

TFM

TREBALL FINAL DE MÀSTER

Curs 2017-2018

**Programació Didàctica per al 2n Cicle
d'ESO**

Realitzat per: Jesús Calvo García

Professor/a: Josep Campos Rius

Data lliurament: 13/06/2018

ÍNDEX

1.	RESUM.....	5
2.	INTRODUCCIÓ	7
3.	LA MEVA VISIÓ DE L'EDUCACIÓ FÍSICA	9
4.	CONTEXTUALITZACIÓ DEL CENTRE EDUCATIU	12
4.1.	L'INSTITUT.....	12
4.2.	UBICACIÓ.....	13
4.3.	PROJECTE EDUCATIU DEL CENTRE	14
	Trets d'identitat del centre	14
	Línia Metodològica.....	15
	Avaluació.....	15
4.4.	CARACTERÍSTIQUES DELS APRENENTS	16
5.	JUSTIFICACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA.....	17
5.1.	LEGISLACIÓ VIGENT.....	17
5.2.	EDUCACIÓ FÍSICA, ACTIVITAT FÍSICA I HÀBITS DE SALUT	20
5.3.	EINES TIC I TAC , CLASSE INVERSA I TREBALL COOPERATIU	24
6.	PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA	28
6.1.	OBJECTIUS MARCATS	28
6.2.	CALENDARITZACIÓ DEL CURS	29
6.3.	LES UNITATS DIDÀCTIQUES I LA SEVA DISTRIBUCIÓ TEMPORAL	30
6.4.	COMPETÈNCIES, CONTINGUTS I CRITERIS D' AVALUACIÓ D' EDUCACIÓ FÍSICA	32
6.5.	METODOLOGIA.....	36
6.6.	ÚS DE LES TIC	37
6.7.	ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	37
6.8.	AVALUACIÓ	39
7.	PROPOSTA D'UNITATS DIDÀCTIQUES.....	40
7.1.	EXEMPLE DE FITXA RESUM D'UNITAT DIDÀCTICA.....	40
7.2.	EXEMPLE D'UNITAT DIDÀCTICA	42
8.	CONCLUSIONS.....	53
9.	AGRAÏMENTS	54

10. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	55
11. ANNEXOS.....	57
11.1. ANNEXOS 1: FITXES UNITATS DIDÀCTIQUES.....	57
11.2. ANNEXOS 2: PROPOSTA DE UD 2.....	71
11.3. ANNEXOS 3: EXEMPLE DE SESSIÓ PER A CADA UD	76

LLISTAT D'ABREVIATURES UTILITZADES

- AMPA: Associació de Mares y Pares d'Alumnes
- EF: Educació Física
- AF: Activitat Física
- ESO: Educació Secundària Obligatoria
- BOE: Butlletí Oficial de l'Estat
- DOGC: Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya
- LOMCE: Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa
- RD: Real Decret
- LEC: Llei d'Enjudiciament Civil
- UD: Unitat Didàctica
- TIC: Tecnologies de la Informació i la Comunicació
- TAC: Tecnologies per a l'Aprenentatge i el Coneixement
- OMS: Organització Mundial de la Salut
- ICSE: Consell Internacional de Ciències Esportives i Educació Física
- UNESCO: Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura

1. RESUM

El present treball presenta una proposta de programació didàctica per al segon cicle d'Educació Secundària Obligatòria (ESO) en l'assignatura d'Educació Física. La proposta està contextualitzada en un institut de la població de Cerdanyola del Vallès de caràcter públic anomenat Pere Calders.

La proposta parteix de les directrius de la llei LOMCE i del currículum específic de la generalitat de Catalunya per a l'assignatura d'Educació Física, però té un objectiu específic i diferenciador respecte a altres programacions: promoure hàbits de salut que els alumnes integrin en el seu dia a dia i els acompanyi durant tota la seva vida, mitjançant una metodologia cooperativa, un model d'aula invertida i amb l'ajuda d'eines TIC i TAC.

Aquest objectiu es realitzarà mitjançant diferents estils didàctics i formes de treballar, però intentarà en tot moment deixar de banda els estils d'ensenyament tradicionals, així com els esports coneguts per tothom i que hem treballat durant tota la vida. L'objectiu és canviar l'Educació Física tradicional, així com els tabús que persegueixen a l'assignatura, per tant, intentarem en tot moment afavorir el treball cooperatiu i col·laboratiu, igualitari i de respecte entre tots els nois i noies del centre, proposant activitats innovadores, motivants i amb una transferència directa a la vida de cada un dels i les alumnes per tal de deixar de banda el sedentarisme i tenir un estil de vida actiu.

El treball realitzat té dues parts diferenciades: una primera part de recerca bibliogràfica que tracta els temes de treball cooperatiu, aula invertida i eines TIC i TAC i, a continuació, una segona part del treball on es realitza la proposta didàctica per als cursos de tercer i quart d'ESO.

Paraules clau: Educació física, hàbits de salut, treball cooperatiu, aula invertida, eines TIC i TAC.

ABSTRACT

This present paper presents a proposal of a didactical programming for the second cycle of Compulsory Secondary Education in the subject of Physical Education. The proposal is contextualized in a public institute of Cerdanyola del Vallés which name is Pere Calders.

The proposal is based in the guidelines of the law LOMCE and in the specific curriculum of the Government of Catalonia for the subject of Physical Education, but it has an specific and different objective with respect to the other programs: promote healthy habits that students

integrate into their daily lives and which accompany them during their life, through a cooperative methodology, the inverted classroom model and with the help of the TIC and TAC tools.

This objective will be realized through different teaching styles and ways of working, but it try to set aside the traditional styles of teaching and the sports that we have practiced throughout life and which are known by all people. The objective is change the traditional Physical Education, as well as the taboos that persecute this subject, so, we wil try to favour the cooperative, collaborative, equal and respectful work between all the boys and girls of the center, proposing innovative and motivating activities and with a direct transfer to the life of the students to put aside the sedentary lifestyle and to have an active life.

The work that I have realized have two different parts: the first one is a bibliographic research that deals the cooperative work, inverted classroom and Tic and Tac tools, and the second one, is the didactical proposal for the third and fourth of Compulsory Secondary Education courses.

Keywords: Physical Education, healthy habits, cooperative work, inverted classroom, TIC and TAC tools

2. INTRODUCCIÓ

L'educació del s.XXI és el resultat d'un procés històric d'evolució i canvis, on abans el centre d'atenció i el que prenia totes les decisions en relació al procés d'ensenyament-aprenentatge dels alumnes era el professor, i els alumnes eren espectadors i reproductors d'allò que explicava. Cada cop més això està canviant, i les metodologies tradicionals van deixant pas a noves formes d'educació centrades en els/les alumnes i les seves necessitats, característiques i motivacions personals.

Aquesta programació didàctica d'Educació Física anirà en aquest sentit, intentant arribar a tots els/les alumnes amb una proposta metodològica motivant per a ells/es, basada en la cooperació, col·laboració, respecte i igualtat de tots/es els/les alumnes i amb la inclusió d'eines TIC i TAC.

Però, que és programar? El Diccionari de Llengua Espanyola (DLE) defineix programar com: idear i ordenar les accions necessàries per a realitzar un projecte. Dit això, podríem dir que per a la consecució d'una bona Educació (Física) serà important que els docents portin a terme una programació orientada a la millora dels processos d'ensenyament-aprenentatge dels seus alumnes, prenent decisions prèvies a la pràctica d'una forma ordenada i en relació als continguts a transmetre, els objectius establerts i la metodologia que es vol utilitzar. A més d'això, per organitzar l'activitat docent d'una forma coherent, s'hauran de tenir en compte les característiques del centre i l'entorn d'aquest (tipus de centre, projecte educatiu, ubicació, característiques dels alumnes i les seves famílies, entorn social, etc.). També caldrà prestar atenció a la normativa vigent, els recursos didàctics que tenim al nostre abast i els materials disponibles. Tots aquests elements configuren la gran exigència pel que fa a la preparació d'una Programació Didàctica.

Per altra banda, la Organització Mundial de la Salut (OMS, 2018) recomana per a nens i adolescents de 5 a 17 anys d'edat practicar almenys 60 minuts diaris d'activitat física moderada o intensa. En relació a aquestes recomanacions, des de l'assignatura d'Educació Física no podem arribar a complir-les, ja que només tenim al grup o grups de nens i nenes 120 minuts setmanals, però si hem de treballar per aconseguir que els 120 minuts que estan amb nosaltres serveixin per integrar a famílies i amics/es en un ambient saludable i promoure i multiplicar les hores d'activitat física fora de l'horari lectiu per poder arribar sobradament a les recomanacions de la Organització Mundial de la Salut.

Per últim, la llei actual d'educació LOMCE i el Reial Decret 1105/2014, de 26 de desembre, pel qual s'estableix el currículum bàsic de l'Educació Secundària Obligatoria, diu que:

L'Educació Física està vinculada a l'adquisició de competències relacionades amb la salut, a través d'accions que ajudin a l'adquisició i consolidació d'hàbits responsables d'activitat física regular i l'adopció d'actituds crítiques davant pràctiques individuals, grupals i socials no saludables.[...] En l'etapa d'ESO els estudiants experimenten importants canvis personals i socials. D'una banda, l'Educació Física ha d'ajudar als joves d'aquesta edat a adquirir de nou referències de si mateixos, dels altres, i de la seva competència motriu. Això col·labora en la fonamentació d'una autoimatge positiva que, al costat d'una actitud crítica i responsable, els ajudi a no sacrificar la seva salut per adequar-se a uns models subjectes a les modes del moment (núm. 52, p.19406).

Dit això, és altament important la nostra implicació en la realització de cada una de les unitats didàctiques, ja que en relació al que nosaltres programem, afavorirem aquests aspectes o no i farem que es produeixin canvis significatius en la vida dels alumnes, adquirint hàbits de salut que perdurin en el temps, que millorin la seva qualitat de vida i disminueixin el risc de patir malalties associades al sedentarisme i hàbits nocius per a la salut.

MARC TEÒRIC

3. LA MEVA VISIÓ DE L'EDUCACIÓ FÍSICA

Al llarg dels anys l'educació física escolar ha anat evolucionant des d'una educació molt tradicional fins als nostres dies, on no queda del tot clar quin és el paper d'aquesta assignatura, ja que per a una part de la societat és molt important, mentre que per a altres no ho és gens. Parlant d'aquest fet i de l'educació tradicional i l'evolució que ha patit, González (2015) diu:

Encara arrossega les connotacions negatives de la gimnàstica heretades de l'època franquista. Una gran part de la població encara associa el nom d'aquesta disciplina esportiva amb el seu nom actual. Amb l'arribada de la democràcia, va viure una primera etapa de canvis importants: va començar a deslligar-se d'aquell passat militar, i professionals de l'Educació Física amb una carrera universitària a l'esquena van començar a redefinir-la i convertir-la en una altra, sense cap dubte molt millor (p.8).

Fins fa uns anys, l'Educació Física escolar estava protagonitzada i centrada en la figura del docent. El docent era una figura autoritària que tenia el control total del grup-classe i treballava mitjançant el comandament directe: prenia totes les decisions, deia als alumnes el que havien de fer i aquests reproduïen totes i cada una de les ordres que rebien. En aquesta Educació Física "militar", el professor feia activitats com col·locar als alumnes en fila com si fossin un exèrcit i els obligava a anar sortint d'un en un a saltar un plint, acció que es repetia en el temps i que al final proporcionava la nota de l'assignatura en relació a la superació o no de la prova. Per sort, mica en mica es va anar deixant de banda la "gimnàstica militaritzada" i va arribar l'EF tradicional, on els docents continuaven sent el centre d'atenció i treballant amb un estil semblant (comandament directe). En aquesta EF tradicional els alumnes normalment treballaven en relació a alguns esports col·lectius tradicionals com el futbol, el bàsquet o el voleibol i realitzaven algunes proves físiques com la course navette o el test de cooper, entre d'altres, i depenent de les teves capacitats i motivacions per aquests esports i les proves a realitzar, et posaven la nota de l'assignatura. López (2000), senyala que "el procés més habitual, fàcil i senzill és reproduir-ho sense massa qüestionaments" (p.23), és a dir, continuar fent el que hem vist i s'ha fet tota la vida i no plantejar canvis per millorar. Per sort, i tot i que encara queden alguns docents tradicionals que pensen així i continuen treballant d'una forma semblant a la exposada, mica en mica la docència i la forma d'impartir les sessions d'educació física estan canviant. Però, què suposa l'EF escolar en l'actualitat? Molta gent creu que l'EF

escolar d'avui dia és un esbarjo controlat pel professor/a on es deixa fer als nens/es una mica el que els hi vingui de gust o bé un espai on es treballen esports tradicionalment populars (futbol, basquet o voleibol) i al final del trimestre es realitzen proves físiques per quantificar d'una forma numèrica quines son les aptituds físiques dels alumnes. Com han evidenciat diversos estudis com els de Bores et al. (1994), Castrillo et al. (1997), Gil i Contreras (2003) y Pérez (2007), "la imatge que es té de l'educació física i el seu professorat per a gran part de la comunitat educativa no és molt positiva", i això és degut a que ens trobem davant d'una assignatura amb uns objectius marcats per la legislació vigent, però que està en constants canvis i on cada professor té la llibertat de fer "el que vulgui", ja que la majoria d'objectius i competències a assolir es poden realitzar de moltes formes diferents.

L'objectiu d'aquest treball ha de ser posar en valor l'assignatura d'Educació Física i demostrar que els estereotips que hi ha no es corresponen amb la realitat, el sistema educatiu ha evolucionat i marca cap a on ha d'anar l'Educació Física i els objectius que s'han d'assolir. Com diu Pérez (2007):

L'E.F. compta amb arguments suficients com per justificar la seva presència dins el currículum actual sense necessitat de vendre mitjançant una imatge "atractiva" però buida, pressionats en tractar de complir amb les expectatives que la societat té sobre aquesta matèria. El seu professorat no serà vist amb uns altres ulls als d'una simple i haraposa serventa fins que no estigui plenament convençut del seu valor, i doni mostres de la seva voluntat de canviar el rumb de la seva història. Està a les seves mans que la E.F. sigui una part valorada, superant la situació de "marginació" que durant tant de temps porta patint (p.4).

En aquest mateix sentit, Carbonell (1999) diu:

Només és possible millorar la nostra imatge quan recuperem la nostra autoestima com a educadors, sapiguem gaudir amb el nostre treball i manifestem sense cap complex que les majors satisfaccions que s'obtenen (...) provenen de les recompenses psíquiques de l'ensenyament: les alegries i satisfaccions que es deriven d'atendre els alumnes i treballar amb ells (p.13).

S'ha de buscar aquest canvi en l'Educació Física, s'ha de gaudir de la professió, transmetre valors i continguts amb sentit als alumnes, amb una transferència al seu dia a dia, i per això no podem conformar-nos amb el de tota la vida, ens hem d'adaptar, evolucionar i buscar noves tècniques per arribar a l'objectiu. Com diu Carbonell, entre tots els docents hem d'obrir els ulls de la gent, fer veure que la nostra assignatura és molt important i que els objectius plantejats

són essencials per a qualsevol persona, no només a curt termini, sinó durant tota la vida, ja que podem educar en valors, educar per a la adquisició d'hàbits de salut que ens farà guanyar qualitat de vida i disminuir el risc de patir malalties cardiovasculars. Com diu González (2015) “no hi ha excusa. Per falta d'informació no serà. Per falta de mitjans, tampoc. Només cal una petita dosi d'actitud positiva i una inversió d'un dels tresors més preuats: el temps” (p.13). Hem de fer que les classes d'Educació Física siguin útils per a tothom, que cadascun dels participants pugui extreure connotacions per a la seva vida quotidiana, que les avaluacions tinguin sentit i aportin coneixement, creixement personal i una millora formativa. Les sessions han de tenir un punt de diversió i aprenentatge que els atregui, motivi i vulguin tornar al dia següent per aprendre més, sentint-se protagonistes principals de tot això amb la guia i ajuda dels docents.

4. CONTEXTUALITZACIÓ DEL CENTRE EDUCATIU

4.1. L'INSTITUT

L'institut Pere Calders és un centre de titularitat pública que imparteix Educació Secundària Obligatòria (ESO) i Batxillerat. Intenta aportar als seus alumnes una proposta educativa àmplia i diferenciada, amb una personalitat pròpia, amb l'objectiu d'oferir una opció d'educació global, innovadora i arrelada a la població i a la cultura pròpia de la comunitat a la qual pertany.



Actualment el centre compta amb uns 350 alumnes aproximadament, que per la seva ubicació són principalment de Cerdanyola, Sant Cugat i Bellaterra. Té un equip docent de 28 professors i professores, a més de dues administratives, un conserge i una bibliotecària. L'horari de l'institut és de 08:00 a 14:30 cada dia.

Així doncs, l'institut presenta els següents espais:

- 8 aules pels alumnes d'ESO.
- 4 aules pels alumnes de batxillerat
- 1 aula de Visual i Plàstica.
- 1 aula de Música.
- 1 aula d'Informàtica.
- 1 aula de Tecnologia.
- 1 aula polivalent al costat del gimnàs interior amb projector.
- 1 Biblioteca.
- 1 laboratori de Física i Química.
- 2 pistes de ciment amb 8 cistelles i 4 porteries (2 camps de futbol sala/handbol i 4 pistes de bàsquet). També tenen línies marcades i estan adaptades per a poder muntar ràpidament 6 pistes de voleibol i 12 pistes de bàdminton.
- 1 gimnàs cobert de 60 metres x 40 metres.
- 2 vestidors (masculí/femení).

L'institut disposa de pàgina web oberta a tothom amb informació bàsica, així com també d'una plataforma Moodle (aula virtual online) per a alumnes i professors, on cada alumne té un usuari d'accés personal i on els docents pengen apunts, activitats, sortides, esdeveniments significatius i tota la informació necessària per a que els alumnes estiguin al dia.

Pel que fa a l'àrea d'educació física del centre, està present en tota l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria i a 1r de Batxillerat, utilitzant l'experimentació i la reflexió, els alumnes

enriqueixen el seu bagatge motriu, desenvolupen patrons bàsics de moviment i milloren la seva condició física. L'alumnat, així, pren consciència de les seves capacitats motores i de la importància de responsabilitzar-se del seu cos i d'un ús del temps de lleure constructiu, personal i col·lectiu, mitjançant la pràctica de l'exercici físic.

La proximitat del Parc Nacional de Collserola també afavoreix que es pugin desenvolupar activitats al medi natural.

4.2. UBICACIÓ

La proposta de programació didàctica es portarà a terme a l'institut Pere Calders, ubicat al municipi de Cerdanyola del Vallès, dins del campus de la Universitat Autònoma de Barcelona.

La ciutat de Cerdanyola del Vallès té més de 1.000 anys d'història. És una ciutat universitària, acollidora i dinàmica que a l'actualitat té una superfície de 30,6 km² i una població de 57.313 persones (2017). És una ciutat que modela el seu futur amb vocació d'innovar en l'economia del



coneixement i conservar el sentiment de poble en plena regió metropolitana. Amb un terç del territori a la serra de Collserola, el parc natural més gran de Barcelona, resulta una ciutat privilegiada on viure-hi, estudiar, treballar i gaudir.

A uns 25 minuts de Barcelona en tren, Cerdanyola es beneficia dels avantatges d'estar dins l'àrea metropolitana de Barcelona i de pertànyer a una comarca dinàmica com el Vallès Occidental.

Limita al sud amb Barcelona, a l'est amb Montcada i Reixac i Ripollet, al nord amb Barberà del Vallès, Badia del Vallès i Bellaterra i a l'oest amb Sant Cugat del Vallès.

Pel que fa a la localització de l'institut, es troba a una zona apartada del centre de la població de Cerdanyola del Vallès, però molt a prop de la Universitat Autònoma de Barcelona i del Servei d'Activitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona, on van a fer moltes activitats esportives i que compta amb pavelló sintètic, sales polivalents, piscines, pistes de tennis, pistes de pàdel, camp de futbol de gespa artificial, rocòdrom, frontó, etc. Això aporta grans beneficis en l'assignatura d'Educació Física, ja que disposen d'espais que gran part dels centres de la població no tenen.

Per arribar al centre es pot utilitzar cotxe, tren o autobús. Per carretera a través de l'autopista C-58 a la sortida de Bellaterra o bé per l'AP-7 Calçada lateral (B30) sortida Cerdanyola-UAB. En

tren des de Barcelona fins a l'estació Cerdanyola-Universitat Autònoma amb RENFE o fins a l'estació Universitat Autònoma amb FGC (direcció Sabadell), i per últim, amb autobús des de Barcelona (Fabra i Puig) o Cerdanyola amb la línia A3 de Sarbus (tercera parada de la UAB).

