsic més el DEA.
7 UD	Nom de la UD: ajuda't a tu mateix. Aquesta UD va lligada amb la primera UD ja que n'és la segona part. En aquesta seguirem tractant els esports individuals però hi posarem un caire més competitiu.

8 UD	Nom de la UD: fes el cabra. En aquesta UD lliguem l'expressió del cos mesclada amb el "Parkour." Sortim al poble a aprofitar les instal·lacions municipals per poder realitzar aquesta disciplina, els alumnes hauran de gravar i editar un vídeo en grups de cinc persones.
9 UD	Nom de la UD: coneixem el nostre esport? En la penúltima, realitzem una programació d'entrenament bàsica, amb la qual, els alumnes individualment puguin adaptar-la a l'esport que realitzen fora de l'escola. En el cas que no realitzin cap esport fora del centre, ho enfocaran al esport que els agradaria fer.
10 UD	Nom de la UD: Una altra cultura. Esport col·lectiu. Rugbi i Ultimate, competició entre els alumnes.

Continguts Tercer Curs		
Condicció física i salut	UD 1	UD 7
La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament. Normes de seguretat i prevenció de riscos.		
Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).		
Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.	X	
Elements d'un pla de treball.		
Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-amb complements...).		
Ús de noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball.	X	X
Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos.		
Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal.		
Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames.		
Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives.		
Esports		
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.		X
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.		
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.		
Els valors educatius de la cooperació en l'esport.	X	
Els valors educatius de la competició.		X

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Activitats físiques recreatives		
Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades.		
Coneixement i seguiment de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural.		
Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural.		
Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física.		
Esports paralímpics i altres esports adaptats.		
Esports paralímpics i altres esports adaptats.		
Expressió corporal		
Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.		
Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown).		
Ritme i moviment: balls de parella.		
Noves tendències de ball.		

Taula 12: Font decret 187/2015 educació física. Continguts de tercer d'ESO.

Criteris d'avaluació Tercer Curs		UD 1	UD 7
1	Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.		
2	Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà.		
3	Autoregular el nivell individual de condició física per millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora.		
4	Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.		
5	Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.		
6	Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana.		

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

7	Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la.		
8	Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.		
9	Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.		X
10	Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.	X	X
11	Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.		X
12	Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.		
13	Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.		
14	Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.		
15	Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectivament.		
16	Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.		
17	Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.		

Taula 13: Font decret 187/2015 educació física. Criteris d'avaluació de tercer d'ESO.

Competències Bàsiques		UD 1	UD 7
1.	Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.		
2.	Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.		
3.	Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	X	X
4.	Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.		X
5.	Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.		

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.		
7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.		
8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.		

Taula 14: Font decret 187/2015 educació física. Competències Bàsiques.

Unitat didàctica

Grup Classe:	Grup:	Durada:	Període:	Nom:
3r d'ESO	A,B,C	8:40 hores	1r Trimestre	Jaume Sagués
Matèria:	Dimensió:	Títol de la Unitat:		
Educació Física	Esport	Busquem les emocions		
Objectius d'aprenentatge	Competències Bàsiques	Contingut	Criteri d'Avaluació	
Buscar i mostrar als companys estiraments per activar la musculatura del tronc superior i inferior.	Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic. Competència social i ciutadana.	Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.	Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.	
Realitzar tasques i ajudar als companys a millorar en els esports individuals.	Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	Els valors educatius de la cooperació en l'esport.	Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.	
Identificar les diferents emocions dins l'esport.				
Inicials	Aplicacions del mòbil per treballar tasques escalfament.			
Desenvolupament	Els companys que juguen a algun esport individual ens ajuden a fer de professors, d'aquesta manera, poder realitzar una estació de diferents esports.			
	Els nois i noies realitzen tres esports dels que es van practicar i fan un Power Point relacionant aquells esports amb imatges que provoquen les emocions que van sentir durant la pràctica. Part d'aquesta tasca la realitzaran durant l'hora d'informàtica.			
Síntesi	Realitzar una graella amb tots els noms dels músculs i les seves accions.			
	Explicar i realitzar una demostració als companys de classe de la feina realitzada.			

Taula 15: Font decret 187/2015 educació física. UD tercer curs.

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Grup Classe:	Grup:	Durada:	Període:	Nom:
3r d'ESO	A, B, C	4:30 hores	2n Trimestre	Jaume Sagués
Matèria:	Dimensió:	Títol de la Unitat:		
Educació Física	Esport	Trobem les emocions		
Objectius d'aprenentatge	Competències Transversal i Bàsiques	Contingut	Criteri d'Avaluació	
Reproduir tasques d'autonomia sobre la tècnica dels esports en situacions jugades.	Competència d'autonomia i iniciativa personal. Competència digital. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	Els valors educatius de la competició.	Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.	
Reproduir tasques d'autonomia sobre la tàctica dels esports en situacions jugades.		Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.	Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut. Mostrar una actitud crítica davant del tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.	
Ajudar aquelles persones que els costa comprendre la disciplina, mitjançant l'ajuda dels companys.				
Detectar els valors i les emocions de la competició.				
Inicials	Identifiquem els valors dins la competició. Mitjançant la cooperació. Els grups estaran formats per alumnes que ja coneixen la disciplina i que poden ajudar als seus companys.			
Desenvolupament	Practiquem les disciplines. Aclarim possibles dubtes. Expliquem els valors que pot produir la competició.			
Síntesi	En grups realitzats a l'atzar de les cartes. Es realitzarà un triangular de tres modalitats esportives on hi haurà 6 equips que competeixen per separat però puntuen de forma conjunta.			

Taula 16: Font decret 187/2015 educació física. UD tercer curs

5.4 Unitat didàctica de quart de l'ESO

Durant l'últim curs els alumnes realitzaran 7 UD. Aquests, a diferència dels tres cursos anteriors, hauran de ser molt més autònoms per poder-les desenvolupar. El nivell de gradació que es busca és el més alt de les quatre etapes de la secundària. L'horari d'aquest, és de les 8:30 hores fins a les 10:00 del matí per als alumnes de 4t A.

