

# TREBALL FINAL DE MÀSTER

## MÀSTER EN FORMACIÓ DEL PROFESSORAT DE SECUNDÀRIA

ESPECIALITAT EDUCACIÓ FÍSICA

2017-2018

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA. LA MOTIVACIÓ,  
L'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT I LES TIC/TAC A SEGON  
CICLE DE L'ESO

Realitzat per: **Tamara del Rivero Rodríguez**

Professor: **Jaume Bantulà**

Data de lliurament: 13 de juny de 2018

*“Digues-m'ho i ho oblidó, ensenya-m'ho i ho recordo,  
involucra-m'hi i ho aprenc.”*

(Benjamin Franklin)

## RESUM

La programació didàctica que es presenta a continuació té l'objectiu de preparar detalladament l'assignatura d'Educació Física dels dos cursos de la segona etapa de l'Educació Secundària Obligatoria. Aquest projecte està contextualitzat en una escola de la ciutat de Granollers, l'Escola Pia. És una escola privada, que conté tots els cursos de primària, ESO i batxillerat, també alguns cicles formatius. La programació està enfocada en tres dels aspectes més rellevants de l'Educació Física, que per mi són de vital importància a l'hora de programar: les tecnologies de la informació i comunicació (TIC/TAC), la motivació i l'atenció a la diversitat.

La programació neix de les pràctiques realitzades a la mateixa escola durant aquest màster, és una modificació i millora de la programació observada durant el curs. Finalment, he desenvolupat dues unitats didàctiques completes, amb totes les sessions.

**Paraules clau:** Programació didàctica, TIC/TAC, motivació, atenció a la diversitat

## ABSTRACT

The syllabus that will be presented next has the goal of preparing the subject of Physical Education in the last two school years of the second stage of Compulsory Secondary Education (ESO) in detail. This project is contextualized within a school in the city of Granollers, Escola Pia. It is a private school, which includes all the courses on primary school, Compulsory Secondary Education (ESO) and baccalaureate, as well as some associate degrees. The syllabus is focused on three of the most relevant aspects in Physical Education, which in my opinion are of vital importance when it comes to programming: Information and Communications Technologies (TIC/TAC), motivation and attention to diversity.

The syllabus is born from the internship done in the same school during this Master's degree. It is a modification and improvement to the course plan observed throughout the school year. Finally, I have developed two complete teaching units, with all the sessions.

**Key words:** Syllabus, TIC/TAC, motivation, attention to diversity

## Índex

1.	Introducció i justificació .....	5
1.1.	Objectius propis de la meva programació com a professor/a d'EF .....	6
2.	Contextualització .....	7
2.1.	L'Escola Pia Granollers .....	7
2.2.	L'Educació Física a l'Escola Pia .....	11
3.	Marc teòric o de referència: .....	13
3.1.	Legislació vigent (LOMCE) .....	13
3.2.	L'educació física actual .....	15
3.3.	Referents teòrics que guiaran el treball .....	21
3.3.1.	Les TIC/TAC .....	21
3.3.2.	La motivació .....	22
3.3.3.	Atenció a la diversitat .....	23
4.	Objectius de la programació i calendarització .....	27
4.1.	Horari setmanal .....	27
4.2.	Calendari escolar 2018-2019 .....	28
5.	Proposta d'intervenció.....	29
5.1.	Competències i gradació.....	29
5.2.	Continguts prescriptius.....	31
5.3.	Criteris d'avaluació prescriptius.....	33
5.4.	Metodologia: orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments .....	35
5.5.	Distribució temporal .....	36
5.6.	Les TIC/TAC, la motivació i de l'atenció a la diversitat .....	38
5.7.	Avaluacions dins la programació .....	40
5.7.1.	Avaluació unitats: objectius, criteris i indicadors d'avaluació, instruments d'avaluació i qualificació .....	40
5.7.2.	Avaluació trimestre.....	41
5.7.3.	Altres avaluacions de l'alumne: Recuperació de les avaluacions del curs. Avaluació extraordinària (setembre).....	42
5.8.	Avaluació del procés/activitats de la programació.....	42
5.9.	Unitats didàctiques: .....	43
5.9.1.	Programar una unitat didàctica completa per a cada curs acadèmic.....	45
	Sessions.....	47
6.	Conclusions / valoració .....	56

7.	Referències bibliogràfiques.....	58
8.	Annexos.....	60
8.1.	Altres unitats didàctiques .....	60

## 1. Introducció i justificació

Aquest document és el treball final del Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes, cursat al 2017-2018 a Blanquerna-Universitat Ramon Llull.

En línies generals consta d'una programació anual del segon cicle de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO).