4.3. PROJECTE EDUCATIU DEL CENTRE

Trets d'identitat del centre

L'Institut Pere Calders és un centre educatiu públic al servei de la societat que es defineix com a inclusiu, renovador i de qualitat, laic, democràtic, català i coeducatiu.

- **Inclusiu:** acull totes les persones sense fer distincions per raó de la seva procedència, sexe, orientació sexual, cultura, condició social, llengua o ideologia. L'Institut potencia una sèrie d'actituds encaminades a la construcció d'una veritable convivència i ajuda l'alumnat a elaborar gradualment la seva escala de valors per tal que, en el seu moment, puguin fer les pròpies opcions personals, acadèmiques i professionals fonamentades en el respecte mutu i la cooperació solidària.
- **Renovador i de qualitat:** atén la formació integral de l'alumnat i vetlla perquè l'ensenyament-aprenentatge de tots els continguts assoleixi un nivell plenament satisfactori. L'Institut Pere Calders integra les noves tecnologies i els avanços pedagògics en el procés educatiu.
- **Laic:** es manté al marge de tot tipus d'influència doctrinal i es manifesta independent de qualsevol condicionament religiós.
- **Democràtic:** s'insereix en una societat oberta, participativa, lliure i plural i prepara l'alumnat per a viure-hi i col·laborar en la seva millora.
- **Català:** vol ser fidel a la realitat del país i procura la integració de tots els i les components a una realitat catalana dinàmica i pluralista, on s'interpreti la catalanitat com una porta oberta a la comprensió i apreciació d'altres cultures i comunitats. La llengua catalana és la llengua vehicular i d'aprenentatge de l'Institut.
- **Coeducatiu:** va més enllà de l'ensenyament mixt i treballa per la igualtat i per eliminar les discriminacions. Entenen la coeducació com el procés d'educar per a la igualtat sense discriminació per raons de sexe. És per això que posen especial cura perquè la programació dels continguts i activitats educatives no sigui discriminatòria, perquè els nois i les noies tinguin les mateixes oportunitats d'instrucció i orientació i perquè puguin participar en la vida del centre amb el mateix grau d'igualtat i responsabilitat.
- L'Institut Pere Calders s'implica en la **construcció d'aquest model de societat**, tant des del punt de vista dels valors que transmet com des de la seva pròpia gestió. Pretén

educar en l'esperit democràtic a partir de la participació de l'alumnat en les tutories de manera que assumeixin les seves responsabilitats col·lectives i individuals. L'Institut defensarà els mètodes democràtics en les discussions, en la presa de decisions i en la resolució de conflictes interpersonals i de caràcter pedagògic o de gestió que afectin la vida interna del centre, la qual cosa vol dir, utilitzar les vies legals de participació en els òrgans de gestió.

Línia Metodològica

La línia metodològica de l'institut propicia el diàleg i el consens entre els professors; així doncs, potencia els equips docents i de departament, les decisions dels quals predominen sobre les individuals.

Es plantegen l'educació com una tasca col·lectiva i d'equip, adreçada al desenvolupament integral de l'alumnat i, per aquest motiu, s'organitzen per nivells i departaments. Volen fer de l'acció tutorial l'eix vertebrador del conjunt d'activitats que contribueixen a la formació integral del seu alumnat.

Opten per la potenciació de l'autonomia i la sociabilitat, procuren que l'alumnat desenvolupi la seva capacitat d'aprendre per si mateix i també la de treballar en equip. Assumeixen l'atenció a la diversitat com un principi bàsic de l'acció educativa. Es tracta d'adaptar la metodologia i els recursos a les característiques de l'alumnat perquè cadascun d'ells desenvolupi, en el grau més gran possible, les seves capacitats. Per aconseguir-ho, procuren que les activitats escolars siguin flexibles i variables, afavorint la seva implicació i participació.

Avaluació

L'institut entén l'avaluació com un procés:

- **Continu:** basat en una observació sistemàtica del procés d'aprenentatge.
- **Global:** que no valora solament l'assimilació de determinats continguts sinó el desenvolupament de les competències que l'alumnat pot realitzar en el si de la comunitat educativa.
- **Diversificat:** en tècniques i procediments.
- **Integrador:** ja que està presidit pels objectius generals de l'etapa entesos com a parts d'un tot interrelacionat, en el qual s'han d'emmarcar les noves adquisicions i que té

com a principal propòsit detectar les necessitats de l'alumnat i proporcionar-li els ajuts oportuns per arribar als objectius previstos.

4.4. CARACTERÍSTIQUES DELS APRENENTS

La proposta de programació didàctica va dirigida als alumnes de tercer i quart d'educació Secundària Obligatòria (ESO) d'un institut públic, per tant, es comprèn dins l'àmbit d'educació física escolar, dins l'horari lectiu, i les sessions estan pensades per fer-les a una classe d'uns 28 alumnes aproximadament, 2 cops a la setmana i amb 60 minuts de duració.

Ens trobem amb alumnes en una etapa bastant complicada com és l'adolescència, època de canvis que poden dificultar la realització d'alguna tasca. En aquest sentit, l'autoestima és la imatge que tenim de nosaltres mateixos i en aquesta edat s'està formant, per això, els educadors hem de transmetre un missatge positiu per a la millora d'aquesta, tenint en compte en tot moment la diversitat que hi ha en tots els àmbits i afavorint la igualtat i el respecte entre tots els alumnes, sense cap tipus d'excepció.

Hem de reconèixer les petites inquietuds o pors que tinguin diàriament els/les alumnes, estimular-los per a la pràctica de noves habilitats, fent que millorin el comportament, que acceptin a tothom tal i com és, ajudar-los a tolerar frustracions, ensenyar-los a adonar-se dels seus sentiments i emocions, fomentar la seva creativitat, etc. Considero, en aquest sentit, que el grup tindrà una actitud molt positiva i receptiva a l'hora de fer les activitats proposades, ja que es trobaran activitats poc tradicionals, diferents al que s'ha treballat tota la vida i des d'una perspectiva d'aprendre i gaudir tots junts, interactuant amb la resta de companys/es.

D'altra banda, òbviament hi hauran nois i noies més tímids i introvertits que altres, així com d'altres que en un moment inicial no els hi agradi gaire el que van a fer per pors, inseguretats i estereotips, però les activitats proposades i el bon ambient segur que farà que tots s'integrin a la perfecció i s'aconseguirà una bona cohesió entre tot el grup.

Per últim, atendrem a la diversitat i a alumnes amb necessitats educatives especials, ningú quedarà fora i tots seran protagonistes de les activitats a realitzar.

5. JUSTIFICACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA

5.1. LEGISLACIÓ VIGENT

Per tal de poder portar a terme la present proposta de programació didàctica s'ha de tenir en compte la legislació vigent, la qual ha de ser respectada i analitzada per tal de complir amb tots els continguts marcats. En aquest sentit trobem que la Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació, estableix que correspon al Govern de la Generalitat de Catalunya determinar el currículum per a cadascuna de les etapes i ensenyaments del sistema educatiu català, en el marc dels aspectes que garanteixen l'assoliment de les competències bàsiques, la validesa dels títols i la formació comuna regulada per les lleis.

D'acord amb l'article 97 de la LEC (Llei 12/2009, de 10 de juliol, d'educació), els centres exerceixen l'autonomia pedagògica, a partir del marc curricular establert en el Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria, on es concreten les competències bàsiques, els continguts i els criteris d'avaluació.

El Govern de la Generalitat de Catalunya, mitjançant el Departament d'Ensenyament, promou i lidera una ofensiva a favor de l'èxit escolar, que vol implicar i comprometre tota la societat catalana, amb l'objectiu de millorar els resultats educatius i reduir les taxes de fracàs escolar.

Dins d'aquest marc de referència, el Departament d'Ensenyament ha impulsat l'elaboració de diversos documents per al desplegament i concreció de les competències associades a les diferents matèries del currículum.

En quant al document de referència a tenir en compte en relació a aquesta proposta de programació didàctica és el que correspon a les competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física per a l'educació secundària obligatòria. En aquest document s'enumeren les competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física, que són un total de vuit i estan concretades en el Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria. Aquestes vuit competències estan agrupades en quatre dimensions: activitat física saludable (competències 1 i 2), esport (competències 3 i 4), activitat física i temps de lleure (competències 5 i 6), i expressió i comunicació corporal (competències 7 i 8). Aquestes quatre dimensions tenen una orientació de salut (activitat física saludable), competitiva (esport), ludicorecreativa (activitat física i temps de lleure) i estètica (expressió i comunicació corporal). Així doncs, la distribució de les dimensions i les diferents competències quedaria de la següent manera:

- **Dimensió d'activitat física saludable**

- Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.

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

El treball de totes aquestes dimensions i orientacions de l'activitat física contribueix a atendre els diferents interessos i motivacions dels alumnes per la pràctica de l'activitat física, i facilita que l'incorporin en l'estil de vida propi.

Per tal de poder avaluar les competències, aquestes s'han graduat en tres nivells de consecució: satisfactori (nivell 1), notable (nivell 2) i excel·lent (nivell 3), que van des de l'assoliment de la competència fins a l'excel·lència, tenint en compte que cada nivell de gradació ha de portar implícit l'assoliment de l'anterior. Les competències 4 i 5 per la seva banda no tenen graduació degut a la seva naturalesa fonamentalment actitudinal.

Per analitzar i entendre cada competència es detallen juntament uns continguts clau, que són aquells continguts que contribueixen a assolir-les. Per a l'àmbit de l'educació física s'han establert un total de 13 continguts clau. A part d'això, en l'anàlisi que es fa de cada competència al currículum, també s'incorporen orientacions metodològiques per desenvolupar-les, avaluar-les, recomanacions sobre el material, instal·lacions i l'organització de l'alumnat.

Continuant amb l'anàlisi del currículum, ens parla de que l'ensenyament i l'aprenentatge de l'educació física en l'etapa d'ESO ha de fonamentar-se en el treball d'aquestes vuit competències relacionades amb el cos i la seva activitat motriu, contribuint així al desenvolupament integral de la persona i a la millora de la qualitat de vida, proporcionant

coneixement i el desenvolupament del propi cos, reflexió sobre el sentit i els efectes de l'activitat motriu, la interiorització 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.

A més d'això, des de l'àmbit de l'educació física també s'han de promoure reflexions crítiques envers el model de cos que socialment es presenta com a ideal i dels possibles efectes contraris per a la salut derivats d'una mala pràctica de l'activitat física.

Pel que fa a les sessions d'EF, ens parla de que cal fer més èmfasi en els continguts d'aplicació (pràctica) que a la teoria, i sempre que sigui possible es recomana l'ús de metodologies que permetin a l'alumne aproximar-se als continguts conceptuals de manera associada a la pràctica i aprofitar, si cal, el temps no lectiu per completar els aspectes més teòrics, mitjançant treballs escrits i lectures amb la finalitat d'incrementar el temps de pràctica en l'horari lectiu.

En quant a l'avaluació ens diu que no pot ser puntual o reduïda a un sol moment, cal que la recollida de dades sigui una constant en el temps, cosa que permetrà una valoració més ajustada a l'essència de cadascuna de les diferents competències. En aquest mateix sentit, també és recomanable que els alumnes participin en el disseny i/o aplicació d'alguns dels instruments d'avaluació, ja que afavoreix els processos d'autonomia de l'alumnat, la capacitat de gestionar el seu propi aprenentatge i la comprensió dels criteris d'avaluació.

D'altra banda, més enllà de les competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física i el que marca el currículum específic en relació a aquestes, és important saber que hi ha altres competències bàsiques que són transversals i que s'han de treballar a totes les matèries del currículum, com són les competències digitals i les competències d'àmbit personal i social.

Les competències bàsiques de l'àmbit digital es poden trobar en els continguts clau i els continguts per cursos. S'ha de tenir en compte que l'adquisició de les competències digitals va associada a maneres específiques de treballar, ensenyar i aprendre, és a dir, a elements del mateix context d'aprenentatge. En aquest sentit, cal tenir en compte que els entorns digitals afavoreixen el treball col·laboratiu dels alumnes, fet que permet crear i compartir coneixement fent-los protagonistes del seu aprenentatge, per tant, s'han de tenir en compte i afavorir l'ús i desenvolupament d'aquests.

Pel que fa a les competències d'àmbit personal i social, el treball competencial i totes les matèries que el despleguen contribueixen a l'assoliment de competències transversals en l'àmbit personal i social que permeten aprendre a conduir el propi aprenentatge i ser-ne conscient, adquirint les habilitats, les estratègies i els procediments necessaris. Suposa l'adquisició d'un grau suficient de consciència de les pròpies capacitats intel·lectuals, emocionals i físiques, el desplegament d'actituds i valors personals com la responsabilitat, la

perseverança, l'autoconeixement i la construcció de l'autoestima. Tot plegat, per ser capaç de continuar aprenent de forma cada vegada més eficaç i autònoma. També ha de permetre l'adquisició de la capacitat d'aprendre de les errades pròpies i alienes, demorar les necessitats de satisfacció immediata i aprendre a prendre decisions amb un càlcul de riscos adaptat a la realitat. Suposa l'adquisició de competències emocionals i l'ajustament de la conducta als requeriments que comporten l'edat i la societat. Així mateix, l'alumne ha de ser capaç de reflexionar sobre la incidència del gènere en la construcció de la seva personalitat i l'elecció d'opcions acadèmiques i professionals.

Totes aquestes habilitats personals han de permetre a l'alumne desenvolupar actituds positives, actives i emprenedores en tots els àmbits de la seva vida. Aquesta actitud emprenedora es podrà veure reflectida en accions que, d'acord amb la motivació i l'esforç personal, permetin adquirir compromisos socials, desplegar capacitats creatives, impulsar projectes personals i col·laboratius que l'ajudin a construir models de vida personal, social i professional satisfactoris.

El treball competencial i els processos d'orientació associats han de contribuir a la construcció de la identitat personal, social i ciutadana de cada alumne, fomentant la pertinença a la societat catalana, els processos de compromís social i cívic per tal de fer possible que en el futur puguin contribuir a la millora social com a ciutadans de ple dret amb responsabilitats compartides.

5.2. EDUCACIÓ FÍSICA, ACTIVITAT FÍSICA I HÀBITS DE SALUT

Els beneficis de l'activitat física i els hàbits de salut són inqüestionables i ben fonamentats, gaudint de consens científic internacional, com la Organització Mundial de la Salut (OMS), el Consell Internacional de Ciències Esportives i Educació Física (ICSSPE), el Comitè Olímpic Internacional (COI) o la Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura (UNESCO), entre d'altres.

Segons la ICSSPE (2010), "l'educació física és l'única matèria escolar que té com a focus principal el cos, el desenvolupament físic i la salut". La mateixa font ens diu que "educació física a l'escola és el mitjà més eficaç i inclusiu de proporcionar a tots els nens, sigui quina sigui la seva capacitat, discapacitat, sexe, edat, cultura, raça/ètnia, religió o antecedent social, en habilitats, actituds, valors, coneixement i comprensió per a tota la vida" (ICSSPE, 2010). Amb aquestes afirmacions podem dir que el fet de tenir a l'escola i als centres educatius d'educació primària i secundària una assignatura com educació física és essencial per a la vida de tothom, no només per als nens i nenes i el fet de que ajuda a que es puguin moure d'una manera

eficient i eficaç, sinó que aquesta assignatura és essencial per a desenvolupar l'interès per l'activitat física i l'esport, que a la vegada són essencials per al desenvolupament d'hàbits de salut que perdurin en el temps fins que siguin adults, millorant la seva qualitat de vida.

A part de tots els beneficis innegables que suposa la pràctica de l'activitat física, actualment hi ha també una gran preocupació per la part oposada a l'activitat física, la inactivitat física. Segons la OMS (2014), "la inactivitat física és el quart factor de risc de mortalitat més important en tot el món". Segons estimacions relacionades amb els seus estudis, 1,9 milions de morts a tot el món són degudes a la inactivitat física, així com un dels factors causants de malalties cròniques com el càncer, la diabetis i les malalties cardíques coronàries. Es tracta d'una preocupació creixent a nivell internacional i que té una relació directa amb l'augment de nens i joves amb sobrepès i/o obesitat, i per tant, amb un risc de patir aquestes malalties. Segons un altre estudi de la OMS (2016) el 39% dels adults de 18 o més anys tenen sobrepès, i a més, al voltant del 13% són obesos. Pel que fa a les taxes mundials d'obesitat de la població infantil i adolescent (5-19 anys) van augmentar des de menys d'un 1% a l'any 1975, fins a gairebé un 14%, o el que és el mateix, gairebé 124 milions de joves (50 milions de nenes i prop de 74 milions de nens). A part d'això, 213 milions presentaven sobrepès, que no és tant preocupant com l'obesitat, però és el pas previ i que també s'ha de vigilar i cuidar.

Pel que fa al nostre país, les dades i estadístiques no són gaire millors. En l'Enquesta Nacional de Salut 2011-2012 (ENSE, 2013) es revela la progressió de l'obesitat i el sobrepès de la població espanyola. Pel que fa a la població adulta (més de 18 anys) en relació amb l'obesitat, ha augmentat del 7,4% a l'any 1988 fins al 17% al 2013. En el cas del sobrepès i obesitat, el 53.7% de la població espanyola adulta pateix obesitat i/o sobrepès (63.15% en homes i 44.18% en dones). En quant a la població infantil (2-17 anys), s'observa com el 27.8% d'aquesta població pateix obesitat o sobrepès, és a dir, de cada 10 nens i adolescents de 2 a 17 anys, dos tenen sobrepès i un obesitat. Un factor determinant en aquest sentit és, sens dubte, la estadística que publica aquesta mateixa enquesta que diu que el 41,3% de la població adulta espanyola es declara sedentària.

En aquesta mateixa línia i de forma més actualitzada, trobem com l'informe Eurobaròmetre d'Activitat Física i Esport (2018) mostra que 46% de les persones d'Europa no fan cap tipus d'activitat física/esport en el seu dia a dia, dades un 4% superiors en relació als últims estudis realitzats a l'any 2014, per tant, els hàbits de salut de gairebé la meitat dels europeus d'avui en dia són negatius i perjudicials, comportant cada cop un índex més alt de sedentarisme i inactivitat física i els riscos associats a aquest tipus de vida. Pel que fa a l'estat espanyol, el 46% de les persones enquestades manifesten que no fan cap tipus d'activitat física i/o esport en el

seu dia a dia, un 2% superior als resultats obtinguts en la mateixa enquesta de l'any 2013 i un 4,7% superior a les dades de l'ENSE (2013).

Analitzar totes aquestes dades resulta esfereïdor i, sense dubte, des dels alts càrrecs i governs mundials s'haurien de realitzar accions per la promoció d'hàbits de salut, sent els docents d'educació física un element clau en aquestes accions, però no hem d'esperar res de ningú, i nosaltres mateixos, amb iniciativa pròpia i motivació hem de fer petits gestos per canviar aquestes dades, ja que som uns grans referents pels nois i noies que tenim en el nostre entorn. Hem de generar i promoure hàbits saludables en nens i joves, ja que és un factor clau per millorar l'estat de salut de l'alumnat, però sobretot per poder assentar les bases per a que aquest alumnat tingui hàbits de salut durant tota la seva vida.

En aquest mateix sentit i amb l'objectiu de combatre la inactivitat física i el sedentarisme, la OMS (2014) recomana practicar activitat física amb regularitat, ja que està demostrat que realitzar activitat física de forma regular i tenir bons hàbits de salut redueix el risc de cardiopaties coronàries i accidents cerebrovasculars, diabetis de tipus II, hipertensió, càncer de còlon, càncer de mama i depressió.

Algunes de les recomanacions per reduir el sedentarisme en la població adolescent són tan senzilles com realitzar, almenys, 60 minuts al dia d'activitat física moderada, com pot ser caminar o anar en bici. A part d'això, la OMS (2014) recomana incloure, com a mínim, 3 dies a la setmana activitats d'intensitat alta/vigorosa, activitats d'enfortiment muscular i activitats de millora de la massa òssia. En aquest sentit nosaltres no podem atendre les necessitats dels adolescents marcades per la OMS, però si podem fomentar des de la nostra assignatura que ho facin, incloent un valor afegit per a aquelles persones que s'involucrin en complir amb les recomanacions i ho justifiquin d'alguna forma. També és important que les famílies posin de la seva part, que els ajudin, que participin i que coneguin els riscos d'estar llargs períodes de temps sense fer res. Els han de tallar, han de limitar el temps davant de la televisió, ordinador o telèfons mòbils, i fins i tot, tallar llargs períodes d'estudi sense realitzar cap descans.

En estudi realitzat per Loprinzi, Cardinal, Loprinzi i Lee (2012) s'observa que una participació regular en l'activitat física durant la infància té beneficis immediats sobre la salut, però també té efectes duradors en l'edat adulta. Hem de treballar no només per trencar amb el sedentarisme, sinó per atraure als nens, nenes i joves i fer que gaudeixin de l'activitat física, ja que així aconseguirem que aquests beneficis perdurin en el temps i influeixin positivament en les seves vides quan siguin adults. No hi ha una única forma de complir amb les recomanacions i estar actius, hi ha infinitat de activitats i segur que alguna els hi agradarà i motivarà, és qüestió d'anar provant i ajudar-los a trobar alguna.