A continuació, després de la mitja hora de pati, els alumnes de 4t C començaran la segona tanda que va des de les 10:30 fins a les 12:30 del migdia. A la tarda, els alumnes de 4t B faran de 15:00 hores fins a les 17:00 de les hores del divendres i així finalitzen l'horari de 4t de l'ESO.

Es poden observar dos quadres pintats de marró, aquests estan destinats a sortides del centre en altres matèries tot i que no ens afecta al nostre horari.

Calendari

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge		
Setembre	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		1	2	3	4	5	6	7	8	
Octubre	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
Novembre	30	31		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Desembre	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Gener	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Febrer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Març	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Abril	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		1	2	3	4	
Maig	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Juny	26	27	28	29	30	31		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								

Unitats didàctiques de quart de l'ESO

1 UD	Nom de la UD: ens preocupem dels més petits. Dins aquesta UD busquem que els alumnes siguin capaços de interioritzar els coneixements del benestar i la salut a partir de una bona alimentació i una vida activa. A part, els alumnes realitzaran un treball de cooperació entre ells i elles, per tal de buscar la interrelació i la unificació de tota la classe.
2 UD	Nom de la UD: la manera de ser més eficaç. Dins d'aquesta UD, els alumnes triaran quatre esports col·lectius amb l'objectiu de explicar als seus companys quina és la tàctica i tècnica que es fa servir. Els grups seran de cinc participants. Al final de la UD, els alumnes hauran de presentar un arxiu audiovisual.
3 UD	Nom de la UD: ho faig a la meva manera. Planificació per tenir hàbits més saludables. Finalment realitzarem tasques de resistència i de màxima velocitat.
4 UD	Nom de la UD: últim pas a la fama. Els alumnes hauran de muntar una coreografia en grups de deu persones. Ells buscaran la música i realitzaran els passos de la coreografia. Amb l'ajuda del tutor.
5 UD	Nom de la UD: marxem del institut. Els alumnes, durant aquesta setmana, estan de viatge de final de curs.
6 UD	Nom de la UD: seguretat i prevenció. La policia de Caldes realitzarà unes xerrades sobre drogues, sexe, i conducció vial.
7 UD	Nom de la UD: la ultima! Aquesta UD és la que té més pes, aquí, els alumnes s'hauran d'organitzar i crear una gimcana pels companys dels altres grups de 4t. D'aquesta manera, en grups de 2 o 3 persones hauran de presentar un treball escrit amb varis ítems i finalment portar-lo a terme. En aquest espai han de buscar el lloc on es farà i permisos per poder acampar ja que l'activitat serà de dos dies.

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Continguts Quart curs	
Condició física i salut	UD 1
Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física.	X
Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual.	X
Generalitats dels processos de recuperació de lesions.	
Esports	
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.	
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.	
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.	
Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	X
Resolució de conflictes i esport.	
Activitats físiques recreatives	
Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.	
Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.	
Expressió corporal	
Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.	
Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.	

Taula 17: Font decret 187/2015 educació física. Continguts 4t d'ESO

Criteris d'avaluació		
1	Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta.	
2	Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.	X
3	Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.	X
4	Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.	
5	Executar exercicis de condicionament físic (fitnes) amb correcció postural.	

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

6	Dissenyar i portar a terme les fases d'activació i recuperació de la pràctica de l'activitat física, tenint en compte la intensitat i la dificultat de l'activitat.	
7	Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.	
8	Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.	
9	Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.	
10	Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.	
11	Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.	
12	Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.	
13	Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.	
14	Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.	

Taula 18: Font decret 187/2015 educació física. Criteris d'avaluació 4t d'ESO.

Competències Bàsiques	
1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.	X
2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.	X
3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	
4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	
5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.	
6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.	
7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.	
8. Utilitzar activitats amb suport musical com a mitjà de relació social i integració comunitària.	

Taula 19: Font decret 187/2015 educació física. Competències Bàsiques.

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Grup Classe:	Grup:	Durada:	Període:	Nom:
4t ESO	A, B, C	17 hores	1r Trimestre	Jaume Sagués
Matèria:	Dimensió:	Títol de la Unitat:		
Educació Física	Activitat física saludable.	Les capacitats fisiològiques transmeten emocions		
Objectius d'aprenentatge	Competències Bàsiques	Contingut	Criteri d'Avaluació	
Realitzar un pla de condició física i de alimentació per a la millora de la salut.	Competència matemàtica.	Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual.	Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.	
Calcular la despesa calòrica d'una setmana.	Competència social i ciutadana.		Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.	
Analitzar les emocions a partir de les capacitats dels alumnes. Ser conscients de les emocions que comporta l'esforç físic i psíquic.	Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual en relació a la salut.			
Submergir els alumnes en els valors de la societat i com millorar els nostres hàbits.	Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.			
Inicials	Conjuntament amb l'assignatura de Ciències, es mostraran les calories de cada aliment. En la sessió es mostraran diferents tipus d'entrenaments. Aprenem a relacionar els entrenaments i la dieta esportiva.			
Desenvolupament	Que és la resistència? Vies energètiques. Ho posem en pràctica. Relacionem els conceptes amb les emocions. Que es la velocitat? Vies energètiques Ho posem en pràctica. Relacionem els conceptes amb les emocions. Busquem l'equilibri emocional a partir de la relaxació i el contacte entre diferents membres de la classe.			
Síntesi	Busquem la salut i bons hàbits a partir de jocs cooperatius i identifiquem les capacitats treballades. Calculem l'alimentació per una dieta esportiva i la comparem amb la nostra. A continuació observem un vídeo sobre el que busca la societat i les campanyes publicitàries. Els alumnes per parelles realitzen una sessió d'entrenament al seu company.			

Taula 20: Font decret 187/2015 educació física. UD Quart curs

6.Avaluació

Avaluació de les emocions 1r de l'ESO

A continuació, inicio la part on els alumnes són avaluats, tot i que trobem moltes parts avaluables dins la sessió, només faré esmena d'aquells que mostren un vincle en l'apartat emocional i que lluiten per la prevenció de l'assetjament escolar. Per iniciar aquest apartat, mostro els objectius de la primera UD que rep el nom de "Juguem o ens enfadem?" A continuació citaré els objectius relacionats amb les emocions.