El motiu de realitzar una programació didàctica és pel fet que en un futur vull ser i seré professora d'educació física, per tant, aquest treball em servirà per dur a terme les meves classes i poder ajustar-lo a cada tipus d'alumnat i centre. L'elecció d'aquest cicle de l'ESO neix quan realitzo les pràctiques d'aquest mateix màster a l'Escola Pia de Granollers. Vaig estar en aquests cursos de l'ESO, també al Batxillerat. Aprofitant l'experiència vull realitzar la meua pròpia programació, el que seria per mi una programació "idònia", reformant la programació actual que tenen a l'Escola Pia de Granollers. El motiu d'aquesta elecció també és perquè, en un futur, no espero treballar en cap centre en concret, per tant, aprofito aquest treball per realitzar una programació per poder adaptar-la a qualsevol centre educatiu.

A banda d'això, la realització d'una programació també em servirà d'eina per unes futures oposicions, que espero realitzar el més aviat possible.

El treball es divideix en dues parts importants, per una banda el marc teòric, on faig esmena de la legislació vigent en l'actualitat i també faig referència a autors i models educatius que tracten diversos aspectes de l'educació física, com l'atenció a la diversitat, la motivació i la utilització de les TIC/TAC. I per una altra banda, la programació, on presento els objectius a assolir i la calendarització, les diferents competències i les seves gradacions, les diverses metodologies utilitzades, la manera de treballar els aspectes abans esmenats, la proposta d'intervenció amb totes les unitats didàctiques especificades i la seqüència didàctica.

A continuació mostraré els meus objectius a assolir durant la realització d'aquesta programació.

### **1.1. Objectius propis de la meva programació com a professor/a d'EF**

L'elaboració d'una programació didàctica és l'objectiu general d'aquest treball, tant a nivell acadèmic com personal, ja que serà el pont per assolir el Màster Universitari el qual estic cursant. Actualment, per poder ser docent d'educació física a un centre educatiu cal aquest màster. Per tant, els meus objectius propis de la programació que portaré a terme són:

- A nivell general
  - Elaborar una programació didàctica de dos cursos, segon cicle de l'ESO, tenint una coherència amb el currículum
- A nivell específic
  - Realitzar una programació didàctica apta per a tot l'alumnat
  - Aprofundir en diversos aspectes de l'educació física per enriquir el meu nivell com a docent

## 2. Contextualització

### 2.1. L'Escola Pia Granollers

La present programació es troba contextualitzada en un centre educatiu de la localitat de Granollers, al Vallès Oriental. És el meu centre escollit, ja que, com he dit anteriorment, és el centre on vaig realitzar les meves pràctiques d'aquest màster. He triat aquest centre perquè vull fer una millora de la seva programació, crec que hi ha diversos aspectes que es podrien millorar.

A continuació faré referència a les característiques de l'escola: qui són, l'atenció a la diversitat que porten a terme, el projecte educatiu que segueixen a l'ESO i les característiques dels alumnes de l'ESO, amb els quals he realitzat les pràctiques. Com la programació que portaré a terme és del segon cicle de l'ESO, només tindrè en compte les característiques pròpies d'aquesta etapa. Finalment comentaré com és l'educació física al centre i el material i les instal·lacions de les que disposen.

L'Escola Pia de Granollers és un centre concertat per la Generalitat de Catalunya. Consta tant d'educació infantil i primària com d'educació secundària, batxillerats i formació professional. Les diferents educacions es troben en centres separats.

El seu projecte es fonamenta per damunt de tot en el treball. Treballen per aconseguir persones lliures i autònomes perquè, d'una manera crítica, puguin viure en comunitat i intervenir, de manera compromesa, en la construcció del món que volen.

La seva feina gira al voltant d'uns eixos temàtics que d'alguna manera reflecteixen la seva manera d'ensenyar i que s'identifiquen en un estil metodològic propi de l'Escola Pia. Són aquests:

- Un projecte d'escola respectuós amb les persones, que reculli la participació i les millors iniciatives de tots, en el marc d'un ideal cristià i transparent de les persones.
- Una acció educativa en la qual l'alumne n'és el protagonista principal, sense oblidar la relació educador-alumne com a eix central.
- Una formació acadèmica que atengui les capacitats i les necessitats específiques de cada noi/noia, tenint sempre en compte la diversitat i els aprenentatges significatius. A més a més, se'ls ofereix una bona orientació acadèmica i professional que els aconselli, ja sigui de cara a la universitat, o de cara al món del treball, de manera que els prepari per a una bona integració social.



- Una organització que ofereixi recursos, formació, esforços i tot el que calgui per al seu futur.
- Un ensenyament concertat amb l'administració educativa, sempre que sigui possible, expressió del servei públic de l'educació que volem impartir a la nostra vila.

L'interès, la il·lusió i l'engrescament pedagògic, ens convida a tots, mestres, pares, mares i alumnes, a treballar més i millor des del suport i la confiança que, entre tots, anem fent una bona feina.

L'atenció a la diversitat que porten a terme a l'Educació Secundària consta d'un equip psicopedagògic de secundària que té com a funcions l'assessorament i l'orientació al professorat i a les famílies en la resolució de situacions d'aprenentatge i convivència més o menys complexes dels seus alumnes amb l'objectiu d'atendre la diversitat a l'aula en l'ESO i el Batxillerat.