Una altra font que parla d'aquest tema és la Carta Internacional d'educació física, activitat física i esport de la Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, Ciència i Cultura. Aquesta carta diu que:

Tot sistema educatiu ha d'assignar el lloc i la importància deguts a l'educació física, l'activitat física i l'esport, amb la intenció d'establir un equilibri i enfortir els vincles entre les activitats físiques i altres components de l'educació. També ha de vetllar perquè en l'ensenyament primari i secundari s'incloguin, com a part obligatòria, classes d'educació física de qualitat i incloents, preferiblement cada dia, i per què l'esport i l'educació física a l'escola i en totes les altres institucions educatives formin part integrant de les activitats quotidianes dels infants i els joves. (...) Les primeres experiències de joc amb els pares i cuidadors i una educació física de qualitat són vies d'accés essencials perquè els nens adquireixin les competències, les actituds, els valors, els coneixements, la comprensió i el gaudir necessaris per participar al llarg de tota la vida en l'activitat física, l'esport i la societat en general. L'educació física, l'activitat física i l'esport poden millorar la salut mental, el benestar i les capacitats psicològiques, així com a enfortir la seguretat corporal, l'autoestima i la confiança en un mateix, disminuint l'estrès, l'ansietat i la depressió, en augmentar la funció cognitiva, i en desenvolupar una àmplia gamma de competències i qualitats, com la cooperació, la comunicació, el lideratge, la disciplina, el treball d'equip, que contribueixen a l'èxit mentre es juga i s'aprèn i en altres aspectes de la vida. L'educació física proporciona una via d'aprenentatge de les competències, les actituds i els coneixements necessaris per a una activitat física i esportiva al llarg de tota la vida, per tant, hauria de ser obligatòria en tots els graus i nivells de l'educació (UNESCO, 2015).

La UNESCO (2015) ho té clar, l'EF és essencial en les vides de les persones, aporta infinitat de beneficis per a la salut i també en altres àmbits com pot ser en la adquisició de valor, respecte, tolerància, socialització, etc. Tenim un gran poder en les nostres mans i hem de potenciar-lo per tal de que tothom sigui conscient i es beneficiï de tot el que comporta l'adquisició d'hàbits saludables.

En aquest mateix sentit i en relació als resultats de diferents estudis revisats i analitzats, Rué i Serrano (2014) afirmen que la participació de pares, família i entorn és una estratègia que podria ser significativa per augmentar els nivells d'activitat física dels nens. També diuen que l'escola és l'espai més idoni i igualitari per a treballar des de l'Educació Física, la promoció de la

salut i d'hàbits de vida saludables, així com la consecució de valors i afavorir la inclusió de tot l'alumnat.

Per totes aquestes raons podem justificar que l'educació física escolar és molt important, no només en el present de la població escolar actual, sinó en el futur d'aquests nois i noies i en el del seu entorn proper, però si agafem la llei actual LOMCE, així com les seves predecessores, podem comprovar com l'educació física ocupa dins del currículum actual un volum de 2h a la setmana en l'educació secundària obligatòria, per tant, dins de l'entorn escolar no podem complir amb les recomanacions d'activitat física saludable i donar uns mínims d'aquestes. El que si que podem fer és afavorir i crear una bona base i uns bons hàbits per a que l'activitat física sigui una motivació per a tots els nostres alumnes fora del centre, fer veure la importància que té, mostrar el gran ventall de possibilitats que tenen al seu abast per fer activitat física en relació als seus interessos i gustos personals i, si aconseguim que involucrin als seus familiars i al seu entorn, encara serà millor per a tots. Aquesta considero que és la meta que ens hem de marcar com a docents d'educació física escolar dins del model educatiu actual.

5.3. EINES TIC I TAC , CLASSE INVERSA I TREBALL COOPERATIU

Aquesta programació didàctica busca destacar per ser innovadora, creativa i motivadora per als alumnes que la portaran a terme. Per aconseguir-ho intentaré deixar de banda els estils d'ensenyament-aprenentatge purament tradicionals i fer un gir en les sessions que s'impartiran, intentant que totes tinguin un fil conductor i que la metodologia utilitzada estigui relacionada amb els conceptes d'eines TIC i TAC, aula invertida i treball col·laboratiu.

L'ús de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (ordinadors, smartphones, tauletes, rellotges intel·ligents,...) han anat agafant una gran importància en la societat actual en els darrers anys, tant en la població adulta com en la població infantil, arribant a ser una eina imprescindible en la vida quotidiana de la nostra societat, ja sigui per gestionar l'economia, fer compres, socialitzar-nos (xarxes socials i de comunicació), estar informats, escoltar música, jugar, etc. En l'informe 2017 de l'Institut Nacional d'Estadística (INE, 2017) sobre equipament i ús de Tecnologies d'Informació i Comunicació (TIC) a les llars espanyoles durant l'últim any, s'extreu que el 97,4% de la població de 16 a 74 anys té telèfon mòbil, el 78,4% té ordinador a casa, el 69% utilitza Internet diàriament i el 84,6% l'ha utilitzat en els últims tres mesos. El 83,4% de les llars espanyoles té accés a la xarxa, enfront del 81,9% de l'any anterior o el 43,5% de l'any 2007, per exemple, marcant clarament la línia ascendent de la importància de les TIC i Internet en el nostre dia a dia i l'evolució que ha patit als últims 10 anys, on pràcticament s'ha

duplicat la quantitat de llars espanyoles amb accés a Internet, arribant pràcticament a la seva totalitat. Pel que fa a la població infantil (10-15 anys), la proporció d'ús de les TIC és fins i tot més elevada que en la població adulta, així doncs, l'ús d'ordinador està molt estès en els joves de 10-15 anys (92,4%), mentre que el 95,1% utilitza Internet, per tant, l'ús d'Internet supera als ordinadors, segurament degut a que alguns no utilitzen ordinador però sí mòbils o tauletes. L'evolució dels resultats segons l'edat suggereix que l'ús d'Internet i de l'ordinador és una pràctica majoritària entre els infants de menys de 10 anys. Igualment, l'ús del telèfon mòbil s'incrementa significativament a partir dels 10 anys (25%) fins a arribar al 94% en la població de 15 anys (90,9% al 2014).

Aquestes dades ens mostren que les TIC són una eina essencial en el dia a dia de la nostra societat, en constant evolució i que s'utilitzen en gran part de les activitats que es porten a terme, tant en adults, com en població infantil. Per aquest motiu, considero que s'ha d'aprofitar la importància adquirida en els darrers anys per conscienciar dels avantatges i inconvenients que aquestes tenen, ajudar a fer un bon ús a alumnes i famílies i aprofitar-les en el procés d'ensenyament-aprenentatge per a que sigui significatiu i enriquidor. En aquest mateix sentit, la UNESCO (2018) diu que "les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) són una eina que poden complementar, enriquir i transformar l'educació". La velocitat a la qual succeeixen els canvis i les innovacions en les TIC fa que, en l'àmbit educatiu tinguem la necessitat de conèixer l'evolució i utilitzar allò que ens ajudi en els processos d'ensenyament i aprenentatge dels alumnes, utilitzant-les amb un caire educatiu i no únicament per a que els joves estiguin contents per utilitzar les TIC de moda en aquell moment. Per tant, les TIC ens poden ajudar a connectar i motivar als alumnes, però també hem de vigilar i treballar per a que es faci un bon ús i responsable d'aquestes. Sobre això va el terme TAC (Tecnologies per a l'Aprenentatge i el Coneixement), un terme relacionat amb les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC), però centrades en l'educació i els centres escolars. Es tracta de posar les tecnologies al servei d'una millora en els processos d'ensenyament i aprenentatge, d'avaluació i d'organització que, de forma quotidiana, es desenvolupen al centre educatiu, a l'aula i a l'entorn (Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, 2017). Podem entendre doncs, que les TIC i les TAC estan relacionades sense ser el mateix, entenent les TAC com un aprenentatge i ús de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) amb una finalitat educativa d'ensenyament-aprenentatge dins de l'àmbit escolar i diferenciant-se de les TIC en que aquestes últimes, poden tenir moltes finalitats diferents i no tenen perquè estar relacionades amb la finalitat educativa d'ensenyament-aprenentatge.

Campos i Sebastiani (2016) ens diuen que “la incorporació de dispositius mòbils, l’ús d’aplicacions educatives i la participació en diferents tipus de xarxes, ja siguin socials digitals o no, afavoreix el treball col·laboratiu, la recerca d’informació en diferents àmbits i formats, i la incorporació de noves maneres d’aprendre i de relacionar-se” (p.25). Aquesta serà la nostra missió i el motiu d’utilització de les TIC, utilitzar-les com a una eina per educar als joves alumnes, fer que participin en el seu propi aprenentatge, que tinguin tot el material educatiu al seu abast i millorar les relacions amb els seus companys/es.

Una altra part important en la Programació Didàctica plantejada serà el mètode d’ensenyament i aprenentatge de Classe Inversa (Flipped Classroom). Els principals dirigents de la Xarxa d’Aprenentatge Flipped (FLN) defineixen aquest mètode com un “enfocament pedagògic en el qual la instrucció directa es mou des de l’espai d’aprenentatge col·lectiu cap a l’espai d’aprenentatge individual, i l’espai resultant es transforma en un ambient d’aprenentatge dinàmic i interactiu en el qual l’educador guia als estudiants a mesura que s’apliquen els conceptes i pot participar creativament en la matèria”. Una altra definició realitzada pel centre de terminologia de la llengua catalana (TERMCAT, 2018) diu que: “és un aprenentatge mixt en què els alumnes accedeixen als continguts formatius fora de l’aula, per mitjà de materials digitals sovint en format audiovisual, i durant les hores de presència a l’aula reben atenció personalitzada i realitzen activitats pensades per a consolidar els coneixements”. El que busca aquest mètode és fer que els alumnes aprenguin a aprendre, s’organitzin i preparin els continguts des de casa seva, al ritme individual de cadascú, per després traslladar les activitats i els possibles dubtes a l’aula, on estarà el docent que els podrà ajudar. Aquest mètode es diferencia absolutament del mètode tradicional d’ensenyament-aprenentatge que tots coneixem i que representa al docent com la persona que imparteix els continguts a l’aula i demana deures que l’alumne ha de fer a casa pel proper dia. Aquest nou model és tot el contrari, requereix que els alumnes tinguin accés previ al material (documents, vídeos, podcasts, etc.) mitjançant les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC), des de casa seva, al seu ritme i revisant els continguts tantes vegades com vulguin. Aquest mètode permet a l’alumne tenir més temps per preparar els continguts i possibles dificultats existents, així com tenir comunicació amb altres companys/es i ajudar-se mútuament abans d’arribar a l’aula per treballar els continguts. Quan s’arriba a classe els conceptes es consoliden amb l’ajuda del professor, que serà el guia de tot el grup i ajudarà en aquells aspectes més complicats. Aquest mètode permet que els estudiants tinguin un feedback instantani, ja que els professors tenen més temps per ajudar-los i explicar els conceptes més difícils a l’aula. Tot i que el model pot no basar-se en tecnologia, és aquesta la que ha permès potenciar aquesta

alternativa, per tant, amb la inclusió d'aquest mètode fem un treball transversal amb l'assignatura de Tecnologia i també desenvolupem les competències digitals del currículum. En relació amb l'activitat física i la promoció dels hàbits de salut, la investigació realitzada per Cavallo, Tate, Ries, Brown, DeVellis i Ammerman (2012), demostra l'eficàcia de les xarxes socials com a suport i ajuda per a incrementar l'activitat física en les persones.

El tercer aspecte metodològic important i a tenir en compte seran les situacions de treball cooperatiu. Com diu Johnson i Johnson (1999), tenir la capacitat de realitzar habilitats i tècniques és una cosa important però de poca utilitat si no tens la capacitat d'interactuar cooperativament amb altres persones. Un altre objectiu principal plantejat en aquesta programació didàctica és que els alumnes acabin sent i actuant com un grup unit i cohesionat, entenen això com a grup que coopera per assolir un objectiu comú a partir de les aportacions imprescindibles de cadascun dels seus membres, mitjançant la divisió de tasques, estructuració, objectiu comú i participació de tots els membres.

L'orientació dels aprenentatges estarà enfocada cap a un model educatiu basat en l'aprenentatge cooperatiu, a través del qual es busca establir uns vincles d'interdependència positiva, fomentant l'ajuda mútua i aconseguint que els individus siguin més autònoms i tinguin una motivació intrínseca. Tal i com esmenta Duran (2007), hi ha 4 grans raons que afavoreixen l'aprenentatge cooperatiu: la cooperació com a estratègia institucional per la educació inclusiva, la cooperació per desenvolupar habilitats i actituds bàsiques per la democràcia, la cooperació com a competència clau per la societat del coneixement i de la informació, i la cooperació com a motor de l'aprenentatge.

L'elecció d'utilitzar un model d'aprenentatge cooperatiu és degut a que està demostrat que l'alumne en surt altament beneficiat: es dona un rol actiu i participatiu, és protagonista del seu propi aprenentatge i consolida les relacions entre el grup, independentment de les seves diferències individuals.

Dins de la proposta d'aprenentatge cooperatiu de Monereo i Duran (2001) trobem els desenvolupament de quatre dels mètodes d'aprenentatge cooperatiu més coneguts i utilitzats: tutoria entre iguals, ensenyament recíproc, el puzzle, i el grup d'investigació. Tot i que hi ha molts més, la programació didàctica presentada anirà relacionada en moltes ocasions amb aquests quatre mètodes, interaccionant entre ells i utilitzant-los en diferents unitats didàctiques en relació als continguts i objectius plantejats.

6. PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA

6.1. OBJECTIUS MARCATS

Els objectius que m'he plantejat en la realització d'aquesta proposta de programació didàctica van més enllà de complir (tot i que també) amb les competències que marca el currículum de la Generalitat i els nivells de gradació d'aquestes.

Tot i ser una persona físicament activa i apassionada de tot el que envolta l'activitat física, l'esport i els hàbits de salut, sempre he estat molt crític amb l'EF escolar rebuda i des de fa molt de temps he tingut clar que volia ser docent per fer un canvi en la forma d'exercir la docència i demostrar als alumnes, a les seves famílies i a tot la comunitat, que l'educació física és essencial per a tothom i pot aportar molt més del que es creu.

En aquest sentit, i tot i que òbviament hem de complir amb el que marca la llei, he marcat alguns objectius que m'agradaria que tots/es els alumnes poguessin assolir en la realització d'aquesta proposta de programació didàctica:

- Tenir respecte i cura per tot el que els rodeja: companys/es, docents, entorn i medi natural, etc.
- Mostrar actituds de cooperació, col·laboració, treball en equip i socialització.
- Conèixer els trets que defineixen els hàbits de salut, així com els seus beneficis tant per a un mateix (individual), com per al seu entorn (col·lectiu).
- Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà per a la millora de la salut i de la qualitat de vida d'avui i del futur.
- Planificar i organitzar activitats amb autonomia.
- Conèixer el seu entorn proper per tal de potenciar la pràctica d'activitat física i esport en ell.
- Conèixer i tenir nocions bàsiques de les normes principals de seguretat i mesures preventives necessàries per a la realització d'algunes activitats físiques.
- Conèixer el seu cos com a eina de comunicació i expressió en totes les seves dimensions.
- Valorar les TIC com a eina educativa i un mitjà per a l'adquisició i consolidació d'hàbits de salut.
- Adoptar una actitud crítica davant del tractament del cos, l'activitat física i l'esport en la societat actual.

6.2. CALENDARITZACIÓ DEL CURS

Per tal de portar a terme la proposta de programació didàctica he agafat com a referència el calendari escolar del curs 2018/2019, comprés entre el 12 de setembre del 2018 (inici del curs) i el 21 de juny del 2019 (finalització del curs).

Curs 2018/2019	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns											
Setembre						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					
Octubre	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									
Novembre				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							
Desembre						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				
Gener		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								
Febrer					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								
Març					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					
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			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							
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							
					Inici/final curs			Educació Física																																

Taula 1. Calendari escolar tercer i quart curs d'educació secundària obligatòria.

Font: Elaboració pròpia.

Pel que fa als trimestres quedarien de la següent manera:

- Primer trimestre: del 12 de setembre del 2018 al 21 de desembre del 2018.
- Segon trimestre: del 8 de gener del 2019 al 12 d'abril del 2019.
- Tercer trimestre: del 23 d'abril del 2019 al 21 de juny del 2019.

La llei educativa determina que l'assignatura d'educació física en l'etapa d'educació secundària obligatòria té un volum horari de 70 hores a cada un dels seus cursos (280h en el total de l'etapa d'ESO).

El centre per al qual està realitzada la proposta de programació didàctica, en les etapes de tercer i quart d'ESO, realitza les sessions tal i com marca el calendari, els dilluns i dijous de cada setmana.

Horari		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8:00	a	9:00	4rt ESO "B"		3r ESO "A"	
9:00	a	10:00	4rt ESO "A"		3r ESO "B"	
10:00	a	11:00	3r ESO "A"		4rt ESO "B"	
11:00	a	11:30	PATI			
11:30	a	12:30	3r ESO "B"		4rt ESO "A"	
12:30	a	13:30				
13:30	a	14:30				

Taula 2: Horari de tercer i quart d'educació secundària obligatòria.

Font: Elaboració pròpia

Si observem el calendari escolar i l'horari dels cursos de tercer i quart d'ESO podem observar que la distribució d'hores i sessions en cadascun dels trimestres queda de la següent manera:

- Primer trimestre: 26 hores/sessions.
- Segon trimestre: 26 hores/sessions.
- Tercer trimestre: 16 hores/sessions + 2h excursió.
- Total: 70 hores

6.3. LES UNITATS DIDÀCTIQUES I LA SEVA DISTRIBUCIÓ TEMPORAL

Les unitats didàctiques escollides per tal de poder treballar totes les competències, continguts clau, continguts d'aprenentatge i els criteris d'avaluació marcats per la llei educativa i el currículum d'educació física en els cursos de tercer i quart d'ESO són les següents:

- Unitat didàctica 1: Esports col·laboractius
- Unitat didàctica 2: El llenguatge del meu cos
- Unitat didàctica 3: Com canvia el meu cos!
- Unitat didàctica 4: Bàdminton
- Unitat didàctica 5: Circ i acrosport
- Unitat didàctica 6: Volei!
- Unitat didàctica 7: Senderisme i orientació
- Unitat didàctica 8: Artificis
- Unitat didàctica 9: Activitats d'un centre de fitnes
- Unitat didàctica 10: Esports d'adversari
- Unitat didàctica 11: Entrenadors personals
- Unitat didàctica 12: Emocions, llenguatge corporal i coreografies
- Unitat didàctica 13: Competicions esportives
- Unitat didàctica 14: Seguretat i activitats al medi

Aquestes catorze unitats didàctiques són les escollides per tal de complir amb tots els objectius marcats pel currículum i la llei educativa, però a part d'això, hi haurà altres activitats fora del que marca l'horari lectiu que tindrà en compte. Aquests apartats es desenvoluparan en profunditat en el punt d'Avaluació.

Pel que fa a la distribució de les unitats didàctiques a desenvolupar en cada curs i les sessions de cadascuna d'aquestes unitats quedarà de la següent forma:

	Tercer ESO	nº Sessions	Quart ESO	nº Sessions
UD 1	Esports Col·laboractius	10	Artificis	10
UD 2	El llenguatge del meu cos	14	Activitats d'un centre de Fitnes	10
UD 3	Com canvia el meu cos!	12	Esports d'adversari	10
UD 4	Bàdminton	8	Entrenadors Personals	10
UD 5	Circ i Acrosport	8	Emocions, el llenguatge corporal i les coreografies	12
UD 6	Volei!	10	Competicions Esportives	10
UD 7	Senderisme i orientació	8	Seguretat i activitats al medi	8
	Total hores:	70	Total hores:	70

Taula 3. Distribució unitats didàctiques tercer i quart d'ESO.

Font: elaboració pròpia

Si aquestes unitats didàctiques les ubiquem al calendari escolar en cada un dels cursos quedarien distribuïdes en el temps de la següent forma:

Tercer curs d'ESO

Curs 2018/2019	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns								
Setembre								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
Octubre	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						
Novembre				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				
Desembre						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	
Gener				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			
Febrer						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				
Març						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	
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	31						
Maig				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				
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		
	UD1: Esports col·laboractius							UD2: El llenguatge del meu cos							UD3: Com canvia el meu cos!							UD4: Bàdminton							UD5: Circ i acrosport								
	UD6: Voleibol							UD7: Senderisme i orientació																													

Taula 4. Distribució unitats didàctiques al calendari de tercer d'ESO.