- Que els alumnes siguin capaços identificar les diferents emocions, posar-hi un nom i poder-les comprendre.

- Que els alumnes siguin capaços de connectar i de mostrar empatia amb la resta de la classe.

Aquests dos objectius seran avaluats a partir d'una rúbrica que serà donada el primer dia de classe i explicada on els alumnes mostrant les seves emocions i l'empatia o estergies que han utilitzat en el desenvolupament de la sessió.

Distingit	Expert	Aprenent	Novell
1 Quan tinc conflicte intento tranquil·litzar-me i després el soluciono.	1.1 Quan tinc un conflicte em costa però arribo a poder-lo solucionar.	1.2 Quan tinc un conflicte em costa solucionar-lo perquè la ira amb col·lapsa.	1.3 Quan tinc un conflicte no el sé solucionar i em poso nerviós i agressiu.
2 Quan estic dins el joc sé identificar totes les emocions.	2.1 Quan estic submergit dins el joc em costa pensar en les emocions.	2.2 En el mig del joc gairebé mai penso en els emocions.	2.3 Quan jugo no controlo les meves emocions.
3 Reconec totes les emocions.	3.1 Reconec les emocions més rellevants.	3.2 Em costa reconèixer les emocions.	3.4 No sé quines emocions són les que sento.
4 Dins el joc sóc capaç d'empatitzar amb la resta de companys i reconèixer les seves emocions.	4.1 Dins el joc em costa saber com es poden sentir la resta dels companys.	4.2 Dins el joc no em costa gaire saber en quin estat anímic poden estar la resta dels amics.	4.3 Dins el joc no puc saber res de les emocions dels companys.

A partir d'aquesta rúbrica hauran d'omplir una fitxa amb el nom del joc, la casella en la qual es troben el nom de l'emoció i si han tingut algun problema, quina solució han trobat el respecte. La meua feina com a tutor és provocar que sorgeixin conflictes per tant, els jocs seran de competició i sense que els alumnes ho sàpiguen, posaré diferents rols dins les activitats. A part,

els alumnes rebran un full amb totes les emocions i una breu explicació perquè els sigui més fàcil. Aquesta activitat que es portarà a terme duran tota la UD tindrà un pes del 50% de la nota.

Avaluació de les emocions 2n de l'ESO.

La segona UD va lligada a l'expressió corporal en aquesta el que busquem és que els joves sàpiguen entendre les possibles emocions que pot transmetre l'educació física. A continuació, cito els objectius que em plantejo. Aquesta UD rep el nom de: **Junts som més forts**.

- Que els alumnes expressin diferents tipus d'emocions a partir de l'activitat física.
- Aprendre a respectar les persones que ens envolten mitjançant tasques de cooperació.

En aquesta activitat el que busquem és que cada alumne tingui un rol fonamental, ja que en la dita activitat necessitem gent forta per aguantar l'estructura de la figura, gent àgil perquè pugui a estar sobre, també la flexibilitat és un tret important dins l'acro esport. La importància de l'activitat és que se sàpiguen estructurar de tal manera que cada grup pugui ocupar la seva posició en el rol que li correspon. Per això la meva avaluació serà enfocada en la comunicació tant expressiva com lingüística.

En procés	Suficient	Be/ Notable	Excel·lent
Reconeix els objectius a treballar. Necessita supervisió per complir amb les tasques assignades.	Reconeix els objectius de treball. Compleix amb les aspectives assignades.	Comunica els objectius als membres del grup. Compleix amb les tasques assignades i motiva a la resta del grup.	Comunica els objectius als membres del grup. Compleix amb les tasques assignades i motiva a la resta del grup. Ofereix diferents solucions als problemes que puguin sorgir.
Interfereix en el funcionament de l'equip. En alguns moments es important explicar-li que hauria de tractar els seus companys amb respecte.	Ajuda a crear un clima de confort amb l'equip, tractant amb respecte i ajudant als demés membres del grup. Utilitza un llenguatge positiu (verbal i no verbal).	Ajuda a crear un clima de confort amb l'equip, tractant amb respecte i ajudant els demés membres del grup. Utilitza un llenguatge positiu (verbal i no verbal). Motiva els altres membres del grup	Ajuda, motiva i dóna solucions en tota l'activitat. La seva comunicació verbal i no verbal és positiva i promou la comunicació entre els participants.

		quan l'energia baixa.	
Li costa escoltar i poder acceptar les idees dels demés membres del grup.	Escolta i accepta punts de vista diferents. També dóna la seva opinió.	Escolta als altres participants.	Escolta els altres participants. I opina dels idees dels demes.
Amb ajuda pot aconseguir identificar les emocions positives i negatives dels altres.	Reconeix les emocions que envolta'n el grup.	Reconeix les emocions que envolta'n el grup i les pot traslladar a diferents situacions.	Reconeix les emocions en qualsevol àmbit social acadèmic o familiar.
En situacions de conflicte li costa controlar les seves emocions.	En situacions de conflicte aconseguix mantenir un estat emocional estable.	En situacions de conflicte aconseguix mantenir un estat emocional estable. Aconseguix expressar el que pot sentir.	En situacions de conflicte aconseguix mantenir un estat emocional estable. Aconseguix expressar el que pot sentir amb un llenguatge educat.

Amb l'ajuda d'aquesta rúbrica els alumnes hauran de realitzar un treball d'autoavaluació i de coavaluació dels tres o quatre membres del grup i de forma individual. Aquesta part de la UD tindrà un pes del 40% de la nota.

Avaluació de les emocions 3r de l'ESO.

A continuació, cito els objectius que em plantejo. Aquesta UD rep el nom de: **Trobem les emocions.**

- Detectar els valors i les emocions de la competició.