Font: elaboració pròpia

Quart curs d'ESO

Curs 2018/2019	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns								
Setembre								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
Octubre	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						
Novembre				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				
Desembre						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	
Gener				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			
Febrer						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				
Març						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	
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				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			
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		
	UD8: Artificis							UD9: Activitats d'un centre de fitnes							UD10: Esports d'Adversari							UD11: Entrenadors personals															
	UD12: Emocions, llenguatge corporal i coreografies							UD13: Competicions esportives							UD7: Seguretat i activitats al medi																						

Taula 5. Distribució unitats didàctiques al calendari de quart d'ESO.

Font: elaboració pròpia

Les unitats didàctiques no són consecutives, és a dir, es treballa una unitat didàctica diferent en cadascun dels dies de la setmana. El motiu d'això és pel tipus de sessions i avaluació programada, ja que en molts casos els alumnes són els encarregats de preparar activitats, sessions, reglament, etc. Degut a això, si tenim una sessió dilluns i l'altre dijous, en molts

casos, amb la carrega lectiva d'altres assignatures o activitats extraescolars, per exemple, dificultaria molt el temps per que quedin entre els alumnes i puguin planificar-ho tot.

6.4. COMPETÈNCIES, CONTINGUTS I CRITERIS D'AVUACIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

Com ja hem comentat en el punt de legislació vigent (5.1), en l'actualitat, l'assignatura d'educació física a Catalunya està dividida en quatre dimensions diferents, que a la vegada tenen dues competències assignades a cadascuna d'elles, formant així les vuit competències que tots/es els alumnes han de treballar o assolir en acabar l'etapa d'educació secundària obligatòria.

A part d'això, cada una d'aquestes competències (excepte la 4 i la 5) té tres nivells de gradació que determina el nivell assolit pels alumnes en acabar l'etapa d'ESO.

Aquestes competències es poden programar de forma lliure pel docent, però s'ha de garantir que es treballin totes en finalitzar l'etapa d'educació secundària obligatòria, així com garantir que tots/es els alumnes treballin, a part d'això, cadascun dels continguts clau durant tota l'ESO, els continguts d'aprenentatge associats a cadascun dels quatre cursos i els criteris d'avaluació associats a aquests últims.

En el meu cas, per al segon cicle d'ESO (tercer i quart curs) i per tot el que he comentat anteriorment, he fet la següent distribució de les competències, gradació de les competències, continguts clau, continguts d'aprenentatge i criteris d'avaluació del curs:

- Competències EF

Dimensió	Competències	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	UD13	UD14	TOTAL
Condicció física i salut	Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut			X						X		X				3
	Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física			X						X		X				3
Esport	Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	X			X		X				X			X		5
	Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició	X			X		X				X			X		5
AF Recreatives	Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural	X				X	X	X	X						X	6
	Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure	X				X		X	X						X	5
Expressió Corporal	Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres		X			X							X			3
	Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària		X							X			X			3

Taula 6. Distribució de les competències a tercer i quart d'ESO.

Font: elaboració pròpia

▪ Gradació de les competències

Gradació Competències		1r ESO	2n ESO	3r ESO	4rt ESO
Dimensió Condició Física					
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut					
1.1.	Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física	1	1		
1.2.	Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física			2	
1.3.	Elaborar i portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física, adaptat a les característiques individuals i de l'entorn.				3
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física					
2.1.	Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen	1			
2.2.	Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida		2	2	
2.3.	Seguir hàbits saludables de la pràctica d'activitat física, valorar-los críticament i relacionar-los de manera raonada amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.			3	3
Dimensió Esport					
Competència 3 Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esport					
3.1.	Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles	1	1		
3.2.	Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes			2	
3.3.	Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició			3	3
Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició					
Dimensió AF Recreatives					
Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural					
Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure					
6.1.	Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat.	1	1		
6.2.	Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat.			2	
6.3.	Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat.				3
Dimensió Expressió Corporal					
Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres					
7.1.	Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes.	1	1		
7.2.	Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverse			2	
7.3.	Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions.				3
Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària					
8.1.	Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música.	1			
8.2.	Participar en balls i danses col·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos.		2	2	
8.3.	Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.				3

Taula 7. Gradació de les competències d'ESO.
Font: elaboració pròpia

Continguts Clau

Continguts Clau	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	UD13	UD14	TOTAL
CC1. Qualitats físiques.			X								X				2
CC2. La sessió i el pla de treball.			X								X				2
CC3. Hàbits de salut.		X	X								X				3
CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.		X							X						2
CC5. Esports individuals.				X						X			X		3
CC6. Esports d'adversari.				X						X			X		3
CC7. Esports col·lectius.	X					X							X		3
CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	X			X		X				X			X		5
CC9. Activitats en el medi natural.							X	X						X	3
CC10. Esport per a tothom.	X					X		X						X	4
CC11. Comunicació i llenguatge corporal.		X			X		X					X			4
CC12. Ritme i moviment.		X			X				X			X			4
CC13. Esport i gènere	X			X					X			X			4

Taula 7. Distribució dels continguts clau a les UDS de tercer i quart d'ESO.

Font: elaboració pròpia

Continguts d'aprenentatge de curs

o Tercer d'ESO

Continguts d'aprenentatge de 3r d'ESO	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	Total
Condició Física i Salut (CC1, CC2, CC3, CC4, CCD25)								
1 La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.			X					1
2 Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).			X					1
3 Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.	X		X					2
4 Elements d'un pla de treball.			X					1
5 Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-amb complements...).			X					1
6 Ús de noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball.			X					1
7 Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos.			X					1
8 Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal.		X						1
9 Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames.			X					1
10 Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives.		X						1
Esports (CC5, CC6, CC7, CC8, CC13)								
11 Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.				X				1
12 Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.				X				1
13 Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.	X					X		1
14 Els valors educatius de la cooperació en l'esport.	X					X		2
15 Els valors educatius de la competició.	X			X		X		3
Activitats físiques recreatives (CC9, CC10, CCD13)								
16 Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades							X	1
17 Coneixement i seguiment de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural.							X	1
18 Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural.							X	1
19 Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física							X	1
20 Esports paralímpics i altres esports adaptats.	X					X		2
Expressió corporal (CC11, CC12, CCD10)								
21 Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.	X					X	X	3
22 Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown).						X		1
23 Ritme i moviment: balls de parella.		X						1
24 Noves tendències de ball.		X						1

Taula 8. Distribució dels continguts d'aprenentatge de tercer d'ESO.

Font: elaboració pròpia

○ Quart d'ESO

Continguts d'aprenentatge de 4rt d'ESO		UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	UD13	UD14	Total
Condició Física i Salut (CC1, CC2, CC3, CC4)									
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				1
2	Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual.		X						1
3	Generalitats dels processos de recuperació de lesions.				X				1
Esports (CC5, CC6, CC7, CC8, CC13)									
4	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.			X			X		2
5	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.			X			X		2
6	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.						X		1
7	Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.			X			X		2
8	Resolució de conflictes i esport.			X					1
Activitats físiques recreatives (CC9, CC10, CCD13)									
9	Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.	X						X	2
10	Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.	X						X	2
Expressió corporal (CC11, CC12, CCD10)									
11	Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.		X			X			2
12	Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.					X			1

Taula 9. Distribució dels continguts d'aprenentatge de quart d'ESO.

Font: elaboració pròpia

▪ Criteris d'avaluació de curs

○ Tercer d'ESO

Criteris d'avaluació de 3r d'ESO		UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	Total
1	Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.	X				X			2
2	Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà.			X					1
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.			X					1
4	Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.			X					1
5	Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.			X					1
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		X						1
7	Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la			X					1
8	Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.				X				1
9	Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.	X			X		X		3
10	Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.	X			X		X		3
11	Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.	X	X		X		X		4
12	Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.							X	1
13	Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.							X	1
14	Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.							X	1
15	Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva		X			X			2
16	Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.		X			X			2
17	Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.		X			X			2

Taula 10. Distribució dels criteris d'avaluació de tercer d'ESO.

Font: elaboració pròpia

○ Quart d'ESO

Criteris d'avaluació de 4rt d'ESO	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	UD13	UD14	Total
Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta			X					1
Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.				X				1
Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.		X		X				2
Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.				X	X			2
Executar exercicis de condicionament físic (fitnes) amb correcció postural		X						1
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.		X				X		2
Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.			X			X		2
Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.						X		1
Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.							X	1
Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.	X						X	2
Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.	X						X	2
Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.							X	1
Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.					X			1
Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.		X			X			2

Taula 11. Distribució dels criteris d'avaluació de quart d'ESO.

Font: elaboració pròpia

A part de tenir en compte tot això, també s'han de tenir presents les competències digitals i d'àmbit social i personal, ja que són competències transversals que s'han de treballar des de totes les assignatures.

6.5. METODOLOGIA

Com ja he comentat en apartats anteriors, intentaré en tot moment utilitzar una metodologia i uns estils d'ensenyament basats en el constructivisme i en la participació activa dels alumnes, oferint reptes en el seu procés d'ensenyament-aprenentatge per tal que aquest sigui significatiu per a ell/es.

No hi ha una única metodologia vàlida per transmetre els continguts i arribar a assolir els objectius plantejats amb èxit, són diverses les opcions que tenim i en cada moment haurem de decidir quin tipus de metodologia emprar per a cada contingut. Hi ha diversos factors que haurem de tenir en compte i en relació a aquests escollirem la nostra disposició envers al grup:

- El nivell de coneixement de la matèria o contingut a treballar per part dels alumnes. No és el mateix treballar un contingut totalment nou per als alumnes, on necessitaran

més directrius i ajuda, que un contingut amb elevats nivells de coneixement on podem deixar treballar d'una forma més lliure i autònoma.

- El nivell humà i relació interna del grup. Depenent de la dinàmica a realitzar es poden crear tensions en alguns grups i en canvi en altres funcionar perfectament.
- Els continguts per si mateixos. Hi ha continguts i matèries que per la seva naturalesa inviten més a treballar-los d'una forma directiva i altres amb més llibertat i autonomia.

En qualsevol cas, la intenció serà sempre la mateixa, buscar la millor fórmula per a que els continguts arribin als alumnes i aconseguixin el màxim aprenentatge possible, per tant, hem de fomentar que la seva actitud sigui sempre la màxima positiva possible.

6.6. ÚS DE LES TIC

La introducció de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) és un fet i hem de veure aquestes eines com una oportunitat d'enriquir l'educació del s.XXI i una ajuda per tal de fer les nostres sessions millors. Això no vol dir que estiguem tot el dia amb els mòbils a les sessions i que s'utilitzin cada dia, però sí que han de ser vistes com unes eines més, que ens permetin tenir al nostre abast infinitat de recursos i informacions en un instant. En aquest sentit i a mode d'exemple, posaré algunes de les funcions que poden tenir les TIC dins de l'assignatura d'educació física:

- Proporcionar i rebre informació (aula virtual, mails,...).
- Crear i editar documents, imatges i vídeos.
- Consultar App d'educació física o que ens puguin ajudar en relació a algun contingut.
- Consultar vídeos explicatius de diferents continguts d'activitat física i esport.
- Orientació i navegació (GPS, geocaching,...).
- Consultar diferents plataformes d'informació (pàgines web, revistes i articles científics,...).
- Etc.

Cal remarcar en tot cas que la pràctica d'activitat física i esport és la protagonista indiscutible de les nostres sessions i en cap cas reduïrem les sessions i la pràctica per tal d'introduir eines TIC en elles, però sí que les tindrem sempre en compte i farem ús d'elles per tal d'enriquir i millorar la nostra assignatura.

6.7. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

Segons el decret en el qual es basa aquesta programació, l'atenció a la diversitat dels alumnes consisteix en aplicar mesures curriculars, metodològiques, organitzatives i/o

psicopedagògiques per tal de personalitzar l'acció educativa i aconseguir arribar a tots els alumnes, garantint que tots i cadascun d'aquests puguin assolir les competències, els continguts clau i els continguts d'aprenentatge marcats en l'etapa educativa. Per tant, cap tipus de lesió, discapacitat física o psíquica, diversitat socioeconòmica o ètnico-cultural, ha d'impedir assolir els objectius previstos en l'etapa. Això vol dir que la programació ha de ser variable i adaptable a qualsevol alumne, tant els que estan en nivells inferiors a la mitjana, com els que estan en nivells superiors. Les adaptacions curriculars són les estratègies que utilitzarem per aconseguir aquesta accessibilitat de tots els alumnes al currículum i per tant, aconseguir la igualtat d'oportunitats per a tots i totes. En relació a aquestes directrius, marco unes consignes a seguir amb algunes de les persones amb necessitats educatives especials.

Faig una triple distinció de necessitats educatives especials:

- Lesionats: depenent de la durada d'aquesta i mitjançant un informe mèdic s'adaptaran les seves classes per introduir-los en la dinàmica del grup. Algunes activitats com fulls d'observació, correcció d'elements realitzats pels companys/es, fitxa explicativa de la sessió o buscar variants i noves activitats en relació als continguts poden ser algunes adaptacions.
- Alumnes amb dificultats: per tal de poder atendre als alumnes amb qualsevol tipus de dificultat és important saber quin tipus de dificultats té, per tant, un certificat mèdic és essencial per poder adaptar les activitats. Aquestes dificultats les podem diferenciar en:
 - Físiques:
 - Motrius: limitació del moviment en alguna part del seu cos. Depenent de la part del cos haurem de realitzar una adaptació o una altre.
 - Visuals: realitzar activitats amb ulls tancats i guies.
 - Auditiva: realitzar les explicacions amb dibuixos i esquemes.
 - Psíquiques: el tipus de patologia determinarà l'adaptació a realitzar.
 - Socioeconòmiques: s'ha de tenir en compte si hem de demanar material extra o volem realitzar alguna sortida.
 - Ètnico-cultural: si el problema és l'idioma, pot afavorir la realització de dibuixos explicatius o esquemes, així com activitats de cooperació i col·laboració de fàcil comprensió.
- Alumnes amb un nivell superior a la resta: aquesta superioritat es pot donar, per exemple, en persones d'alt nivell d'un esport concret. En aquests casos, el que es pot

fer és dificultar les tasques, que ajudi a desenvolupar alguna de les activitats, que pensi variants, etc.

6.8. AVALUACIÓ

L'avaluació està determinada per les competències i els nivells de gradació a assolir, els continguts clau, els continguts d'aprenentatge i els criteris d'avaluació marcats a cada curs acadèmic. Per tant, l'avaluació ha d'anar relacionada amb tot aquests elements i ha de ser el mitjà que ens permeti valorar el nivell d'assoliment de cadascun dels continguts marcats.

En relació a això, normalment he plantejat tres tipus d'avaluacions diferents al llarg de la programació:

- Notes conceptuals i/o de reflexió en relació a continguts treballats a classe: poden ser rúbriques, propostes d'activitats o sessió, opinions personals, proves escrites, treballs, qüestionaris, etc. Mostren els sabers adquirits dels alumnes.
- Proves dinàmiques en relació amb l'activitat física i l'esport: són aquelles proves que realitzem durant les sessions i que mostren no només el saber, sinó el saber fer i la millora o progressió de l'alumne en relació a un cert temps. la millora tècnica d'algun element, aptituds físiques, etc.
- Actitud: Són normes essencials de convivència, s'han d'acceptar certes normes com el respecte per tothom, tractar bé el material, arribar amb puntualitat, portar roba adequada, etc.

Pel que fa a l'avaluació en relació a cadascuna de les unitats didàctiques he de dir que totes les sessions valen el mateix, és a dir, una unitat didàctica amb 14 sessions té més pes que una unitat amb 8, però entre les sessions de cada curs (70), cadascuna val el mateix en quant a importància i percentatge final.

A part de l'avaluació marcada pel currículum d'educació física, durant el curs i depenent de la dinàmica i comportament dels alumnes, tinc pensat afegir reptes i propostes per tal de poder pujar nota si s'assoleixen reptes saludables individuals i col·lectius, com pot ser realitzar alguna activitat al medi tres caps de setmana consecutius amb la família portant un track de les rutes o imatges demostrables. Un altre repte podria ser portar un registre mitjançant podòmetre, polsera d'activitat o telèfon mòbil que demostrï que cada dia durant un mes sencer has arribat a un registre diari mínim de 8.000 passes. En qualsevol cas, aquests reptes saludables serien un plus per bon comportament i bona conducta, i per a poder optar a pujar aquesta nota sempre s'hauria de tenir la part del currículum aprovada.

7. PROPOSTA D'UNITATS DIDÀCTIQUES

Com ja he comentat anteriorment en el punt 6.3 del present treball, les unitats didàctiques proposades en la realització d'aquesta programació didàctica per al segon cicle d'educació secundària obligatòria i per tal d'assolir tots els requisits del currículum, són les següents:

- Unitat didàctica 1: Esports col·laboractius
- Unitat didàctica 2: El llenguatge del meu cos
- Unitat didàctica 3: Com canvia el meu cos!
- Unitat didàctica 4: Bàdminton
- Unitat didàctica 5: Circ i acrosport
- Unitat didàctica 6: Volei!
- Unitat didàctica 7: Senderisme i orientació
- Unitat didàctica 8: Artificis
- Unitat didàctica 9: Activitats d'un centre de fitnes
- Unitat didàctica 10: Esports d'adversari
- Unitat didàctica 11: Entrenadors personals
- Unitat didàctica 12: Emocions, llenguatge corporal i coreografies
- Unitat didàctica 13: Competicions esportives
- Unitat didàctica 14: Seguretat i activitats al medi

La distribució d'aquestes unitats en els diferents cursos i el número de sessions d'una hora a realitzar en cada una d'elles quedaria de la següent forma:

	Tercer ESO	nº Sessions	Quart ESO	nº Sessions
UD 1	Esports Col·laboractius	10	Artificis	10
UD 2	El llenguatge del meu cos	14	Activitats d'un centre de Fitnes	10
UD 3	Com canvia el meu cos!	12	Esports d'adversari	10
UD 4	Bàdminton	8	Entrenadors Personals	10
UD 5	Circ i Acrosport	8	Emocions, el llenguatge corporal i les coreografies	12
UD 6	Volei!	10	Competicions Esportives	10
UD 7	Senderisme i orientació	8	Seguretat i activitats al medi	8
	Total hores:	70	Total hores:	70

Taula 3. Distribució unitats didàctiques tercer i quart d'ESO.

Font: elaboració pròpia

Dins de la present programació també he preparat:

- 14 fitxes resum de cada una de les unitats didàctiques (annexos 1).
- 2 Unitats didàctiques senceres amb el desenvolupament de cada sessió (annexos 2).
- 12 sessions exemple per a cada UD no desenvolupada al complet (annexos 3).

7.1. EXEMPLE DE FITXA RESUM D'UNITAT DIDÀCTICA

Totes les fitxes resum tenen els mateixos ítems i s'ha utilitzat la mateixa fitxa model, elaborada per mi mateix.

UD1: ESPORTS COL-LABORACTIUS						
Educació Física	3r ESO		1r Trimestre		Nº hores: 10	
Justificació:	Aquesta UD busca treballar el que s'anomena "valors de l'esport" mitjançant esports col·lectius de col·laboració i esport adaptat, en el nostre cas ho realitzarem a partir dels esports pinfuvote, colpbol, goalball i kinball. El respecte als companys/es i al reglament és l'eix que s'ha de treballar i desenvolupar al llarg d'aquesta etapa, no ha d'haver diferències, tots som iguals i treballem en conjunt per aconseguir l'objectiu comú.					
Objectius:	- Conèixer esports col·lectius col·laboratius i esport adaptat. - Planificar en grup la realització d'una sessió lúdica d'esport inclusiu o adaptat. - Tenir respecte per les persones amb necessitats educatives especials.					
Competències que es desenvolupen	Competències Bàsiques EF: - Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports. - Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició. - Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb atenció especial a les que es realitzen en el medi natural. - Competència 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure. Competències Transversals: - Digital - Competència d'àmbit social i personal					
Dimensions	2. Esports			3. Activitat físiques recreatives	Transversal	
Continguts Clau	CC7	CC8	CC13	CC10	CCD13	
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA13. Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició	CA14. Els valors educatius de la cooperació en l'esport.	CA15. Els valors educatius de la competició.	CA20. Esports paralímpics i altres esports adaptats.	CA6. Fonts d'informació digital: selecció i valoració	
Criteris d'avaluació (CRA)	CRA9. Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.		Instrument/ Criteri de qualificació	Qüestionari Online: preguntes d'aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris de l'esport practicat a cada sessió. La nota no serà individual, serà la mitjana del grup base.		25%
	CRA10. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut			Llista: Assistència i participació a les sessions.		15%
	CR11. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual			Listat de comportament: Respecte i tolerància pels companys/es.		15%
	Transversal. Seleccionar fonts d'informació digital adients.			Opinió personal: Opinió del tractament dels esports no habituals i adaptats, així com del gènere en els medis de comunicació.		20%
				Fitxa sessió: omplir model de fitxa sessió que hi ha a l'aula virtual amb les 3 activitats plantejades pel grup d'experts i adjuntar documents o enllaços extra.		25%

La resta de fitxes resum de les UD està als annexos 1.

7.2. EXEMPLE D'UNITAT DIDÀCTICA

Exemple d'unitat didàctica. L'altre UD al complet, així com les sessions exemple de cada una de les UD corresponents estan als annexos 2 i 3.

UNITAT DIDÀCTICA 1: ESPORTS COL-LABORACTIUS		
Grup	Espai	Hores
3r ESO (28 alumnes)	- Pista Exterior - Sala interior	10
Justificació		
<p>Aquesta UD busca treballar el que s'anomena "valors de l'esport" mitjançant esports col·lectius de col·laboració i esport adaptat d'una forma activa i participativa, en el nostre cas a partir dels esports pinfuvote, colpbol, goalball i kinball. El respecte als companys/es i al reglament és l'eix que s'ha de treballar i desenvolupar al llarg d'aquesta etapa, no ha d'haver-hi diferències, tots som iguals i treballem en conjunt per aconseguir l'objectiu comú. La proposta didàctica serà a partir de l'aprenentatge cooperatiu i una metodologia puzzle.</p>		
Objectius		
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer i practicar diferents esports col·lectius col·laboratius i esports adaptats. - Conèixer i compartir el reglament i informació bàsica d'un esport col·lectiu o adaptat amb la resta de companys/es de grup base (cooperació). - Valorar la importància de la col·laboració i la cooperació. - Tenir respecte per les persones amb necessitats educatives especials. 		
Sessió 1: Presentació de la ud d'esports col·laboractius		
Espai	Material	Temps
- Sala interior - Pati i tota la zona exterior de l'institut.	Codis QR preparats Mapa de proximitat dels codis Mòbils amb APP lector QR	60 minuts
Fase d'adaptació		Temps
Presentació UD Esports Col·laboractius		10'
<p>Informació inicial de la UD, on els alumnes hauran de fer-se experts i responsables d'un dels quatre esports que treballarem.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Els alumnes fan 7 grups de 4 persones (Grup Base). - Dins de cada grup, cada alumne ha d'escollir un esport dels quatre proposats. - Ens ajuntem per grups d'experts (4 esports, 4 grups de 7 alumnes). 		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 1: Busquem els codis QR		20'
<p>Els alumnes tenen codis QR amb la informació bàsica de l'esport que han escollit repartits per tot el pati i zona exterior del centre. Cada esport té assignat un color, si trobem un codi QR del</p>		

nostre esport/color l'escanegem i guardem la informació, si trobem un codi QR d'un altre esport/color el deixem i no el toquem.	
Activitat 2: Treballem amb els grups d'experts	20'
Recopilació de tota la informació trobada. Assignem un espai a cada grup d'experts, que estarà marcat amb un cartell del color de l'esport (mateix que els codis QR) i on els alumnes trobaran material relacionat amb el seu esport. L'objectiu d'aquesta part és que entre tots entenguin el seu esport amb la informació trobada als codis QR i muntin la pista o analitzin el material que tindran a la seva disposició i que és essencial per a poder practicar-ho.	
Fase de Readaptació	temps
Activitat 3: Reagrupament, comentem la dinàmica i assignem tasques	10'
Fem un recordatori de tot el que hem comentat. La dinàmica ha estat la següent:	
<ul style="list-style-type: none"> - Cada grup d'experts ha trobat la informació i el reglament bàsic del seu esport mitjançant els codis QR. - Aquesta informació l'han analitzat junts, han vist i provat el material, i poden complementar tot això a casa (vídeos, pàgines web,...), ja que durant les següents 4 sessions treballarem cadascun dels esports en forma d'iniciació. - Cada setmana el grup d'experts haurà de realitzar la contextualització i explicació del reglament bàsics de l'esport corresponent per tal de poder practicar-lo, per tant, han de preparar la presentació i tots han de participar explicant algun punt. - A part d'això, han d'omplir una fitxa sessió que trobaran a l'aula virtual amb 3 activitats d'iniciació que realitzaran als seus companys/es per a ensenyar aquell esport i que portaran a terme durant la sessió 2 d'aquell esport (farem 2 sessions de cada esport). - Cada grup d'experts haurà de fer-se responsable de fer arribar tota la informació relacionada amb el seu esport a la resta de company/es del grup base durant la UD, ja que tots s'avaluaran de tot. No direm quin esport toca treballar cada setmana per tal de que tots portin la feina feta i tinguin les mateixes possibilitats. - A la sessió 9, després d'haver fet les 2 sessions de cada esport i que cada grup d'experts hagi explicat el reglament bàsic del seu esport (sessió 1) i realitzat les 3 activitats als seus companys/es (sessió 2), realitzaran una votació online (Doodle) per tal d'escollir l'esport que més els hagi agradat (sense poder votar el propi), així com el grup de companys/es que considerin que han fet millor la presentació i conducció del seu esport. Direm que el millor grup d'experts tindrà una recompensa, tot i que no la farem pública fins al final de la UD (0,5p més en la nota d'aquesta UD sempre que la mitjana sigui superior a 5p). A part d'això, a la sessió 10 faran una competició de l'esport que hagi sortit seleccionat com el millor. 	

Sessió 2: Presentació del pinfuvote

Espai	Material	Temps
- Pista exterior, camps de voleibol amb xarxa baixa	Xarxa de voleibol Pilotes de plàstic tou o escuma	60 minuts
Fase d'adaptació		Temps
Presentació pinfuvote		10'
El grup d'experts del pinfuvote explica a la resta de companys/es el reglament bàsic i la informació essencial d'aquest esport.		
Activitat 1: Activació i familiarització		10'
Per parelles ens col·loquem cadascun a una banda de la xarxa i comencem a activar-nos i realitzar diferents tipus de passades (cap, mans, braços, peus,...). Vigilem amb la resta de companys/es i no fem cops forts a la pilota, intentem en tot moment tenir el control de la pilota.		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 2: Que no caigui		10'
Ens col·loquem en 4 grups de 7 persones (realitzats pel professor) i intentem estar el màxim temps possible sense que la pilota caigui a terra, poden tocar-la amb qualsevol part del cos. - Variante 1: afegim un grup de competició fent que els 4 grups competeixen entre per veure qui aguanta més. Si la pilota cau a terra parem i animem als altres grups. - Variante 2: afegim variacions en l'espai. Comencem tots junts i cada cop hem de fer una rotllana més gran.		
Activitat 3: Provem el Pinfuvote		20'
Fem partits de pinfuvote amb els grups realitzats a l'activitat 1. Recordem que abans de enviar la pilota a l'altre camp s'han d'haver fet 3 tocs obligatoris per grup. Cada 5' canviem de rival.		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 4: Plickers sobre Pinfuvote		10'
Realitzem un plickers amb 5 preguntes bàsiques del pinfuvote. Resolem algun dubte (si hi ha) i finalitzem la sessió.		

Sessió 3: Presentació del colpbol

Espai	Material	Temps
- Pista exterior, pista de futbol sala	Pilotes de plàstic tou	60 minuts
Fase d'adaptació		Temps
Presentació colpbol		10'
El grup d'experts del colpbol explica a la resta de companys/es el reglament bàsic i la informació essencial d'aquest esport.		
Activitat 1: Activació i familiarització		5'
Per parelles agafem una pilota de plàstic i comencem a activar-nos amb desplaçaments per l'espai i passades. Vigilem amb la resta de companys/es i no fem cops forts a la pilota, intentem en tot moment tenir el control de la pilota.		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 2: Que no caigui		7'
Ens col·loquem en 4 grups de 7 persones (realitzats pel professor) i fem competicions a veure quin grup fa arribar la pilota abans d'un punt A al punt B. - Variante: afegim variacions en l'espai. Comencem estant a prop i cada cop hem de fer un desplaçament més llarg.		
Activitat 3: Rondos		8'
Amb els mateixos grups delimitem un espai i es col·loquen 5 alumnes en l'espai exterior i 2 en l'interior. L'objectiu dels que estan dins es tocar la pilota i dels que estan fora es que arribi a un company/a exterior sense que la toquin. Recordem que el colpbol només es pot donar 1 toc a la pilota. Surt del centre el company/a que porta més estona indiferentment de qui hagi tocat la pilota.		
Activitat 4: Provem el colpbol		20'
Fem partits de colpbol amb els grups realitzats a l'activitat 1. Recordem que només es pot fer un toc a la pilota i no es pot picar amb el puny tancat o amb els peus/cames. Adaptarem la pista per tal de jugar 2 partits alhora. Cada 5' canviem de rival.		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 5: Plickers sobre colpbol		10'
Realitzem un plickers amb 5 preguntes bàsiques del colpbol. Resolem algun dubte (si hi ha) i finalitzem la sessió.		

Sessió 4: Presentació del goalball

Espai	Material		Temps
- Sala interior	Antifaços Pilotes cascavell	Cordes Cinta adhesiva	60 minuts
Fase d'adaptació			Temps
Presentació Goalball			10'
<p>El grup d'experts del goalball explica a la resta de companys/es el reglament bàsic i la informació essencial d'aquest esport. La dinàmica durant tota la sessió serà per parelles. Una persona de la parella es posa l'antifaç i l'altre fa de guia.</p> <p>Realitzarà totes les activitats el mateix alumne i a mitja sessió canviarem els rols.</p>			
Activitat 1: Familiarització			5'
<p>Agafats del braç/espatlla del guia comencem a moure'ns per l'espai, fent cas de les seves consignes en tot moment i amb una comunicació constant del guia per a que sàpiga en tot moment on està i el que l'envolta.</p>			
Fase d'assoliment d'objectius			Temps
Activitat 2: passades			5'
<p>Ens col·loquem 2 parelles (2 guies + 2 persones realitzant l'acció), agafem una pilota amb cascavell i els dos alumnes amb antifaç han de realitzar-se passades amb l'ajuda dels seus guies.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variante 1: augmentem l'espai de passada - Variante 2: intentem tirar una mica al costat i que aquest amb la consignes del seu guia es llençi per agafar la pilota 			
Activitat 3: Provem el goalball			10'
<p>Fem partits de goalball adaptat a les mides ,espai i nº jugadors/es que tenim. Col·locarem als jugadors/es de forma esglaonada per a que no xoquin entre ells/es si es llençen i amb un corda enganxada al terra amb cinta adhesiva per a que tingui referència de la seva posició. El guia estarà darrera seu en tot moment controlant i donant indicacions, però sense tocar-lo. Juguem amb la consigna de que cada cop ha de llençar un jugador/a diferent i col·locant una corda fent de línia des d'on han de llençar.</p>			
Fase de Readaptació			temps
Activitat 4: Plickers sobre goalball			10'
<p>Realitzem un plickers amb 5 preguntes bàsiques del goalball.</p> <p>Resolem algun dubte (si hi ha) i finalitzem la sessió.</p> <p>Recordem realitzar l'activitat de crítica/opinió personal del tractament dels esports no habituals i adaptats en els medis de comunicació.</p>			

Sessió 5: Presentació del kinball

Espai	Material	Temps
- Sala interior	Fitballs	60 minuts
Fase d'adaptació		Temps
Presentació Kinball		10'
El grup d'experts del kinball explica a la resta de companys/es el reglament bàsic i la informació essencial d'aquest esport.		
Activitat 1: Activació i familiarització		5'
Ens col·loquem en grup de 4 persones. Agafem una fitball per grup i ens col·loquem repartits per tot l'espai realitzant desplaçaments i passades de fitball colpejant-la amb la mà i intentant controlar els cops que fem.		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 2: passades enfrontades		10'
Ens col·loquem en 4 grups de 7 persones (realitzats pel professor) i intentem colpejar la pilota (sempre en parelles) de tal forma que caigui a terra i no la puguin agafar la resta de companys/es. Si el cop l'agafa un company/a sense que caigui a terra aquest cridarà a un altre company/a per a que vingui a colpejar-la. No podem cridar sempre als mateixos company/es, hem de variar per a que tothom colpegi aproximadament els mateixos cops.		
Activitat 3: Provem el Kinball amb 2 equips		10'
Fem partits de kinball adaptat a les mides ,espai i nº jugadors/es que tenim. Amb els mateixos grups que havíem realitzat per a l'activitat 1 s'enfrontaran entre ells/es, dividint la sala en 2 i afegint al reglament la consigna de que al colpejar la pilota han d'estar un mínim de 3 jugadors/es del meu equip en contacte amb la pilota.		
Activitat 4: Provem el Kinball amb 3 equips		15'
Repartim els equips de tal forma que quedin només i s'enfrontin amb el reglament oficial del kinball adaptat al nº de jugadors que té cada equip.		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 5: Plickers sobre kinball		10'
Realitzem un plickers amb 5 preguntes bàsiques del kinball. Resolem algun dubte (si hi ha) i finalitzem la sessió.		

Sessió 6: Millorem el goalball

Espai	Material	Temps
- Sala interior	Antifaços Pilotes cascavell Cordes Cinta adhesiva	60 minuts
Fase d'adaptació		Temps
Presentació sessió		5'
<p>El grup d'experts del goalball explica a la resta de companys/es un resum de les 3 activitats que han pensat realitzar i ens posem a treballar i a realitzar-les amb la seva ajuda i supervisió.</p> <p>La dinàmica durant tota la sessió serà per parelles. Una persona de la parella es posa l'antifaç i l'altre fa de guia.</p> <p>Realitzarà totes les activitats el mateix alumne i a mitja sessió canviarem els rols.</p>		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitats		45'
<ul style="list-style-type: none"> - Realització les activitats que els alumnes hagin plantejat al professor mitjançant la fitxa disponible a l'aula virtual. - Òbviament el professor haurà supervisat i realitzat modificacions amb l'objectiu de que la sessió sigui adient als interessos dels alumnes, ajustada als continguts a treballar i segura per a tots/es els/les participants. 		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 4: Feedback		10'
Feedback dels companys/es i professor sobre la dinamització de la sessió.		

Sessió 7: Millorem el pinfuvote

Espai	Material	Temps
- Pista exterior	Xarxa de voleibol Pilotes de plàstic tou o espuma	60 minuts
Fase d'adaptació		Temps
Presentació sessió		5'
<p>El grup d'experts del pinfuvote explica a la resta de companys/es un resum de les 3 activitats que han pensat realitzar i ens posem a treballar i a realitzar-les amb la seva ajuda i supervisió.</p> <p>Els/les alumnes poden participar a la sessió sempre que la activitat així ho permeti.</p>		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitats		45'
<ul style="list-style-type: none"> - Realització les activitats que els alumnes hagin plantejat al professor mitjançant la fitxa disponible a l'aula virtual. - Òbviament el professor haurà supervisat i realitzat modificacions amb l'objectiu de que la sessió sigui adient als interessos dels alumnes, ajustada als continguts a treballar i segura per a tots/es els/les participants. 		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 4: Feedback		10'
Feedback dels companys/es i professor sobre la dinamització de la sessió.		

Sessió 8: Millorem el colpbol

Espai	Material	Temps
- Pista exterior	Pilotes de plàstic tou	60 minuts
Fase d'adaptació		Temps
Presentació sessió		5'
<p>El grup d'experts del colpbol explica a la resta de companys/es un resum de les 3 activitats que han pensat realitzar i ens posem a treballar i a realitzar-les amb la seva ajuda i supervisió.</p> <p>Els/les alumnes poden participar a la sessió sempre que la activitat així ho permeti.</p>		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitats		45'
<ul style="list-style-type: none"> - Realització les activitats que els alumnes hagin plantejat al professor mitjançant la fitxa disponible a l'aula virtual. - Òbviament el professor haurà supervisat i realitzat modificacions amb l'objectiu de que la sessió sigui adient als interessos dels alumnes, ajustada als continguts a treballar i segura per a tots/es els/les participants. 		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 4: Feedback		10'
Feedback dels companys/es i professor sobre la dinamització de la sessió.		

Sessió 9: Millorem el Kinball

Espai	Material	Temps
- Pista exterior	Pilotes de plàstic tou	60 minuts
Fase d'adaptació		Temps
Presentació sessió		5'
<p>El grup d'experts del kinball explica a la resta de companys/es un resum de les 3 activitats que han pensat realitzar i ens posem a treballar i a realitzar-les amb la seva ajuda i supervisió.</p> <p>Els/les alumnes poden participar a la sessió sempre que la activitat així ho permeti.</p>		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitats		45'
<ul style="list-style-type: none"> - Realització les activitats que els alumnes hagin plantejat al professor mitjançant la fitxa disponible a l'aula virtual. - Òbviament el professor haurà supervisat i realitzat modificacions amb l'objectiu de que la sessió sigui adient als interessos dels alumnes, ajustada als continguts a treballar i segura per a tots/es els/les participants. 		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 4: Feedback		10'
<p>Feedback dels companys/es i professor sobre la dinamització de la sessió.</p> <p>Recordem que tenen 48h per votar el millor esport de la UD realitzat i el grup d'experts que millor ha treballat i exposat el seu esport.</p>		

Sessió 10: Competició esports col·laboractius

Espai	Material	Temps
- Pista exterior o sala interior	Depèn de l'elecció dels alumnes	60 minuts
Fase d'adaptació		Temps
Presentació sessió		5'
<p>- Els alumnes hauran votat online mitjançant un Doodle quin ha estat per a ells/es l'esport que millor han explicat i treballat els seus companys/es, així com el que més els i ha agradat.</p> <p>- En relació a l'elecció dels alumnes realitzaran una competició de minipartits amb camp reduït, realitzant una fase de grups en format lligueta per a crear un rànquing de l'1 al 4.</p> <p>- A continuació farem enfrontament de semifinals on s'enfrontaran el 1r amb el 4rt i el 2n amb el 3r. Durant els partits (aquest amb pista total) els 2 equips que no juguen estaran animant als seus companys/es.</p> <p>- Els 2 equips guanyadors de les semifinals s'enfrontaran a la final, una mica més llarga que les semifinals i amb els 2 equips que han perdut animant.</p> <p>- En el cas de que surti el Goalball modificarem aquesta seqüència i un equip haurà de ser guia de l'altre, per tant, no podran realitzar-se 2 partits de forma simultània, realitzant únicament la fase de lligueta.</p>		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitats		45'
- Realització de la competició.		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 4: Feedback		10'
Feedback dels alumnes i el professor sobre el funcionament de la UD i recordatori de les activitats a realitzar a l'aula virtual i que formen part de l'avaluació.		

8. CONCLUSIONS

Les conclusions generals que puc extreure de la realització d'aquest treball per tots els estudis i documents analitzats al marc teòric, així com per totes les hores dedicades a quadrar el marc pràctic per tal de poder fer una bona programació didàctica, és que ser docent d'educació física no és tan fàcil i senzill com la gent pensa, tot i que si t'agrada i dediques el temps necessari, estic segur de que és una feina enriquidora i altament gratificant per a tots/es aquells/es que aconseguen exercir la professió.

Quan vaig escollir el tema del meu TFM no tenia gaire clar el fet de realitzar un programació didàctica, i de fet, la meva primera idea era buscar una temàtica diferent en relació amb els hàbits de salut a la població jove. Considerava que era millor realitzar una programació quan comences a exercir la professió de docent, per exemple, però finalment escoltant a la gent i pensant en el meu futur, vaig decidir realitzar-la i veure en que consistia tot aquest procés, i he de dir no me'n penedeixo gens.

La realització d'aquest treball final de màster m'ha permès veure i treballar tot el que hi ha darrera d'un docent, veure que tot el que s'ha de fer té una contextualització, unes bases i unes directrius marcades, que són el currículum i la llei educativa actual. Això té una part positiva i una negativa, la part positiva quan vaig començar, era que t'anava guiant i marcant els passos a seguir, mirava les competències, els continguts clau, els continguts d'aprenentatge i criteris d'avaluació del curs, raonava una mica i pensava en els meus recursos i experiència en activitats físiques i esport, i mica en mica aconseguia crear unitats didàctiques complint amb els requisits. La part negativa, des del meu punt de vista, és que no m'ha deixat improvisar i crear nous recursos i idees tant com m'hagués agradat. Sóc una persona innovadora, m'agrada sortir dels convencionalismes i apostar per noves formes de realitzar les coses, i la meva idea de docent abans de començar amb el treball anava una mica en un altre camí. Entenc, però, que és així per un bé comú, no podem arribar a una posició tan important com la de docent i fer el que ens passi pel cap, així que, tot i que ha estat diferent a la idea que tenia, m'ha permès adquirir experiència en planificació, en la realització d'activitats, en la creació d'instruments d'avaluació i sobretot, en conèixer com és el currículum d'educació física actual i tenir recursos i idees per a poder arribar a tot el que aquest marca.

Com a conclusions generals dir que estic altament satisfet del treball realitzat, considero que és una gran proposta de programació didàctica, i que tot i que segur que té errades i aspectes a millorar, en un futur, crec que agradaria als alumnes en els que he pensat a l'hora de desenvolupar-la i crec que a mi mateix fa uns anys quan era alumne m'hagués agradat treballar-la i posar-la en pràctica.