Aquesta UD va lligada als esports, on els alumnes hauran de realitzar diverses tasques lligades a les emocions. A continuació, mostro una taula amb tots aquells conceptes que seran avaluats en el primera i segona UD.

Tasques emocionals	Percentatge
Recull d'exercicis d'escalfament dels alumnes.	20%
Fitxa emocional de les diferents modalitats esportives.	10%
Feedbacks que transmeten al final de la sessió.	10%
Creació Poewer Point .	20%
Presentació Power Point.	10%
Reconèixer les emocions.	10%
Creació d'un vídeo on hauran d'identificar les emocions dins la competició.	20%

Un cop presentats tots els continguts avaluables explicaré els criteris per realitzar les tasques.

Tasca 1

En la primera, els alumnes hauran d'apuntar tots els exercicis portats a terme en forma de llibret on haurà de sortir una explicació de la tasca, amb un dibuix al costat del moviment que es vol realitzar.

Tasca 2

En la següent tasca els alumnes hauran de realitzar una fitxa on hauran de posar el nom de l'esport i anotar la intensitat de les emocions de 1 a 10, al costat hi ha un dibuix que marca l'estat emocional. Aquesta taula la trobem a continuació.

- **Identificar les diferents emocions dins l'esport.**

	Indica la intensitat de les emocions en cada una d'elles.			
	I escriu el nom de l'esport.			
Emocions	1	2	3	4
				
				
				
				
				
				

Tasca 3

En el tercer criteri avaluable ens fixarem en els feedbacks al final de cada sessió. En aquest punt el professor/a anotarà les intervencions dels alumnes i les seves aportacions en el moment de finalitzar les sessions. Ja que, els comentaris que poden fer poden ser molt rics per la resta del grup.

Tasca 4

El quart criteri i el cinquè van lligats en la creació i la presentació d'un Power Point. Els alumnes disposaran d'una rúbrica on trobaran les consignes a seguir per tal d'elaborar el Power Point.

Criteri	Incorrecte (0 punts)	Correcte (1 punt)	Bona (2 punts)	Excel·lent (3 punts)
Presentació Oral	No s'ha realitzat la presentació.	Realitzant la presentació, però no hi participa tot el grup. Aquesta es porta d'un forma molt difusa i poc concreta.	El grup participa de tota la presentació. Es pot observar el que volen transmetre. Però el temps no és el correcte.	El grup participa de forma homogènia. Transmeten els conceptes treballats a classe. El temps és el correcte. (3 a 4 minuts)
Ortografia	En l'expressió escrita es poden detectar múltiples faltes d'ortografia i sintàctiques.	L'ortografia es poden detectar algunes faltes puntuals. Però la seva lectura és difícil.	En l'expressió escrita no es detecta cap tipus de falta gramatical, el missatge que transmet no es el correcte.	La expressió escrita és correcte, comprensible i fluida en la seva lectura. No es detecta cap tipus de falta d'ortografia.
Emocions	Transmet només una emoció.	Transmet més de dues emocions.	Transmet més tres emocions.	Transmet de 4 a 5 emocions treballades a les sessions.
Continguts	Els continguts treballats a les sessions no apareixen.	Els continguts treballats en les sessions apareixen d'una forma molt difusa.	Els continguts de les sessions apareixen d'una forma apropiada.	Els continguts de les sessions apareixen d'una forma clara, entenedora i apropiada. Els alumnes diferencien diferents emocions.

Tasca 5

Un cop finalitzada la tasca els alumnes es posaran en grups barrejats i realitzaran una tasca de feedback entre ells perquè puguin saber com han viscut els seus companys les activitats. Hauran d'omplir una fitxa de forma conjunta amb el nom de l'activitat, les emocions viscudes, i quin és el que els ha fet viure aquelles emocions. A continuació, es podrà observar una fitxa tipus d'aquesta activitat.

Olimpíades		
Nom dels components del grup :		
Data:		
Nom de l'activitat	Noms de les emocions	Per què esculls aquestes emocions?

En el segon trimestre els alumnes realitzaran diversos esports, els alumnes hauran de gravar un vídeo amb diferents talls audiovisuals on es puguin detectar les diferents emocions i els valors que produeix l'esport de competició. Un cop finalitzat el vídeo, a l'hora de tutoria, realitzarem una projecció dels vídeos on es puguin detectar d'una forma més clara les diferents emocions. A continuació podrem observar l'objectiu i la forma d'avaluar.

Detectar els valors i les emocions en els esports de competició.

- Els criteris per realitzar el vídeo són els següents:
- El vídeo tindrà una duració de 4 minuts.
- S'hauran d'observar un mínim de 4 emocions diferents.
- Prèviament i de forma escrita s'ha de poder llegir el tipus d'emoció que es vol destacar.
- Explicació de la causa que la produeix.
- Els grups seran de 4 persones com a màxim.

Criteris	Insuficient	Correcte	Perfecte
Temps	Menys de 3 minuts o més de 5 minuts .	De 4 a 5 minuts.	4 minuts.
Emocions	Menys de tres emocions.	Unes 4 emocions.	De 5 a 6 emocions de forma clara.
Forma escrita	Més de deu faltes .	Entre 5 i 2 faltes.	Cap tipus de falta en l'edició del vídeo.
Causa efecte	Apareix d'una	Es pot observar la causa i	Apareix d'una forma molt

	forma poc clara o no apareix.	l'efecte que produeixen aquestes emocions.	clara, i es pot observar tota la seqüència.
--	-------------------------------	--	---


Aquesta tasca es realitzarà també a l'hora d'informàtica per si pot sorgir algun tipus de problema en el moment de realitzar l'edició.

Avaluació de les emocions 4t d'ESO.

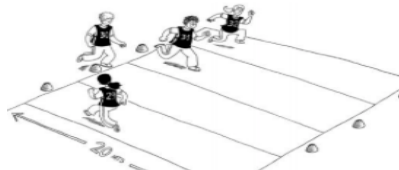
Per iniciar aquest apartat, mostro els objectius de la quarta UD que rep el nom: **Les capacitats fisiològiques transmeten emocions**. A continuació citaré els objectius relacionats amb les emocions.