9. AGRAÏMENTS

M'agradaria agrair a la Blanquerna-Universitat Ramón Lull la possibilitat de realitzar aquest treball de final de Màster, així com els coneixements adquirits durant aquest any en les diferents assignatures impartides pels professors i professores i que han fet possible la realització d'aquest.

També voldria agrair les seves orientacions i suggeriments al meu tutor, Josep Campos Rius, ja que m'ha ajudat durant aquests mesos en tot el procés de realització d'aquest treball i en els moments de no tenir temps i claredat per focalitzar els objectius, sempre m'ha sabut guiar per trobar-los i continuar endavant amb la feina.

10. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Catalunya. Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya., de 28 d'agost de 2015, núm. 6945.
- Catalunya. Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya., de 19 de novembre de 2017, núm. 7477.
- Espanya. Ley 12/2009, de 10 de julio, de Educación. Boletín Oficial del Estado, de 6 de agosto del 2009, núm.189.
- Espanya. Real Decret 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato. Boletín Oficial del Estado, de 3 de enero del 2015, núm.3, pp.169
- Espanya. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, de 10 de diciembre de 2013, , núm. 295, pp. 97858-97921.
- Generalitat de Catalunya (2015). Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física. Recuperat de: <http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/competencies-basiques/eso/eso-ambit-educacio-fisica.pdf>
- Rué, L. i Serrano, M. (2014). Educación Física i promoció de la salut: estratègies de intervenció en la escola. Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, vol.25, 186-191.
- Campos, J. i Sebastiani, E. (2016). El repte de les TIC i les TAC en l'Educació Física. Aloma: Revista Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, vol. 34(2), 25-36.
- González, C. (2015). La educación física en el punto de mira. Tándem: Didáctica de la Educación física, vol.49, 7-14.
- González, C. (Coord.) (2014). Una Educación física para la vida: recursos prácticos para un aprendizaje funcional. Barcelona : INDE.
- Johnson, D., Johnson, R. i Holubec, E. (1999). Nuevos Circulos del Aprendizaje. Buenos Aires: Aique.
- Pérez, I.(2007). La Educación Física de ayer y hoy: ¿evolución o estancamiento? Habilidad Motriz, 29, 32-38.
- López, V.M. (2000). Buscando una evaluación formativa en educación física: Análisis crítico de la realidad existente, presentación de una propuesta y análisis general de su puesta en práctica. Apunts. Educación Física y Deportes, 62, 16-26.

- González, M. i Riera, Ò. (2007). Educació Física 3/4 ESO. Barcelona. Editorial Teide
- Cavallo, D., Tate, D., Ries, A., Brown, J., DeVellis, R. i Ammerman, A. (2012). A Social Media-Based Physical Activity Intervention A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(5), 527-532.
- Carbonell, J. (1999). Julio Rogero, maestro. El placer de educar. *Cuadernos de Pedagogía*, 285, 8-14.
- Bores, N., Castrillo, J., Díaz, B. y Martínez, L. (1994). Análisis de las concepciones de E.F. de los alumnos como instrumento para transformar la práctica docente. En: S. Romero Granados (coord.). *Didáctica de la Educación Física: diseños curriculares en Primaria*. I Congreso Nacional de Educación Física de facultades de Ciencias de la Educación y XII de E.U. de Magisterio. Sevilla: Wanceulen, 35-41.
- Loprinzi, P., Cardinal, B., Loprinzi, K., & Lee, H. (2012). Benefits and Environmental Determinants of Physical Activity in Children and Adolescents. *Obesity Facts*, 5(4), 597-610.
- Organització Mundial de la Salut (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperat de: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=2062FCBF8E32325CAA4D7F07625D7EE?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud (2018). Sobrepeso y obesidad infantiles. Recuperat de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2018). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperat de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- ICSSPE (2010). International position statement on physical education. Recuperat de: <http://www.icsspe.org/sites/default/files/International%20Position%20Statement%20on%20Physical%20Education.pdf>
- UNESCO. (2015). Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física i el Deporte. Recuperat de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002354/235409s.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística (2013). Encuesta Nacional de Salud 2011-2012. Recuperat de: <http://www.ine.es/prensa/np770.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística (2017). Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicacion en los hogares. Recuperat de: http://www.ine.es/prensa/tich_2017.pdf

11. ANNEXOS

11.1. ANNEXOS 1: FITXES UNITATS DIDÀCTIQUES

UD1: ESPORTS COL-LABORACTIUS						
Educació Física	3r ESO	1r Trimestre		Nº hores: 10		
Justificació:	Aquesta UD busca treballar el que s'anomena "valors de l'esport" mitjançant esports col·lectius de col·laboració i esport adaptat, en el nostre cas ho realitzarem a partir dels esports pinfuvote, colpbol, goalball i kinball. El respecte als companys/es i al reglament és l'eix que s'ha de treballar i desenvolupar al llarg d'aquesta etapa, no ha d'haver diferències, tots som iguals i trebalem en conjunt per aconseguir l'objectiu comú.					
Objectius:	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer esports col·lectius col·laboratius i esport adaptat. - Planificar en grup la realització d'una sessió lúdica d'esport inclusiu o adaptat. - Tenir respecte per les persones amb necessitats educatives especials. 					
Competències que es desenvolupen	<p>Competències Bàsiques EF:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports. -Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició. -Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb atenció especial a les que es realitzen en el medi natural. -Competència 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure. <p>Competències Transversals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Digital - Competència d'àmbit social i personal 					
Dimensions	2. Esports			3. Activitat físiques recreatives	Transversal	
Continguts Clau	CC7	CC8	CC13	CC10	CCD13	
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA13. Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició	CA14. Els valors educatius de la cooperació en l'esport.	CA15. Els valors educatius de la competició.	CA20. Esports paralímpics i altres esports adaptats.	CA6. Fonts d'informació digital: selecció i valoració	
Criteris d'avaluació (CRA)	CRA9. Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.		Instrument/ Criteri de qualificació	Questionari Online: preguntes d'aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris de l'esport practicat a cada sessió. La nota no serà individual, serà la mitjana del grup base.		25%
	CRA10. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut			Llista: Assistència i participació a les sessions.		15%
	CRA11. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual			Llistat de comportament: Respecte i tolerància pels companys/es.		15%
	Transversal. Seleccionar fonts d'informació digital adients.			Opinió personal: Opinió del tractament dels esports no habituals i adaptats, així com del gènere en els medis de comunicació.		20%
				Fitxa sessió: omplir model de fitxa sessió que hi ha a l'aula virtual amb les 3 activitats plantejades pel grup d'experts i adjuntar documents o enllaços extra.		25%

UD2: EL LENGUATGE DEL MEU COS						
Educació Física	3r ESO		1r Trimestre		Nº hores: 14	
Justificació:	Aquesta UD contribueix especialment a la presa de consciència del propi cos i l'acceptació d'un mateix i dels altres. Treballarem mitjançant les emocions conegudes i com som capaços de transmetre-les a la resta. També treballarem diferents balls i danses col·lectives, així com tècniques de relaxació.					
Objectius:	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer diferents tipus de balls i danses col·lectives - Realitzar en grup un ball o dansa de nova tendència amb suport audiovisual. - Respecte i acceptació per un mateix i els altres. 					
Competències que es desenvolupen	<p>Competències Bàsiques EF:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres. -Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària <p>Competències Transversals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Digital - Competència d'àmbit social i personal 					
Dimensions	1. Condició Física i Salut		4. Expressió Corporal			
Continguts Clau	CC3	CC4	CC11	CC12	CCD10	
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA8: Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal.	CA10: Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives.	CA21: Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.	CA23: Ritme i moviment: balls de parella.	CA24: Noves tendències de ball.	
Criteris d'avaluació (CRA)	CRA6. Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana. (CA8)		Instrument/ Criteri de qualificació	Rubrica individual: Opinió personal contrastada amb recerca sobre els beneficis de les tècniques de respiració i mètodes de relaxació. Com introduir-ho en el dia a dia.		15%
	CRA11. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.			Rúbrica individual + enllaç vídeo: Analitzar mitjançant un vídeo trobat a xarxa els estereotips del cos i gènere implícits en els esports. Trencu'ls!		15%
	CRA16. Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.			Llista: Assistència i participació a les sessions.		10%
	CRA15. Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva			Llista de comportament: Respecte i tolerància pels companys/es.		10%
	CRA17. Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal			Vídeo grupal: Realitzar una representació del protocol d'actuació per a una víctima trobada (P.AUX).		25%
				Graella: Realització una coreografia en parelles i una altre grupal (2)		25%

UD3: COM CANVIA EL MEU COS!								
Educació Física	3r ESO		2n Trimestre			Nº Hores 12		
Justificació:	La salut i l'activitat física són dos aspectes que cal tractar durant tota l'ESO. Per aquest motiu es creu convenient desenvolupar aquesta UD, relacionant la salut amb les diferents qualitats físiques bàsiques, prestant especial atenció a la força i la velocitat, però sense deixar de banda la resistència i la flexibilitat.							
Objectius:	-Conèixer el concepte de força i velocitat, així com les característiques, efectes i mètodes d'entrenament. -Conèixer diferents proves de valoració de la condició física i la salut. -Desenvolupar en grup un pla de treball per millorar la condició física i la salut d'una persona prestant especial èmfasi a l'entrenament de la força i velocitat. - Conèixer i practicar activitats d'alta intensitat (HIIT)							
Competències que es desenvolupen	Competències Bàsiques EF: - Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut. - Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física. Competències Transversals: - Digital - Competència d'àmbit social i personal							
Dimensions	1. Condició Física i Salut							
Continguts Clau	CC1		CC2			CC3		
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA1. La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.	CA3. Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.	CA4 i CA5. Elements i tipus de plans de treball	CA6. Us de les TIC en el disseny i d'un pla de treball	CA7. Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos.	CA2. Proves de valoració de la condició física i la salut	CA9. Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames.	
Criteris d'avaluació (CRA)	CRA2. Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà.		Instrument/ Criteri de qualificació	Diari de camp: Explicar les activitats desenvolupades en aquesta UD en relació a les QFB desenvolupades de més (4) a menys (1).			%	20%
	CRA3. 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.			Llista: Assistència i participació a les sessions.				10%
	CRA4. Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.			Llista comportament: Respecte i tolerància pels companys/es.				10%
	CRA5. Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.			Taula amb zones FC: Mitjançant un pulsòmetre o APP mòbil i calculant la FC, establir zones d'intensitat i/o esforç.				15%
	CRA7. Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la			Diari alimentari: Apuntar tot el que mengem durant 1 setmana i fer una crítica del que es fa bé i malament, argumentant el perquè i modificacions que podríem realitzar.				15%
				Treball per parelles: marcar un objectiu individual de millora d'una QFB i les tasques a realitzar per aconseguir-ho en 30 dies.				30%

UD4: BÀDMINTON				
Educació Física	3r ESO	2n Trimestre	Nº Hores: 8	
Justificació:	La tria d'aquesta UD d'esport individual, amb implement i adversari es justifica perquè el bàdminton és un dels esports més fàcils d'aprendre a nivell inicial entre els esports de raqueta. A més d'això, permet treballar els valors educatius de la competició i el gènere, ja que la tècnica, la tàctica i l'estratègia són elements més determinant en la iniciació que no pas el nivell físic que pot marcar l'etapa de maduració característica de l'adolescència, afavorint així la igualtat i el respecte entre tots.			
Objectius:	-Conèixer i practicar els aspectes tècnics i els principis tàctics individuals del bàdminton. -Conèixer i aplicar regles i normatives del bàdminton. -Actuar de manera respectuosa, concentrada, motivada i amb actitud de fair-play.			
Competències que es desenvolupen	Competències Bàsiques EF: - Competència 3 Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports. - Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició. Competències Transversals: - Digital - Competència d'àmbit social i personal			
Dimensions	3. Esport			
Continguts Clau	CC6	CC8	CC13	
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA11-12. Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals/ adversari en situació de competició.	CA15. Els valors educatius de la competició Esport i Gènere		
Criteris d'avaluació (CRA)	CRA8. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.	Instrument/ Criteri de qualificació	Graella + Vídeo comentari: Per trios, dos juguen i un omple graella i grava. Fem vídeo correcció amb comentaris i explicació del nivell assolit dels diferents elements tècnics.	30%
	CRA10. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.		Graella: El docent demana la realització d'una seqüència de cops i els alumnes han de reproduir-ho.	20%
	CRA9. Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.		Llista: Assistència i participació a les sessions.	10%
	CRA11. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.		Llista de comportaments: Respecte i tolerància pels companys/es i el material.	10%
			Acta arbitral: Els alumnes arbitren als seus companys/es i omplen un acta entregat i explicat.	15%
		Opinió personal: Explicar el paper dels àrbitres, així com el tractament social que tenen i els sentiments que hem tingut quan hem tingut aquest paper.	15%	

UD5: CIRC I ACROSSPORT				
Educació Física	3r ESO	2n Trimestre		Nº Hores: 8
Justificació:	La tria d'aquesta UD dins d'un marc lúdic i d'expressió corporal. El circ és un espectacle que barreja diverses disciplines, com poden ser les acrobàcies, malabars, equilibris, etc. Pel que fa a l'Acrospport és un esport gimnàstic que combina diferents elements com la creació de figures amb el cos de forma individual o col·lectiva, coreografies i la força. La idea és treballar diferents itineraris per a que els joves tinguin un ventall de possibilitats i coneguin tot el món que envolta aquestes dos modalitats.			
Objectius:	-Conèixer i practicar malabars amb diferents materials. -Conèixer i practicar diferents coreografies relacionades amb el circ (mim, pallassos, etc.). -Desenvolupar l'equilibri corporal individual i en col·laboració sobre diferents superfícies.			
Competències que es desenvolupen	<p>Competències Bàsiques EF:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural - Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure - Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres. <p>Competències Transversals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Digital - Competència d'àmbit social i personal 			
Dimensions	3. Activitats físiques Recreatives		4. Expressió Corporal	Transversal
Continguts Clau	CC10	CC11	CC12	CCD10
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA21. Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.		CA22. Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown).	Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo
Criteris d'avaluació (CRA)	CRA15. Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva		Vídeo explicació: Realització d'una acció malabar amb una petita explicació. (trans.)	25%
	CRA16. Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.		Llista: Assistència i participació a les sessions.	10%
	CRA17. Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal		Llista de comportament: Respecte i tolerància pels companys/es.	10%
	CR1. Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.		Graella coavaluació: Docent, companys/es i protagonistes valoren la realització d'una coreografia relacionada amb el circ o l'acrospport en grups de 4-8 persones.	%
			Graella: El docent valora la realització general i específica d'un escalfament per a la realització de circ i acrospport (grups de 3-4).	25%

UD6: VOLEIBOL				
Educació Física	3r ESO	2n Trimestre	Nº Hores: 10	
Justificació:	La tria d'aquesta UD es justifica perquè el voleibol és un esport col·lectiu on és fàcil fomentar la col·laboració i cooperació. A part d'això és senzill modificar el reglament i el material per tal de tenir un bon aprenentatge inicial i garantir la participació de tothom, i com a tercer motiu d'elecció, aquest esport té una adaptació que es juga assegut a terra i que utilitzarem per a treballar els esports paralímpics i adaptats. A més de tot això, permet treballar els valors educatius de la competició i el gènere, ja que la tècnica, la tàctica i l'estratègia són elements més determinant en la iniciació que no pas el nivell físic que pot marcar l'etapa de maduració característica de l'adolescència, afavorint així la igualtat i el respecte entre tots.			
Objectius:	-Conèixer i practicar els aspectes tècnics i els principis tàctics col·lectius del voleibol. -Conèixer i aplicar regles i normatives del voleibol. -Actuar de manera respectuosa, concentrada, motivada i amb actitud de fair-play.			
Competències que es desenvolupen	Competències Bàsiques EF: - Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports. - Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició. - Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives. Competències Transversals: - Digital - Competència d'àmbit social i personal			
Dimensions	2. Esport		3. Activitats físiques recreatives	
Continguts Clau	CC7 Esports col·lectius	CC8 Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	CC10. Esport per a tothom.	CC13. Esport i gènere
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA13. Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.	CA14-CA15. Els valors educatius de la cooperació en l'esport i la competició	CA20. Esports paralímpics i altres esports adaptats.	
Criteris d'avaluació (CRA)		Instrument/ Criteri de qualificació	Graella + anàlisi de vídeo: En grups de 8-10 pers., fan 2c2 i els altres graven un vídeo per analitzar tècnica amb graella.	15%
			Rúbrica: En relació a la graella anterior, realitzar rúbrica a casa amb errades més freqüents i com millorar-ho. Necessari presentar amb la rúbrica el vídeo per comprovar la graella i propostes de millora	25%
			Qüestionari Online: Preguntes d'aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del voleibol.	20%
			Passar llista: Assistència i participació a les sessions.	10%
			Graella de comportament: Respecte i tolerància pels companys/es, acceptació dels resultats i normes de joc.	10%
			Treball escrit a presentar: Buscar quines persones poden participar en competicions oficials de volei terra, categories, resum del reglament i analitzar el tractament de l'esport adaptat a la nostra societat (opinió personal).	20%

UD7: SENDERISME I ORIENTACIÓ					
Educació Física	3r ESO		3r Trimestre		Nº Hores: 8
Justificació:	Partint de les directrius del currículum trobem que és important realitzar activitats al medi natural, per aquest motiu realitzarem una UD d'orientació, que anirem treballant durant el curs dins del centre educatiu (5h) per acabar amb una sortida al medi (3h) transversal (es treballaran més assignatures en la mateixa sortida) i on els alumnes hauran de demostrar els seus coneixements d'orientació i guiatge al medi natural.				
Objectius:	<ul style="list-style-type: none"> -Saber guiar-nos amb les indicacions d'un mapa i una brúixola. -Conèixer diferents elements naturals que ens poden ajudar a guiar-nos al medi natural. -Saber orientar-nos amb l'ajuda d'un dispositiu electrònic (GPS). - Realitzar un vídeo de protocol d'actuació per orientar-se al bosc. 				
Competències que es desenvolupen	<p>Competències Bàsiques EF:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural. - Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a comunicar-se amb els altres. <p>Competències Transversals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Digital - Competència d'àmbit social i personal 				
Dimensions	3. Activitats físiques recreatives			4. Expressió corporal	
Continguts Clau	CC9. Activitats en el medi natural.			CC11. Comunicació i llenguatge corporal.	
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA16. Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades	CA17. Coneixement i seguiment de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural.	CA18. Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural.	CA19. Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física	CA21.. Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.
Criteris d'avaluació (CRA)	Instrument/ Criteri de qualificació		Document escrit a presentar: De forma individual planificar una activitat per a realitzar al medi natural.		25%
			Vídeo: En grups de 4-5 persones realitzar un vídeo al medi natural explicant una activitat o joc.		25%
			Llista: Assistència i participació a les sessions.		10%
			Graella de comportament: Tolerància i respecte per tot el que envolta les activitats al medi.		15%
CRA13. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.		CRA14. Participar i mostrar una actitud de respecte pel medi natural.		CRA12. Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.	
		Activitat d'orientació: En grups de 4-5 persones i amb l'ajuda d'un mapa i una brúixola, trobar les fites que hi ha marcades i tornar al punt inicial.		25%	

UD8: ARTIFICIS				
Educació Física	4rt ESO	1r Trimestre	Nº Hores: 10	
Justificació:	Aquest UD busca fomentar la part més creativa i imaginativa dels alumnes. La idea és realitzar sessions demostració on els alumnes trobaran materials coneguts (esportius o no) de qualsevol àmbit i farem mitja volta a la imatge que tenim d'aquell material per tal de crear una activitat totalment diferent i nova. A la segona meitat de la UD seran els alumnes els que hauran de crear per grups sessions a la resta de companys/es, escollint ells els materials i els artificis a realitzar, amb un objectiu clar, que aquelles activitats puguin ser realitzades a la UD final d'activitats al medi.			
Objectius:	-Fomentar la creativitat dels/les alumnes. -Conèixer diferents materials i els usos que podem fer d'ells. -Amb materials quotidians crear de nous per a la pràctica d'activitat física. -Crear una activitat/joc lúdic			
Competències que es desenvolupen	Competències Bàsiques EF: - Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural. - Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure Competències Transversals: - Digital - Competència d'àmbit social i personal			
Dimensions	3. Activitats físiques recreatives		Transversal	
Continguts Clau	CC9.Activitats en el medi natural.	CC10.Esport per a tothom.	CCD13. Fonts d'informació digital: selecció i valoració.	
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA10. Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.	CA9. Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.	Fonts d'informació digital: selecció i valoració.	
Criteris d'avaluació (CRA)	CR10. Planificar de forma autònoma activitats per al medi natural.	Instrument/ Criteri de qualificació	Qüestionari Online: Realització d'un qüestionari online on s'ha d'enumerar 10 característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure i justificar-ho.	20%
			Fitxa sessió: en grups de 4-5 persones planificar una sessió amb una o diverses activitats que es puguin realitzar al medi natural, incloent tot el material necessari i les explicacions.	25%
	Sessió: realitzar l'activitat proposada a la resta de company/es.		25%	
	Llista: Assistència i participació a les sessions.		10%	
	CR11. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.		Rúbrica de la sessió: mitjançant l'aula virtual, realitzar i desar la rúbrica sobre l'activitat realitzada: opinió personal, si respecta el medi ambient o no, variants per adaptar-la a la sortida al medi de final de curs, etc.	20%