- Submergir els alumnes en els valors de la societat i com millorar els nostres hàbits.
- Analitzar les emocions a partir de les capacitats dels alumnes. Ser conscients de les emocions que comporta l'esforç físic i psíquic.

En aquesta UD els alumnes hauran de realitzar diversos testos on analitzarem les capacitats fisiològiques de cada persona, on aquestes hauran d'estar pensant quines emocions senten quan porten el seu cos el límit o quasi límit i finalment arriben o no els objectius plantejats per la seva edat. Ells i Elles abans d'iniciar la prova sabran el varem de notes que marquen els creadors i dissenyadors dels testos en relació entre resistència i velocitat. Un cop finalitzat cada test, hauran d'omplir la fitxa, cada setmana tenen una prova diferent. En finalitzar la prova retornaran el full escrit. A continuació, mostro la fitxa que els alumnes hauran d'omplir.

Emocions fisiològiques											
Velocitat : 10X5m											
Nom alumne:	Interval	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Nois	24,89	23,59	22,29	20,99	20,11	19,68	18,38	17,08	15,77	14,47
Data:	Noies	24,51	23,52	22,85	21,19	20,80	19,88	19,54	18,56	17,88	16,22
	Nota de la prova: 										
Quina emoció sents abans d'iniciar la prova?											
Quina emoció sents durant la prova?											
Quina emoció sents al finalitzar la prova?											
Has arribat a l'objectiu plantejat? Sí / No											

Quines emocions has pogut observar en els companys en el moment de realitzar la prova?

Emocions fisiològiques															
Resistència: Navette															
Nom alumne:	Període/ Nota	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,6	7	7,5	8	8,5	9
	Nois	5	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	8	8	8,5	9	9,5	10	10,5
Data:	Noies	3	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7,5	8	8,5
	Nota de la prova:														
Quina emoció sents abans d'iniciar la prova?															
Quina emoció sents durant la prova?															
Quina emoció sents al finalitzar la prova?															
Has arribat a l'objectiu plantejat? Sí / No															
Quines emocions has pogut observar en els companys en el moment de realitzar la prova?															

Al finalitzar la sessió, comparem les diferents fitxes i busquem múltiples respostes dels alumnes. Per altra banda, la nota del test farà mitjana amb la fitxa que els alumnes hauran omplert i amb els feedbacks portats a terme.

La següent tasca que realitzaran els alumnes serà una redacció sobre les emocions que han sentit en el moment de realitzar la pràctica de relaxació. En aquesta, hauran d'explicar tot allò que sentien en el moment que una persona et toca el cos. Per altra banda, també hauran d'explicar com se sentien en el moment de realitzar la relaxació a una altra persona. Observació de les extremitats de l'altre persona com per exemple si està tens, si la seva respiració és relaxada o accelerada. Tot allò que creguin que hi té cabuda. Aquesta tindrà una extensió màxima d'una pàgina.

7 Conclusions

Per finalitzar, m'agradaria esmentar diverses conclusions que aquest TFM m'ha ajudat a desenvolupar i també a comprendre diversos conceptes.

Per iniciar, vull subratllar el que és el marc teòric, gràcies a aquest treball de recerca, he pogut observar el nivell que trobem en matèria d'assetjament dins d'Espanya i Catalunya. Tal com l'estadística ens mostra, és molt alt i com a futur professor, em sento amb la responsabilitat de contribuir per ajudar a rebaixar aquestes xifres, ja que els joves i/o adolescents no tenen per què patir-ho.

També val a dir que dins la nostra matèria, és més fàcil de poder observar l'assetjament escolar. Un altre concepte important a esmentar, i que desconeixia, són tots els rols que trobem dins d'aquest tipus d'abús escolar. Per últim, dins el marc teòric, la Irene Pellicer ens dóna un ventall molt gran de solucions a partir de les emocions. Treballar l'educació física a partir d'aquest concepte és molt gratificant.

Si passem a l'apartat de la programació, aquest treball ens ajuda moltíssim poder-los posar en pràctica. Poder observar els errors, corregir-los i rectificar-los, ens dóna un aprenentatge molt gran el fet tinguem una pauta sobre com realitzar una programació ens ajudarà a ser millors professionals el dia que estiguem al món laboral. El fet de poder connectar el meu marc teòric dins el currículum a partir de l'activitat física i l'esport ho he trobat molt interessant, ja que l'aprenentatge que trobem és molt i molt gran.

Com a futur professor, no he de caure en la rutina de tirar una pilota al mig de la pista i "a jugar". Aquesta matèria ens dóna una infinitat d'eines per poder treballar molts àmbits de la vida quotidiana i s'ha de aprofitar al màxim. També vull especificar que en el transcurs del treball he pogut aconseguir contestar les dues preguntes que em plantejava i inclús he pogut arribar una mica més enllà del que fa als objectius tant específics com general que també em plantejava, he pogut arribar a treure'n una conclusió final.

Per últim, dir que estic molt satisfet del treball realitzat i crec que a part d'aquesta programació la portaré a terme el dia de demà. És un tema el qual m'interessa treballar amb els meus futurs alumnes. Tornar a donar les gràcies a la Núria Nieto pel guiatge d'aquest treball, per la paciència de les tutories, i per donar-me les eines per poder tirar endavant aquest TFM.

Moltes gràcies.