UD9: ACTIVITATS D'UN CENTRE DE FITNES				
Educació Física	4rt ESO	1r Trimestre	Nº Hores: 10	
Justificació:	La salut i la pràctica d'hàbits saludables són dos aspectes rellevants a tractar durant tota l'ESO, és per això que es creu convenient realitzar aquesta UD, relacionant també hàbits de salut amb centres de fitnes i les diferents activitats que es poden desenvolupar en aquests, ja que els alumnes al complir els 16 anys podran tenir accés i pot ser beneficiós que coneguin algunes possibilitats que els pot oferir aquest tipus de centres.			
Objectius:	-Conèixer i practicar diferents activitats i sessions dirigides d'un centre de fitnes. -Valorar críticament la imatge i els estratotips que hi ha en relació a les diferents activitats físiques d'un centre de fitnes. - Dissenyar i portar a terme una seqüència de moviments en relació a un estil de sessió dirigida.			
Competències que es desenvolupen	Competències Bàsiques EF: - Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física - Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària. Competències Transversals: - Digital - Competència d'àmbit social i personal			
Dimensions	1. Condició Física i Salut		4. Expressió Corporal	
Continguts Clau	CC4.Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.	CC13. Esport i Gènere	CC12. Ritme i moviment.	
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA2. Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual.		CA11. Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.	
Criteris d'avaluació (CRA)	Instrument/ Criteri de qualificació	CRA3. Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.	Crítica escrita: realitzar una crítica constructiva en relació als estereotips que hi ha entorn a les activitats dirigides de fitnes i enumerant les principals qualitats físiques que es treballen en cada una i com es podrien introduir en un pla de treball per a la millora de la condició física.	20%
		CRA5. Executar exercicis de condicionament físic (fitnes) amb correcció postural	Llista: Assistència i participació a les sessions.	10%
		CRA6. 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.	Vídeo anàlisis: Enregistrarem part de les sessions i compartirem amb els alumnes per tal de que cada alumne faci una valoració de la seva correcció postural.	15%
		CRA14. Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.	Fitxa sessió: En grups de 4-5 persones planificar la una sessió dirigida de fitnes amb totes les seves parts.	15%
			Graella: Portar a terme en grups de 4-5 persones la fase d'activació i recuperació d'una activitat dirigida de fitnes. Professor omple una graella si s'assoleixen o no tots els ítems marcats.	15%
		Graella: Realitzar en grups de 4-5 persones una seqüència de passos en relació a una activitat dirigida de fitnes davant dels companys/es.	35%	

UD10: ESPORTS D'ADVERSARI I COMBAT				
Educació Física	4rt ESO	2r Trimestre	Nº Hores: 10	
Justificació:	Al llarg del cicle em treballats esports individuals, col·lectius i amb implements, però encara no hem treballat esports d'adversari i combat. Degut a això considerem oportú la realització d'aquesta UD en la qual els alumnes treballaran la iniciació de dos esports d'adversari i lluita com són el judo i l'esgrima (combat cos a cos i combat amb implement). Considerem que és una oportunitat per a que els alumnes treballin els valors d'aquests esports, el respecte, la tolerància i el paper dels àrbitres i les decisions que han de prendre.			
Objectius:	-Conèixer aspectes tècnic, tàctica i reglamentaris bàsics del judo i l'esgrima. -Treballar la resolució de conflictes des de la tolerància i el respecte al rival i a l'àrbitre.			
Competències que es desenvolupen	Competències Bàsiques EF: - Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports - Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició Competències Transversals: - Digital - Competència d'àmbit social i personal			
Dimensions	3. Esport			
Continguts Clau	CC5- CC6.Esports individuals/d'adversari.	CC8.Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.		
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA5. Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.	CA7. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	CA8. Resolució de conflictes i esport.	
Criteris d'avaluació (CRA)	CRA1. Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta	Instrument/ Criteri de qualificació	Graella: El docent anirà anotant les capacitats de l'alumne per portar un escalfament, així com els continguts d'aquest.	25%
			Llista: Assistència i participació a les sessions.	10%
			Avaluació tècnica per parelles: per parelles treballarem accions tècniques bàsiques que hauran de realitzar davant del professor i que aquest avaluarà amb una graella en relació als coneixements demostrats.	25%
			Qüestionari Online: Realització d'un qüestionari online amb aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del judo i l'esgrima.	20%
	CRA7. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.		Graella: explicarem consignes bàsiques per a que els/les alumnes posin en pràctica amb els seus companys/es fent d'àrbitres. La funció serà doble: per una banda els alumnes hauran de prendre decisions complicades en determinació d'accions puntuals, i per l'altre, treballarem el respecte i la tolerància cap a les decisions que pren l'àrbitre, acceptant la derrota i mostrant respecte i esportivitat en tot moment. El professor anirà passant pels diferents combats i anotant punts positius i negatius a cada alumne, tant en les decisions com a àrbitres, com de comportament als que s'enfronten. (±0,1p/acció)	20%

UD11: ENTRENADORS PERSONALS					
Educació Física	4rt ESO	2r Trimestre	Nº Hores: 10		
Justificació:	Durant tota la etapa d'ESO i més concretament en el segon cicle, hem estat treballant les qualitats físiques bàsiques i diferents proves de valoració de la condició física i la salut. L'objectiu d'aquesta UD és posar en pràctica tots els aprenentatges adquirits treballant per parelles (ensenyament recíproc). Han de fer una valoració de la condició física i la salut i un entrenament personal per tal de treballar les qualitats físiques bàsiques i assolir un objectiu que es plantegin de forma individual prèviament. A part d'això s'ha de valorar el tipus d'entrenaments i la compensació al treballar les qualitats físiques bàsiques, així com les generalitats dels processos de recuperació en cas de que l'entrenament fos plantejat després d'una lesió.				
Objectius:	-Planificar i tutoritzar l'entrenament d'un company/es en relació a un objectiu determinat. -Conèixer les generalitats dels processos de recuperació de les lesions més habituals.				
Competències que es desenvolupen	<p>Competències Bàsiques EF:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut - Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física <p>Competències Transversals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència Personal i Social 				
Dimensions	1. Condició Física				
Continguts Clau	CC1.Qualitats físiques.	CC2.La sessió i el pla de treball.	CC3. Hàbits de salut.		
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA1. Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física.		CA3. Generalitats dels processos de recuperació de lesions.		
Criteris d'avaluació (CRA)	CRA2. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.	Instrument/ Criteri de qualificació	Llista: Assistència i participació a les sessions.	10%	
			Rúbrica online: Explicació de cada un dels entrenaments realitzats dia a dia (diari online).	25%	
	CRA3. Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.		Diari de camp: elaborar per parelles un pla de treball per a cadascun d'ells/es amb l'objectiu de millorar un aspecte físic en 10 setmanes. Explicar la importància de compensar l'entrenament amb altres activitats, modificació de la dieta i menjar saludable, hàbits de descans,...	%	40%
	CRA4. Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.		Fitxa: Buscar, argumentar l'elecció, posar en pràctica i explicar pas a pas una tècnica de relaxació per alliberar tensions al finalitzar un entrenament o al final del dia.		25%

UD12: LES EMOCIONS, LLENGUATGE CORPORAL I LES COREOGRAFIES			
Educació Física	4rt ESO	2r Trimestre	Nº Hores: 12
Justificació:	Aquesta UD es justifica perquè treballa tots els continguts relacionats amb l'expressió corporal. És realitzada al 3r trimestre per afavorir la cohesió grupal i les amistats consolidades, fet que afavorirà als alumnes amb més dificultats a assolir els objectius al trobar-se més tranquils i en un ambient de confiança.		
Objectius:	-Organitzar i realitzar una coreografia individual i grupal. -Actuar davant del grup amb una actitud desinhibida.		
Competències que es desenvolupen	Competències Bàsiques EF: - Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres - Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària Competències Transversals: - Digital - Competència d'àmbit social i personal		
Dimensions	4. Expressió corporal		
Continguts Clau	CC11. Comunicació i llenguatge corporal.	CC12. Ritme i moviment.	CC13. Esport i gènere
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA11. Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.		CA12. Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.
Criteris d'avaluació (CRA)	Instrument/ Criteri de qualificació	Llista: Assistència i participació a les sessions.	10%
		Graella de comportament: Respecte i tolerància pels companys/es, acceptació dels resultats i normes de joc.	15%
		Vídeo: Elaborar en grups de 4-5 persones una coreografia col·lectiva en la qual en algun moment ens trobem actuant de forma individual tots/es.	25%
		Graella: En grups de 4-5 alumnes han d'explicar i realitzar una activitat/tècnica de relaxació. El docent anirà anotant els diferents ítems.	25%
		Graella coavaluació: Actuació davant del grup en una composició col·lectiva en la qual hem d'estar actuant de forma individual en algun moment. Avaluació pròpia, companys/es i docent.	25%

UD13: COMPETICIONS ESPORTIVES			
Educació Física	4rt ESO	2r Trimestre	Nº Hores: 10
Justificació:	Durant tota l'etapa de la ESO i més concretament en el segon cicle, hem estat treballant diferents tipus d'esports amb tot el que això comporta: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels diferents esports, valors i contravalors, respecte, tolerància i igualtat, etc. Aquesta UD serà determinant per a comprovar totes la capacitats adquirides pels alumnes organitzant diferents competicions, de forma lliure i en grup, d'aquells esports que ells/es vulguin.		
Objectius:	-Conèixer aspectes tècnic, tàctics i reglamentaris dels esports a realitzar. -Organitzar una competició esportiva en grup.		
Competències que es desenvolupen	Competències Bàsiques EF: - Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports - Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició Competències Transversals: - Digital - Competència d'àmbit social i personal		
Dimensions	3. Esport		
Continguts Clau	CC5-CC6-CC7.Esports	CC8.Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA4-CA5-CA6. Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports en situació de competició.	CA7. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	
Criteris d'avaluació (CRA)	Instrument/ Criteri de qualificació	Llista: Assistència i participació a les sessions.	10%
		Graella de comportament: Respecte i tolerància pels companys/es. No es permet fer trapes o parlar malament. Partim de 1p i cada mala acció descomptarà 0,1p en aquest apartat. En el cas contrari, bones accions: ajudar amb el material, ajudar a companys/es, etc. sumarà 0,1p (fins a 1,5p).	15%
		Fitxa sessió grup: per grups de 4-5 persones escollir l'esport del qual volem realitzar la competició i realitzar una fitxa sessió amb tot el necessari per a poder realitzar-la: esport, material, reglament, espai,etc.	30%
		Graella professor: portar a terme la competició d'un esport escollida i preparada amb prèviament. El professor tindrà una graella amb ítems com explicació de l'esport, reglament de la competició, distribució de tasques, control del grup, etc. i anirà anotant els ítems aconseguits i que determinaran la nota.	20%
		Rúbrica UD i els seus valors: realització d'una opinió personal crítica i constructiva envers als valors que creu l'alumne que comporta la realització d'una UD com aquesta.	20%
CRA7. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.			
CRA6. 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.			
CRA8. Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.			

UD14: ACTIVITATS AL MEDI							
Educació Física	4rt ESO	3r Trimestre	Nº Hores: 8				
Justificació:	Aquesta UD és una cloenda al 2n cicle dels alumnes de 4rt de la ESO. Activitats al medi és una sortida multidisciplinar i transversal, ja que els alumnes faran diverses activitats relacionades amb diferents assignatures. Pel que fa a l'EF és realitzaran 4h de preparació prèvia al centre i és justificuen 4h curriculars amb la sortida al medi natural i les activitats físiques realitzades.						
Objectius:	-Conèixer eines i tècniques necessàries per a la pràctica segura d'algunes activitats al medi natural a la sortida final de curs (treball al centre). -Practicar diverses activitats al medi natural (escalada, marxa nòrdica, BTT, tir amb arc,...) -Gaudir del medi natural.						
Competències que es desenvolupen	Competències Bàsiques EF: - Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural. - Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure Competències Transversals: - Digital - Competència d'àmbit social i personal						
Dimensions	3. Activitats físiques recreatives		Transversal				
Continguts Clau	CC9.Activitats en el medi natural.	CC10.Esport per a tothom.	CCD13. Fonts d'informació digital: selecció i valoració.				
Continguts d'aprenentatge (CA)	CA10. Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.	CA9. Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.	Fonts d'informació digital: selecció i valoració.				
Criteris d'avaluació (CRA)	CRA10. Planificar de forma autònoma activitats per al medi natural.	Instrument/ Criteri de qualificació	Sessió UD8: realitzar l'activitat proposada i treballada a la UD a la resta de company/es al medi natural, tenint en compte tots els aspectes d'aquest entorn i les característiques de les activitats de lleure.	%	35%		
	CRA12. Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.					Rúbrica: Opinió personal de la sortida al medi, explicant cada una de les activitats realitzades, així com l'equipament utilitzat i les eines i tècniques necessàries per a poder realitzar aquella activitat de forma segura.	35%
	CRA9. Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.						10%
	CRA11 Participar i mostrar una actitud de respecte pel medi natural.					Graella de bon/mal comportament: No es permet llençar res al medi natural, així com molestar a altres usuaris, fer foc, anar cridant o trencar res. Partim de 1 i cada mala acció descomptarà 0,1p. En el cas contrari, bones accions: ajudar amb el material, ajudar a companys/es, recollir brossa que trobem per tirar-la a una paperera, etc. sumarà 0,1p (fins a 1,5p).	20%

11.2. ANNEXOS 2: PROPOSTA DE UD 2

UNITAT DIDÀCTICA 13: COMPETICIONS ESPORTIVES		
Grup	Espai	Hores
4rt curs d'ESO (28 alumnes)	- Pista Exterior - Sala interior	10
Justificació		
<p>Durant tota l'etapa d'educació secundària obligatòria hem estat treballant diferents tipus d'esports amb tot el que això comporta: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels diferents esports, valors i contravalors, respecte, col·laboració, cooperació, tolerància, igualtat, superació, etc. Aquesta UD serà determinant per a comprovar totes la capacitats adquirides pels alumnes durant l'ESO, organitzant diferents competicions esportives, amb la supervisió del professor, però de forma lliure, escollint el tipus de competició, les adaptacions del reglament necessàries i el tipus d'esports que vulguin realitzar.</p>		
Objectius		
<ul style="list-style-type: none"> - Organitzar una competició esportiva. - Treballar en grup de forma cooperativa i col·laborativa. - Dissenyar activitats i criteris d'avaluació. - Realitzar tasques d'arbitratge, supervisió i control del grup. 		

Sessió 1: Presentació de la UD i creació dels grups de treball		
Espai	Material	Temps
- Sala interior - Pista exterior	Bitlles o cons al revés. Pilotes d'handbol Graella amb nom d'alumnes per anotar puntuació.	60 minuts
Fase d'adaptació		Temps
Presentació UD Competicions Esportives		10'
<p>Explicarem als alumnes la dinàmica d'aquesta UD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realitzarem un sorteig per crear 7 grups de 4 alumnes cadascun d'ells. - Un cop realitzats els grups sortejarem les dates en que han de fer la seva competició i en aquest mateix ordre, escolliran l'esport de la seva competició. - El primer grup en escollir esport tindrà 1 setmana des d'aquest dia per escollir el tema i 3 per realitzar tota la dinàmica i demanar el material i espais per tal de poder-la realitzar. - Un cop l'equip 1 ha escollit esport i el professor el penja a l'aula virtual, el grup 2 tindrà 1 setmana per escollir esport i 3 setmanes per preparar la competició, i així successivament. - Durant les tres primeres sessions realitzarem diferents tipus de competicions esportives, dinamitzades i controlades pel professor. 		

- Durant les sessions 4-10 els grups de treball dinamitzaran i controlaran una competició esportiva a la resta de companys/es.

Fase d'assoliment d'objectius	Temps
Activitat 1: Competició de bitlles amb la mà	20'
<p>Ens col·locarem per grups de treball. Cada grup de treball tindrà 1 pilota d'handbol i serà responsable d'aquesta. Per a realitzar la competició utilitzarem la meitat de la pista d'handbol. Cada persona de forma individual tindrà 6 llançaments (3+3) en dues rondes i ordre de llançament invers (si a la ronda 1 el meu grup ha estat el primer, a la ronda 2 serà l'últim). La distància de llançament serà de 15m i llançarem amb la nostra pilota. La resta de companys/es del grup de treball col·labora per tal de recollir la pilota quan llenci el company/a i posar bé les bitlles ràpidament. La resta dels grups poden practicar a l'altre meitat de la pista col·locant cons al revés i col·laborant entre ells/es per anar més ràpid, fent 2 llançaments cadascun i rotant. El docent anirà anotant en una graella el número de bitlles que tira cada alumne i al finalitzar la sessió donarem els resultats.</p>	
Activitat 2: Competició de bitlles amb el peu	20'
<p>Ens col·locarem per grups de treball. Cada grup de treball tindrà 1 pilota de futbol i serà responsable d'aquesta. Per a realitzar la competició utilitzarem la meitat de la pista d'handbol. Cada persona de forma individual tindrà 6 llançaments (3+3) en dues rondes i ordre de llançament invers (si a la ronda 1 el meu grup ha estat el primer, a la ronda 2 serà l'últim). La distància de llançament serà de 15m i llançarem amb la pilota del nostre grup. La resta de companys/es del grup de treball col·labora per tal de recollir la pilota quan llenci el company/a i posar bé les bitlles ràpidament. La resta dels grups poden practicar a l'altre meitat de la pista col·locant cons al revés i col·laborant entre ells/es per anar més ràpid, fent 2 llançaments cadascun i rotant. El docent anirà anotant en una graella el número de bitlles que tira cada alumne i al finalitzar la sessió donarem els resultats.</p>	
Fase de Readaptació	temps
Activitat 3: Reagrupament, comentem la dinàmica i donem resultats	10'
<p>Fem un recordatori de tot el que hem comentat. Recordem que el grup 1 té una setmana per escollir esport per a la seva competició, que serà realitzada en 3 setmanes. Tenen un model de fitxa sessió amb tot el que han de tenir en compte a l'aula virtual.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Donem resultat de les competicions de punteria amb mans i peus. 	

Sessió 2: Competició de bàdminton		
Espai	Material	Temps
- Sala interior	Raquetes de bàdminton. volants, equip de música	60 minuts
Fase d'adaptació		Temps
Presentació de la competició de bàdminton		5'
Per parelles (fetes prèviament pel professor), realitzarem una competició de bàdminton (esport treballat a 3r ESO).		
Activitat 1: Activació		5'
Tenim 5 minuts per pilotejar i activar-nos amb una parella de lliure elecció.		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 2: Competició de bàdminton		45'
Hi haurà set camps de joc numerats de l'1 al 7 i jugarem un total de 7 partits de 5 minuts cadascun d'aquests. Consignes de la competició:		
<ul style="list-style-type: none"> - No podem jugar dos cops contra la mateixa parella. Per aconseguir-ho hi haurà un costat del camp que sempre es mourà cap a la seva esquerra i l'altre es quedarà sempre a la mateixa pista. - El temps dels partits els marca la música, quan aquesta deixa de sonar ha finalitzat el partit, sense comptabilitzar el punt en joc. En cas d'empat guanya l'equip que ha guanyat l'últim punt disputat. - La parella guanyadora aixeca les dues mans per a que el professor pugui visualitzar-ho i anotar-ho a la graella que tindrà. - Entre partit i partit hi ha 1 minut de pausa i sense música, que servirà per canviar de pista, respirar i començar un nou partit quan comenci de nou la música. - El primer punt determinarà únicament qui realitza el servei. Han de tocar tots quatre alumnes el volant abans de que finalitzi i l'equip que aconsegueixi el punt començarà servint amb 0-0 al marcador. 		
Fase de Readaptació		temps
Reagrupament, comentem la dinàmica i resultats		10'
Recordem que el grup 2 té una setmana per escollir esport per a la seva competició, que serà realitzada en 3 setmanes. A l'aula virtual tenen un model de fitxa sessió amb tot el que han de tenir en compte.		
<ul style="list-style-type: none"> - Donem resultats de la competició de bàdminton. 		