8. Referències Bibliogràfiques

- Amézquita, C. Rosas, D. Conde, G. (2017) Una propuesta para la prevención del bullying a través del juego temático de roles. Artículo Magisterio.com Consultat el dia 4 d'abril del 2017. <https://www.magisterio.com.co/articulo/una-propuesta-para-la-prevencion-del-bullying-traves-del-juego-tematico-de-roles>.
- Castillo, L. E. (2011). El acoso escolar. De las causas, origen y manifestaciones a la pregunta por el sentido que le otorgan los actores. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 8(4), 415- 428.
- Castro, J. (2011). Acoso escolar. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 2(74), 242-249.
- Decret 187/2015 educació física. Àmbit de l'educació física. Xtec. Consultat el dia 15 d'abril del 2018.
- Defensor del Pueblo (2007). Informes estudios y documentos. *Violencia Escolar: el maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria 1999-2006*. Madrid
- Del Rey, R.; Ortega, R. (2001). Programas para la prevención de la violencia escolar en España: La respuesta de las comunidades autónomas. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 41, 133-145.
- Del Rey, R.; Ortega, R. (2007). Violencia escolar: claves para comprenderla y afrontarla. *Escuela Abierta*, 10, 77-89.
- Duran, C., Lavega, P., Salas, C., Tamarit, M., & Invernó, J. (2015). Educación Física Emocional en Adolescentes. Identificación de Variables Predictivas de la Vivencia. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28)
- Duran, C., Lavega, P., Salas, C. (2015). Educación Física Emocional en Adolescentes. Identificación de Variables Predictivas de la Vivencia. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28).
- Enríquez, M. F.; Garzón, F. (2015). El acoso escolar. *Saber, ciencia y libertad*, 1(10), 219-234.
- González, L. (2011). Recursos para la educación emocional. Editorial Wolters Kluwer Educación. España.
- Loredo-Abdalá, A., Perea-Martínez, A., & López-Navarrete, G. E. (2008). "Bullying": acoso escolar. La violencia entre iguales. Problemática real en adolescentes. *Acta pediátrica de México*, 4(29), 210-214
- Marín, A.; Reidl, L. (2013). Validación Psicométrica Del Cuestionario "Así Nos Llevamos En La Escuela" Para Evaluar El Hostigamiento Escolar (Bullying) En Primarias. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 56(1), 11-36.
- Olweus, D. (2001). Peer harassment: A critical analysis and some important issues. Dins: Juvonen, J.; Graham, S. (coord). *Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized* (p.3- 20). Londres: The Guilford Press.
- Olweus, D. (1993). Acoso escolar, "bullying", en las escuelas: hechos e intervenciones. Centro de investigación para la Promoción de la Salud, Universidad de Bergen, Noruega.

- Olweus, D. (2007). Acoso Escolar: hechos y medidas de intervenciones. Ponència presentada a l'Encuentro Europeo por la Convivencia. Madrid. Consultat 21 de febrer 2018, des de http://www.educa.madrid.org/binary/20/DAN_OLWEUS.pdf
- Oñate, A.; Piñuel, I. (2007). Estudio Cisneros X. Violencia y acoso escolar en España. Madrid: Instituto de Innovación Educativa y Desarrollo Directivo.
- Ortega, R.; Monje, M.; Córdoba, F. (2009). La actualidad de los modelos legislativos de convivencia. Un metaanálisis. *Educación*, 43, 81-91.
- Ortega, R.; Del Rey, R.; Mora-Merchán, J. (2001) Violencia entre escolares. Conceptos y etiquetas verbales que definen el fenómeno del maltrato entre iguales. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 41, 95-113.
- Pellicer Royo, I. (2007). Educación física emocional. Madrid
- Pedreira, A.; Cuesta, B.; de Luna, B. (2011). Acoso Escolar. Bullying. *Revista Pediatría Atención Primaria*, 52(13).
- Pepler, D. J.; Craig, W. M.; Roberts, W. L. (1998). Observations of aggressive and non aggressive children on the school playground. *Merrill- Palmer Quarterly*, 44, 55-76.
- Ripoll, O. (2006). El joc com a eina educativa. *Educació social. Revista d'intervenció socioeducativa*, (33), 11-27.
- Roque, J. I. A., García, G. G., & Lucas, J. L. Y. (2013). Formación emocional y juego en futuros docentes de Educación física. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 16(1), 97-108.
- Smith, P. K. (2004). Bullying: recent developments. *Child and Adolescent Mental Health*, 3(9), 98-103.
- Salmivalli, C.; Lagerpetz, K.; Bjorkqvist, K.; Österman, K.; Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behaviour*, 22, 1- 15.
- Serrano, A.; Iborra, I. (2005). "Informe Violencia entre compañeros en la escuela." Centro Reina Sofía para el estudio de la violencia.
- Valls, R., Flecha, A., & Melgar, P. (2008). Violència de gènere a les universitats catalanes: mesures per a la prevenció i superació. *Temps d'Educació*, (35), 197-212
- Vicens, S. P. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia: Propuestas educativas* (Vol. 2). Graó
- VVAA (2012). Informe del Departament d'Ensenyament sobre l'Enquesta de convivència escolar i seguretat de Catalunya 2011-2012. Generalitat de Catalunya
- Wolke, D.; Woods, S.; Bloomfield, L.; Karstadt, L. (2000). The association between direct and relational bullying and behaviour problems among primary school children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 8, 989-1002

L'assetjament dins l'escola.
Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes
de secundària.

Annex

Nom de l'autor: Jaume Sagués Saforas

Data: 13 de Juny del 2018

Tutora del TFM : Núria Nieto To

Índex

1. Sessions de la Unitat Didàctica de 3r ESO.	2
---	----------

1. Sessions de la Unitat Didàctica de 3r ESO.

Grup 3r ESO	Títol de la UD: Busquem les emocions.	Número de la sessió: 1
Objectius d'aprenentatges.		
Buscar i mostrar als companys estiraments per activar la musculatura del tronc superior i inferior.		
Identificar les diferents emocions dins l'esport.		Temps
Part Inicial: Explicació de les fitxes que es portaran a terme durant aquesta UD. Resoldre possibles dubtes. Els alumnes per parelles i amb l'ajuda del telèfon mòbil realitzaran una recerca per portar a terme una tasca d'escalfament. Aquesta la realitzaran 5 parelles escollides pel professor/a.		15 minuts
Part Principal Realitzem quatre proves (salt de llargada, salt d'alçada llançament de pes i atletisme 50 m) Els alumnes que realitzin alguna disciplina d'aquestes, ajudaran a fer que els seus companys puguin millorar. En finalitzar cada disciplina hauran d'omplir la fitxa de les emocions que han experimentat durant la pràctica esportiva.		1 hora 10 minuts
Part Final Els alumnes es posen en grups de 4 i 5 persones i expliquen les seves emocions en petit grup. (Feedback) Mentre els alumnes realitzen estiraments passius i de relaxació.		10 minuts
Recollim entre tots.		5 minuts
Dutxa		15 minuts
Material <ul style="list-style-type: none">• Cinta mètrica• Mòbil• Pilota medicinal• Cronòmetre• Cinta elàstica i pals d'alçada• Pilotes• Piques		

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Grup 3r ESO	Títol de la UD: Busquem les emocions.	Número de la sessió: 2
Objectius d'aprenentatges.		
Buscar i mostrar als companys estiraments per activar la musculatura del tronc superior i inferior.		
Realitzar tasques i ajudar als companys a millorar en els esports individuals.		
Identificar les diferents emocions dins l'esport.		Temps
Part Inicial:		
Els alumnes per parelles i amb l'ajuda del telèfon mòbil realitzant una recerca per preparar una tasca d'escalfament. Aquesta, la realitzaran 5 parelles escollides pel professor/a. Portaran a terme una activitat on els participants faran una activació a partir d'un joc com per exemple el de tallar el fil.		20 minuts
Part Principal		
En aquesta sessió en fixem en els dos tipus de salt de llargada i alçada. Practiquem a partir de circuits i tasques analítiques. Els participants que practiquen aquest esport, rebran consignes específiques perquè puguin ajudar els seus companys. Els donem diferents rols d'entrenadors (simpàtic, rabiüt, comprensiu) ells han de tractar els seus companys de diferent manera. Fem una petita competició de la disciplina que ells vulguin.		1 hora minuts
Part Final		
En la part final, els alumnes es posen en rotllana i expliquen els possibles conflictes que han tingut amb els entrenadors, i les possibles solucions per millorar els conflictes.		10 minuts
Recollim entre tots.		5 minuts
Dutxa		15 minuts
Material		
<ul style="list-style-type: none"> • Cinta mètrica • Mòbil • Cinta elàstica i pals d'alçada 		

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Grup 3r ESO	Títol de la UD: Busquem les emocions.	Número de la sessió: 3
Objectius d'aprenentatges.		
Identificar les diferents emocions dins l'esport.		Temps
Part Inicial:		
Els alumnes es posaran per parelles i amb l'ajuda del telèfon mòbil portaran a terme una recerca per realitzar una tasca d'escalfament. Aquesta la faran 5 parelles escollides pel professor/a. Crearan grups de 5 persones i es posaran a treballar en els esports individuals. Explicació de la tasca del Power Point.		15 minuts
Part Principal		
Els alumnes escullen tres esports i en realitzen la pràctica. Un cop practicat aquest esport l'ha de relacionar amb una o més emocions en forma d'imatge. Aquesta queda anotada i a l'hora d'informàtica realitzen un Power Point on han de redactar l'experiència emocional viscuda en aquell esport, conjuntament amb el nom de l'emoció i una imatge que puguin relacionar amb aquella emoció.		1 hora 10 minuts
Part Final		
Tasca de relaxació per parelles amb música 5 minuts cada un. Estirats a terra els alumnes realitzen un suau massatge a les extremitats del company i finalment al cap. La música marca el temps.		10 minuts
Recollim entre tots.		5 minuts
Dutxa		15 minuts
Material		
<ul style="list-style-type: none"> • Cinta mètrica • Mòbil • Pilota medicinal • Cronòmetre • Cinta elàstica i pals d'alçada • Pilotes • Piques • Música 		

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Grup 3r ESO	Títol de la UD: Busquem les emocions.	Número de la sessió: 4
Objectius d'aprenentatges.		
Buscar i mostrar als companys estiraments per activar la musculatura del tronc superior i inferior.		
Identificar les diferents emocions dins l'esport.		Temps
Part Inicial:		15 minuts
Els alumnes per parelles i amb l'ajuda del telèfon mòbil portaran a terme una recerca per realitzar una tasca d'escalfament. Aquesta la realitzaran 5 parelles escollides pel professor/a. Amb el joc del mocador modificat relacionem l'atletisme i les emocions. Els participants es reparteixen els noms de les emocions treballades. Ira, Por, Ansietat, Tristesa, Aversió, Vergonya, Alegria, Humor, Amor, Felicitat, Sorpresa, Esperança i Compassió, Es poden afegir més emocions o treure'n dependrà del nombre d'alumnes a classe.		
Part Principal		45 hora minuts
Realitzarem esports individuals on les emocions seran presents a causa de factors externs com pot ser la por, la vergonya o la sorpresa. I com aquestes poden afectar el to muscular en realitzar la disciplina. El professor s'haurà de submergir en diferents rols perquè la tasca surti correctament. Haurà de provocar l'alumne davant la resta.		
Part Final		20 minuts
Els alumnes expliquen a la resta de companys els sentiments de la tasca. Els alumnes exposant el Power Point 3 a 4 minuts per grup.		
Recollim entre tots.		5 minuts
Dutxa		15 minuts
Material		
<ul style="list-style-type: none"> • Cinta mètrica • Mòbil • Pilota medicinal • Cronòmetre • Cinta elàstica i pals d'alçada • Pilotes • Piques • Projector • PC 		