Sessió 3: Competició de pinfuvote		
Espai	Material	Temps
- Pista exterior	Pilotes de plàstic tou o escuma.	60 minuts
Fase d'adaptació		Temps
Presentació de la competició de pinfuvote		5'
<p>Realitzarem 4 grups de 7 alumnes (fets prèviament pel professor) i la competició a treballar avui serà de pinfuvote (esport treballat a 3r ESO).</p> <p>Recordem que la puntuació i canvis de servei es realitza igual que al voleibol.</p>		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 1: Competició (Fase de lligueta)		20'
<ul style="list-style-type: none"> - Hi haurà 2 pistes de joc on estaran jugant de forma simultània tots els alumnes a la vegada. - Realitzaran 3 partits en aquesta fase enfrontant-se tots contra tots, per tal de crear un rànquing de l'1 al 4 (en cas d'empat a partits guanyats mirarem punts aconseguits). - Els partits duraran 5 minuts i hi haurà 1 minut per canviar de pista. 		
Activitat 2: Competició (Fase eliminatòria)		20'
<ul style="list-style-type: none"> - Farem enfrontaments de semifinals on s'enfrontaran el 1r amb el 4rt i el 2n amb el 3r de 7 minuts de durada. - Els 2 equips guanyadors de les semifinals s'enfrontaran a la final, una mica més llarga que les semifinals (10') i amb els 2 equips que han perdut a les semifinals animant-los. 		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 3: Reagrupament, comentem la dinàmica i donem resultats		10'
<p>Recordem que el grup 3 té una setmana per escollir esport per a la seva competició, que serà realitzada en tres setmanes.</p>		

Sessions 4-10: Competicions realitzades pels grups		
Espai	Material	Temps
- Pista exterior o sala interior	Demanat pel grup corresponent prèviament	60 minuts
Fase d'adaptació		Temps
Presentació de la competició del grup corresponent		5'
Presentació del grup responsable de dinamitzar la sessió i recordatori de que tots s'estan avaluant, no només el grup que fa la sessió, per tant s'ha de tenir respecte, col·laborar amb ells/es, fer tot el que ens demanin, etc.		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitats preparades pels alumnes		45'
Es realitzarà la competició proposada pel grup d'alumnes. El docent portarà la fitxa que van entregar i anirà comprovant que la informació entregada correspongui amb la competició que estan realitzant, valorant que estiguin tots els indicadors demanats. També controlarà al grup d'alumnes executors per tal de que tot vaig correctament i ajudarà al grup organitzador en cas de que en algun moment sorgeixi alguna complicació.		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 3: Reagrupament, comentem la sessió i donem resultats		10'
Recordem al grup corresponent que la propera setmana ha d'escollir esport per a la seva competició fins arribar a la setmana 7, quan l'últim grup haurà realitzat l'elecció d'esport per arribar a la clausura de la unitat didàctica.		

11.3. ANNEXOS 3: EXEMPLE DE SESSIÓ PER A CADA UD

UD2: El llenguatge del meu cos		
Sessió		
Espai	Material	Temps
- Sala interior	Mascarees sense rostre Bancs suecs Antifaços	60 minuts
Objectius		
- Expressar diferents tipus d'emocions amb la mobilitat del nostre cos - Mostrar disposició favorable a la desinhibició.		
Fase d'adaptació		Temps
Presentació UD Llenguatge del meu cos		5'
Informació inicial de la UD, on busquem treballar diferents aspectes del llenguatge corporal i les emocions: llenguatge gestual, comunicació verbal i no verbal,...		
Activitat 1: Línea cronològica		15'
Sobre una filera de bancs suecs els alumnes hauran de complir les consignes que doni el docent només amb llenguatge no verbal: organitzar-se de més alt a més baix, ordenar-nos per colors de samarreta de més fosc a més clar, posar-nos per ordre de naixement, etc. En acabar es farà una fotografia de record.		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 2: No tinc cara		15'
Ens posarem una mascara per tal de tancar la cara i no expressar res amb el rostre. Ens anirem movent per l'espai lliurement i el professor s'anirà apropant als alumnes donant-li consignes que han d'intentar reproduir i que els companys/es endevinin. Les consignes poden ser: alegria, tristesa, por, presa, calma, etc.		
Activitat 3: Ningú em veu		15'
En aquesta activitat ens col·locarem repartits per l'espai, sense tocar-nos entre nosaltres i col·locant-nos un antifaç de forma individual. En aquest cas posarem diferents tipus de música i cadascú pot moure's i expressar-se com vulgui, ja que és com si estigués sols a casa i ningú ens estigués mirant.		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 4: Connexió total		10'
Realitzarem una activitat de relaxació i connexió amb nosaltres mateixos. Per aconseguir un clima adient demanarem a tothom que s'estiri a terra, que es relaxi, que no parli ningú, apagarem els llums i mica en mica anirem creant un clima de relaxació reflexió interna.		

UD3: Com canvia el meu cos		
Sessió		
Espai	Material	Temps
- Sala interior	Equip de música	60 minuts
Objectius		
<p>- Treballar la força i la velocitat en una sessió de HIIT</p> <p>- Valorar com interactua cada una de les Qualitats Físiques Bàsiques en una sessió de HIIT i el paper de cada aparell i sistema del cos (FC, FR,...).</p> <p>- Valorar el nivell de condició física individual i el la percepció de l'esforç.</p>		
Fase d'adaptació		Temps
Presentació UD Com canvia el meu cos		5'
<p>Informarem als alumnes sobre el significat de HIIT (High Intensity Interval Training). Tot i ser una disciplina on es treballa a altes velocitats en intervals curts de temps, hi ha diversos estudis que diuen que és un tipus d'entrenament en el qual la despesa calòrica es molt alta i existeixen beneficis en la capacitat de resistència. Invitem als alumnes a buscar informació contrastada sobre HIIT i ho comentem a la següent sessió.</p>		
Activitat 1: Tècnica		15'
<p>És més important realitzar els exercicis amb una bona tècnica que no pas realitzar-los ràpidament i sense control. Per aquest motiu començarem realitzant les accions motrius a desenvolupar en la part principal però amb control, suau i una menor amplitud de moviment.</p>		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 2: HIIT		25'
<p>Realització del HIIT. Important que cada persona de forma individual valori la seva percepció de l'esforç. Estem aprenent hem d'anar provant per conèixer com reacciona el nostre cos aquesta activitat. Essencial que cada persona marki el seu límit. Si algú ha de descansar o baixar el ritme una mica no hi ha cap problema, estem aprenent i analitzar com respon el nostre cos.</p> <p>Realitzarem diferents exercicis com multisalts, esquats, burpees o skipping en 2 series de 10' amb 5 min per anar a beure aigua entre mig.</p>		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 3: Body Balance		15'
<p>Després d'una sessió d'alta intensitat com la realitzada sempre va bé uns minuts de relax i desconnexió abans de tornar a connectar i acomiadar-nos fins a la següent sessió. Realitzarem 10' aproximadament de body balance, realitzant exercicis d'estirament muscular en veu baixa i amb una música suau de fons.</p> <p>Abans de marxar preguntarem les sensacions que han tingut durant la sessió, com batejava el seu cor i si han notat diferència entre la primera sèrie i la segona (autoconeixement).</p>		

UD4: Bàdminton		
Espai	Material	Temps
- pista exterior	Raquetes de bàdminton i volants	60 minuts
Objectius		
<p>-Conèixer i practicar els aspectes tècnics i els principis tàctics individuals del bàdminton.</p> <p>-Conèixer i aplicar regles i normatives del bàdminton.</p> <p>-Actuar de manera respectuosa, concentrada, motivada i amb actitud de fair-play.</p>		
Fase d'adaptació		Temps
Presentació de la sessió		5'
<p>En aquesta sessió treballarem el drop. Aquest es un cop ofensiu del bàdminton que busca sorprendre al rival amb un cop que dibuixa un trajectòria de fons de la pista del jugador que el realitza, fins a caure el prop de la xarxa rival, obligant a aquest a apropar-se molt a la xarxa per arribar a contactar amb el volant.</p>		
Activitat 1: Augmentem el ritme		10'
<p>Ens posem per parelles i comencem a moure'ns per l'espai intercanviant cops suaus per anar-nos activant.</p>		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 2: Coneguem el Drop		15'
<p>Un company/a de la parella es col·loca al fons de la pista i l'altre enganxat a la xarxa. El company/a que esta al fons de la pista és el que realitza l'activitat i el que està a prop és qui l'ajuda a practicar el drop. Cada 2,5 minuts canviem i qui estava a la xarxa passa a fons de pista i que estava al fons de pista passa a la xarxa. Als 5' canviem de parella i tornem a repetir el procés.</p>		
Activitat 3: Repte infinit		5'
<p>Per parelles, una a cada costat de la pista comencem a realitzar cops de volant intentant que no caigui. Només el pot tocar 1 vegada cadascun. Si em cau el volant vaig fins a la parella que tingui més a prop i començo a animar-los.</p>		
Activitat 4: Ja no col·laboro		20'
<p>A diferència de l'activitat anterior, ja no col·laborem, som rivals. Realitzem partits 1c1 on l'objectiu essencial és la realització del drop. Qui abans arribi a 5 punts o realitzi un punt directe amb drop guanya el partit. Canviem de pista rotant cap al costat esquerra els d'un costat, i els altres es queden sempre al lloc.</p>		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 5 Tornada a la calma		5'
<p>Realització d'estiraments d'espatlles i tronc superior en general i anem comentant sensacions i recordant en que consistia el cop treballat en la sessió d'avui.</p>		

UD5: Circ i acrosport

Sessió

Espai	Material	Temps
- Sala interior	Pilotes de tennis, mocadors, taula d'equilibri, fitballs, xanques.	60 minuts
Objectius		
-Conèixer i practicar malabars amb diferents materials. -Desenvolupar l'equilibri corporal individual i en col·laboració sobre diferents superfícies.		
Fase d'adaptació		Temps
Presentació de la sessió		5'
En aquesta sessió l'objectiu és conèixer diferents materials que ens ajudin a millorar l'equilibri corporal i desenvolupar les habilitats de fer malabars. Hi haurà 5 estacions i cada 5 minuts canviarem d'estació.		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 1: Estacions individuals		25'
Els alumnes van provant els diferents materials que hi ha a cada estació.		
Activitat 2: Estacions per parelles		25'
Mateixa dinàmica, però en aquest cas a cada estació han de fer o bé malabars entre els dos, o bé equilibris.		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 3: Connexió total		5'
Feedback final de la sessió preguntant per les impressions que s'emporten.		

UD6: Volei		
Sessió		
Espai	Material	Temps
- pista exterior	Pilotes de volei globus	60 minuts
Objectius		
<p>-Conèixer i practicar el voleibol terra.</p> <p>-Conèixer i aplicar regles i normatives del voleibol.</p> <p>-Actuar de manera respectuosa, concentrada, motivada i amb actitud de fair-play.</p>		
Fase d'adaptació		Temps
Presentació de la sessió		5'
En aquesta sessió no farem voleibol convencional, sinó volei terra, un esport adaptat. Expliquem les generalitats del volei terra i les principals diferències amb el convencional.		
Activitat 1: Que no caigui		15'
Tothom amb el cul a terra i dividits la meitat a cada camp, tirem un parell de globus i han d'intentar, sense que ningú aixequi el cul de terra per desplaçar-se, que el globus caigui al camp contrari. La mateixa persona no pot fer més de 1 toc.		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 2: Remat		15'
Un company/a es prepara prop de la xarxa per realitzar un remat. El company/a des d'un lateral ha d'enviar una pilota bombejada per tal de que el company/a, desplaçant-se pel terra, busqui una bona posició de remat i enviï la pilota al camp contrari.		
Activitat 3: Partits		20'
Provem el voleibol terra en situació de partit, un esport diferents al que estem acostumats. Cada 5 minuts canviem de contrincants.		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 4: Reflexió		5'
Feedback final de la sessió preguntant per les impressions que s'emporten i la imatge que tenen d'aquest esport i de la gent que el practica.		

UD7: Senderisme i orientació		
Sessió		
Espai	Material	Temps
Pati de l'escola	Mapes Codis QR	60 minuts
Objectius		
-Saber interpretar i guiar-nos amb un mapa.		
Fase d'adaptació		Temps
Presentació de la sessió		5'
Sense cap explicació de com interpretar un mapa, fem grups de 4-5 persones i entreguem un mapa on surten coordenades que determinen el lloc on trobar alguns tresors.		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 1: Buscar el tresor		45'
Sense haver rebut cap tipus d'informació, han d'interpretar les informacions del mapa per tal de trobar diferents continguts i un tresor amagat.		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 3: Explicació		10'
Preguntem si algun grup a aconseguit trobat el mapa. En cas afirmatiu ens ajudaran a realitzar les explicacions dient-nos com ho han fet. En cas contrari explicarem com interpretar un mapa, coordenades, llegendes, etc.		

UD8: Artificis		
Sessió		
Espai	Material	Temps
Pati de l'escola	Diferents materials	60 minuts
Objectius		
-Fomentar la creativitat dels alumnes. -Conèixer diferents materials i els usos que podem fer d'ells. -Amb materials quotidians crear de nous per a la pràctica d'activitat física. -Crear una activitat/joc lúdic		
Fase d'adaptació		Temps
Presentació de la sessió		10'
Mitjançant diferents materials quotidians com petos, samarretes, cons, pilotes de tenis, etc. Quina activitat són capaços d'inventar?		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 1: Provem-ho		45'
Cada alumne proposa una activitat que hagi pensat i les provem. Anem afegint variants i modificacions que sortiran i fem una elecció amb els 3 millors invents per tal de portar-los a terme a la sortida al medi de final de curs.		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 3: Explicació		
Feedback i opinions sobre la sessió		

UD9: Activitats d'un centre de fitnes

Sessió

Espai	Material	Temps
Pati de l'escola	Piques	60 minuts
Objectius		
<p>-Conèixer i practicar diferents activitats i sessions dirigides d'un centre de fitnes.</p> <p>-Valorar críticament la imatge i els estratotips que hi ha en relació a les diferents activitats físiques d'un centre de fitnes.</p>		
Fase d'adaptació		Temps
Presentació de la sessió		5'
Durant la sessió treballarem 3 tipus de sessió dirigida: Body pump, body combat i body balace, tres modalitats ben diferents i en les que el cos actua de forma molt diferents.		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 1: Body Pump		20'
Amb piques representant a les peses, realitzem 20 minuts de body pump (4 cançons), remarquant molt la tècnica d'execució i l'espai entre alumnes per no xocar i prendre mal.		
Activitat 2: Body Combat		20'
Realitzem un circuit rotacional. Hi haurà quatre estacions i a cadascuna d'elles s'executarà una acció al ritme de la música, com poden ser cops de puny, de genoll, etc. El docent serveix d'exemple per trobar el ritme correcte.		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 3: Body Balance		20
Per baixar pulsacions i marxar, realitzarem un body balance, una activitat d'estiraments suaus, al ritme melòdic de la música.		

UD10: Esports d'adversari		
Sessió d'esgrima		
Espai	Material	Temps
Pati de l'escola	Sabre espuma	60 minuts
Objectius		
<p>-Conèixer aspectes tècnic, tàctica i reglamentaris bàsics del judo i l'esgrima.</p> <p>-Treballar la resolució de conflictes des de la tolerància i el respecte al rival i a l'àrbitre.</p>		
Fase d'adaptació		Temps
Presentació de la sessió		5'
Sessió d'iniciació a l'esgrima. Treballarem la posició bàsica. Els moviments d'atac i defensa i les zones d'atac.		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 1: Posició bàsica d'esgrima i moviments		10'
Per parelles. Primer de tot, visualitzarem un vídeo de la posició bàsica i de com s'avança i es retrocedeix. Ens sincronitzem i comencem a practicar de forma lliure. Si el meu company/a avança cap a mi, jo he de retrocedir i el mateix en el cas contrari.		
Activitat 2: Tocats d'esgrima		15'
Explicació i pràctica de les vuit posicions d'atac de l'esgrima, així com del moviment de fons. Continuem progressant i un cop hem realitzat l'explicació ho practiquem.		
Variant: Un membre de la parella diu el número de la zona a la qual ha d'atacar l'altre i un cop ho ha fet intercanvien els rols.		
Activitat 3: Arbitratge		25'
Un dels aspectes més conflictius de l'esgrima és l'arbitratge i les decisions que ha de prendre a nivell inicial, ja que al no tenir sensors és molt complicat visualitzar clarament qui ha tocat abans a qui. Posem el que hem treballat en pràctica en grups de 3: un dels tres arbitra i els altres realitzen un combat, focalitzant l'atenció en els conceptes treballats en la sessió. Cada tres tocats canvien els rols i arbitra un altre.		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 4: Feedback		5'
Opinions i dubtes en relació a l'esgrima i als elements treballats.		

UD11: Entrenadors Personals		
Sessió		
Espai	Material	Temps
Pati de l'escola		60 minuts
Objectius		
<p>-Planificar i tutoritzar l'entrenament d'un company/es en relació a un objectiu determinat.</p> <p>-Conèixer les generalitats dels processos de recuperació de les lesions més habituals.</p>		
Fase d'adaptació		Temps
Presentació de la sessió		5'
<p>Unitat didàctica molt autònoma. En les primeres sessions el professor planteja activitats per donar idees als alumnes, però mica en mica va deixant més temps per a que treballin de forma lliure fins arribar al final de la UD a treballar de forma totalment autònoma. Els alumnes en relació als seus objectius demanen material i un cop anotat el que agafen per tenir control i que no es perdi res poden treballar el seu objectiu.</p>		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 1: Activitats		20'
<p>A la primera part de la sessió el docent planteja algun tipus d'activitat, com pot ser el treball dels grans grups musculars amb gomes elàstiques, plantejant diferents exercicis i variants per portar-ho a terme.</p>		
Activitat 2: Tutorització		30'
<p>La funció del docent és tutoritzar i ajudar a cada grup en relació a l'objectiu que s'hagin plantejat. Durant la sessió el docent va preguntant als alumnes que han preparat, amb quina finalitat, etc.</p>		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 4: Feedback		5'
<p>Opinions i dubtes en relació als diferents objectius que tinguin i recordatori de que la respiració i tècniques de relaxació també són una part important de l'entrenament.</p>		

UD12: Emocions, el llenguatge corporal i les coreografies

Sessió

Espai	Material	Temps
Pati de l'escola		60 minuts
Objectius		
-Organitzar i realitzar una coreografia individual i grupal. -Actuar davant del grup amb una actitud desinhibida.		
Fase d'adaptació		Temps
Presentació de la sessió		5'
Durant la sessió treballarem les coreografies i les representacions individuals i col·lectives.		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 1: Tabu		15'
Sense poder dir res un company/a et diu un personatge i has d'intentar que els teus companys/es l'endevinin amb la teva representació. Quan algú endevina el personatge va a la teva posició i tu escull un altre personatge. (intentem que surti tothom).		
Activitat 2: Composició grupal		30'
Ens col·locarem dividits en 4 grups i a cada grup li donarem un paper on hi haurà el nom del ball que els hi ha tocat i un codi QR on podran veure, tant la cançó, com la coreografia que hauran de representar. Un cop donat aquest paper, el grup disposarà de 10 minuts per pensar i assajar la coreografia que els hi ha tocat, que serà d'una durada d'un minut aproximadament. Per acabar, els alumnes hauran de representar la coreografia als altres companys/es de classe, i aquests, valoraran la actuació a través de la tècnica de "l'aplausímetro", on mitjançant l'aplaudiment i el soroll realitzat veurem quin grup ha obtingut una millor puntuació.		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 4: Feedback		5'
Opinions personals de les sensacions que han tingut al estar davant del grup, tan individualment imitant a algú, com col·lectivament representant una coreografia.		

UD14: Seguretat i activitats al medi

Sessió

Espai	Material	Temps
Aula	cordes	60 minuts
Objectius		
<p>-Conèixer eines i tècniques necessàries per a la pràctica segura d'algunes activitats al medi natural a la sortida final de curs (treball al centre).</p> <p>-Practicar diverses activitats al medi natural (escalada, marxa nòrdica, BTT, tir amb arc,...)</p> <p>-Gaudir del medi natural.</p>		
Fase d'adaptació		Temps
Presentació de la sessió		5'
<p>Aquesta UD i els seus continguts i criteris d'avaluació es desenvoluparan principalment a la sortida final de curs al medi natural. En qualsevol cas, aprofitarem algun dia de pluja per posar en pràctica i conèixer diferents nusos i elements de seguretat imprescindibles per a la pràctica esportiva de les activitat que realitzarem.</p>		
Fase d'assoliment d'objectius		Temps
Activitat 1: Taller de nusos i seguretat		25'
<p>Aprofitant un dia que ploqui i no es pugui realitzar la sessió prevista, realitzarem un taller de nusos, ensenyant els diferents estils que hi ha, i la funció que poden tenir.</p>		
Activitat 2: Valorar la seguretat		25'
<p>En grups de 4 persones escollir un dels esport que practicarem a la natura i explicar tots el materials de seguretat que s'han de portar i el motiu.</p>		
Fase de Readaptació		temps
Activitat 4: Feedback		5'
<p>Comentaris i consultes en relació als continguts treballats.</p>		