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Grup 3r ESO	Títol de la UD: Busquem les emocions.	Número de la sessió: 5
Objectius d'aprenentatges.		
Buscar i mostrar als companys estiraments per activar la musculatura del tronc superior i inferior.		
Identificar les diferents emocions dins l'esport.		Temps
Part Inicial:		15 minuts
Els alumnes per parelles i amb l'ajuda del telèfon mòbil portaran a terme una recerca per realitzar una tasca d'escalfament. Els alumnes realitzen el joc de l'stop però els papers seran diferents. Jugarem amb l'alegria i la ira. Aquest aniran en pitralls verds i vermells. Per salvar-se, els companys s'hauran de fer una abraçada de 5 segons.		
Part Principal		1 hora 10 minuts
Realitzem unes olimpíades en les quatre disciplines on els alumnes hauran de competir. Dins la competició, alguns alumnes escollits a l'atzar realitzaran assetjament escolar a alguns alumnes de manera que l'activitat els costi més i així poder observar diferents tipus de conductes i formes de solucionar els problemes.		
Part Final		10 minuts
Conclusions finals que s'extrauran de les emocions recollides pels alumnes durant l'activitat.		
Recollim entre tots.		5 minuts
Dutxa		15 minuts
Material		
<ul style="list-style-type: none"> • Cinta mètrica • Mòbil • Pilota medicinal • Cronòmetre • Cinta elàstica i pals d'alçada • Pilotes • Piques 		

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Grup 3r ESO	Títol de la UD: Busquem les emocions.	Número de la sessió: 6
Objectius d'aprenentatges.		
Buscar i mostrar als companys estiraments per activar la musculatura del tronc superior i inferior.		
Realitzar tasques i ajudar als companys a millorar en els esports individuals.		Temps
Detectar els valors i les emocions de la competició.		
Part Inicial:		
Explicació de les fitxes que es portaran a terme durant aquesta UD. Resoldre possibles dubtes. Els alumnes per parelles i amb l'ajuda del telèfon mòbil portaran a terme una recerca per realitzar una tasca d'escalfament. Durant la realització del joc de les deu passades, els alumnes aniran compartint en veu alta les emocions que van sentint en cada moment.		20 minuts
Part Principal		
Primerament aquells alumnes que dominen més la disciplina, ajudaran als seus companys tant en l'àmbit de vocabulari com en tasques de tècnica i en conceptes bàsics de cada disciplina. Realitzem un partit de bàsquet on els alumnes lliurement realitzen els equips com ells vulguin amb la intenció de, al cap de 10 minuts, moure els equips de manera que les emocions dels jugadors siguin totalment diferents, pel fet de canviar de companyia. Realitzem la mateixa operació en futbol i handbol.		55 minuts
Part Final		
Realitzem una tasca on els alumnes han d'escriure en diversos papers totes aquelles emocions que han sentit en algun moment de la pràctica. A continuació, es faran tres grups, les emocions positives, les emocions negatives i emocions ambigües. Ordenem els papers en aquests tres grups. Aquests papers es contrastaran durant l'última sessió.		15minuts
Recollim entre tots.		5 minuts
Dutxa		15 minuts
Material		
<ul style="list-style-type: none"> • Pilotes de futbol, basquet i handbol • Porteries. • Cistelles • Pitralls . 		

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Grup 3r ESO	Títol de la UD: Busquem les emocions.	Número de la sessió: 7
Objectius d'aprenentatges.		
Reproduir tasques d'autonomia sobre la tècnica dels esports en situacions jugades.		
Reproduir tasques d'autonomia sobre la tàctica dels esports en situacions jugades.		
Ajudar aquelles persones que els costa comprendre la disciplina, mitjançant l'ajuda dels companys.		
Detectar els valors i les emocions de la competició.		Temps
Part Inicial:		
Iniciem la sessió amb un joc cooperatiu on els alumnes, tots junts, hauran de treballar per poder passar el pont. Col·loquem dues piques amb una goma elàstica d'1,80 m. Els alumnes hauran de treballar per poder passar tots per sobre la goma elàstica.		15 minuts
Part Principal		
Realitzem grups de treball. Entrenadors separats. Els entrenadors disposaran d'unes fitxes amb vocabulari específic de l'esport, accions tècniques i tàctiques. Aquests, a més a més, tindran la responsabilitat que els grups que vagin passant estiguin motivats i resoldre possibles conflictes que puguin sorgir per aprendre els nous conceptes.		1 hora 10 minuts
Part Final		
En finalitzar la sessió, els entrenadors hauran d'explicar d'una forma general les emocions que han viscut en el rol d'entrenador. Els jugadors faran una avaluació del treball emocional de l'entrenador.		10 minuts
Recollim entre tots.		5 minuts
Dutxa		15 minuts
Material		
<ul style="list-style-type: none"> • Cinta elàstica • Piques • Pilotes • Cons • Tanques • Fitxa 		

L'assetjament dins l'escola. Anàlisi i proposta d'intervenció amb alumnes de secundària.
Jaume Sagués Saforas

Grup 3r ESO	Títol de la UD: Busquem les emocions.	Número de la sessió: 8
Objectius d'aprenentatges.		
Reproduir tasques d'autonomia sobre la tècnica dels esports en situacions jugades.		
Reproduir tasques d'autonomia sobre la tàctica dels esports en situacions jugades		
Detectar els valors i les emocions de la competició.		Temps
Part Inicial:		
Repartiment de les fitxes, recordatori molt breu del funcionament de la tasca del vídeo. Els entrenadors de cada especialitat recorden als seus companys els aspectes tècnics i tàctics de cada disciplina esportiva.		25 minuts
Part Principal		
Es formen dos equips i juguen un partit, la resta d'alumnes, apunten aspectes emocionals que vagin sorgint durant els partits de bàsquet, futbol i handbol. Cada partit tindrà una durada de 20 minuts. Cada deu minuts hi haurà canvi de jugadors, per tant, tots els alumnes hauran de practicar els diferents esports, anotar emocions i gravar-les. Els gols o cistelles que vénen seguits d'una acció tècnica o tàctica realitzada i treballada a classe, valen doble.		1 hora
Part Final		
Comparem els fulls escrits durant la primera sessió amb els que escriurem durant l'última. A partir d'aquests farem una valoració sobre si les emocions han canviat després d'haver-les treballat. Aquesta tasca es realitzarà de forma oral. Per tal de fer la relaxació final, dibuixem números a l'esquena del company.		10 minuts
Recollim entre tots.		5 minuts
Dutxa		15 minuts
Material		
<ul style="list-style-type: none"> • Cronòmetre • Pilotes • Porteries • Cistelles 		