Les funcions que porten a terme són:

- Correcció i anàlisi de proves psicològiques dels alumnes nous a l'escola, i traspàs d'aquesta informació als tutors de grup corresponents.
- Intervenció amb alumnes nous incorporats al nostre centre una vegada iniciat el curs acadèmic (NISE i altres).
- Organització de grups dins l'escola on s'atenen les dificultats d'aprenentatge d'alumnes (GR, USEE) i la coordinació amb els professionals que intervenen en aquests grups.
- Orientació i recolzament als equips de tutors especialment en tasques com:
  - o Orientació acadèmica, professional i personal als alumnes d'ESO i Batxillerat.
  - o Realització d'entrevistes amb famílies dels nostres alumnes.
  - o Intervenció en la resolució de conflictes.
  - o Elaboració de plans per atendre la diversitat a l'aula.
- La coordinació amb professionals dels serveis externs (Serveis Socials de la comarca, UEC, EAP, CSMIJ, psicòlegs, psiquiatres, Hospital de Dia, Hospital de Sant Joan de Déu, etc.) que intervenen en el procés educatiu dels alumnes de la nostra escola.
- La coordinació amb els professionals que desenvolupen projectes dins l'escola (Projecte escola-salut).

Per a totes les etapes, tenen un servei psicopedagògic: seguiment dels alumnes amb problemes d'aprenentatge i assessora i orienta l'equip educatiu i les famílies. També disposen d'un servei de reeducació de la parla, destinat a tractar els problemes lleus de la parla.

El projecte educatiu que porten a terme a l'ESO defineix aquesta etapa com un moment ple d'interessos i descobertes relacionades amb l'autoconeixement, la relació amb els altres i el món que els envolta. Fan que l'escola sigui un espai privilegiat on aplicar de forma globalitzada els sabers prèviament incorporats, amb sentit pràctic, estètic i ètic. Treballen per aconseguir que descobreixin la necessitat d'aprenentatges més complexos tot fent-se preguntes i resolent reptes en equip mentre exerceixen la maduresa des d'una incipient participació en la societat.

- Personalitzen l'aprenentatge:
  - o Organitzant diverses propostes educatives per atendre tots els talents, singularitats i interessos. Poden triar optatives, disposar d'adaptacions i plans individualitzats, fer estudis musicals integrats, formar part de grups flexibles de ciència, tecnologia i llengua estrangera i participar en grups de diversificació curricular a 4t d'ESO.
  - o Acompanyant-los amb el seguiment de l'equip psicopedagògic que atén demandes individuals, organitza talles i gestiona la USEE (Unitat de suport a l'educació especial).
  - o Orientant-los des de la tutoria en el seu procés de creixement personal i acadèmic.
- Tenen cura de la dimensió emocional i interior:
  - o Sent conscients que l'aprenentatge, emocions i cos estan íntimament relacionats i aplicant una línia pedagògica de la interioritat que pretén desenvolupar les capacitats emocionals i espirituals, oferint-los les eines necessàries per esdevenir éssers plens i profunds, capaços de connectar amb el seu jo interior i, en definitiva, ser més feliços.
- Desenvolupem competències del s. XXI:
  - o Transformant i millorant l'educació amb l'ajuda del Projecte SUMMEM posant especial atenció a:
    - L'aprenentatge de llengües estrangeres per obrir-nos a un món globalitzat mitjançant desdoblaments de speaking, optativa de francès i intercanvis amb França, estades a Anglaterra i Canadà, matèries com Visual Art i Music Education i preparació i presentació a múltiples proves oficials de llengües estrangeres.
    - El domini de les eines i els formats digitals per ser competents en un món connectat posant al seu abast un compte de Google i un dispositiu portàtil per alumne. A més de tota la formació relacionada amb el software i els bons usos de les xarxes socials.

- El treball sistemàtic de les ACTITUDS i HABILITATS del Document d'estil metodològic de l'Escola Pia de Catalunya.
  - L'aplicació del Programa de Competències Socials i l'estructuració del treball a l'aula en equips cooperatius.
- Llengües estrangeres:
- Tenen present que l'aprenentatge de llengües estrangeres és indispensable per formar part d'una societat multilingüe. L'objectiu és potenciar l'ús comunicatiu de la llengua i aplicar-la en altres àrees curriculars.
  - Així mateix, amb l'objectiu de prioritzar la comunicació oral en anglès, els alumnes fan una hora de speaking setmanal, en grups més reduïts, a partir de tercer de primària.
  - També portem a terme projectes vinculats a diverses àrees (informàtica, música i coneixement del medi), dediquem un dia a aquest idioma (English Day) i tenim contacte amb altres escoles europees per tal que els alumnes s'hi comuniquin on-line.
- Aprenem en societat:
- Aprofitant les oportunitats de participació que ens brinda el fet de ser un col·lectiu organitzat en normes de convivència, que comparteix recursos i que gaudeix d'un gran potencial per fer campanyes de voluntariat i altres actes que ens eduquen en el civisme i la participació democràtica.
  - Promovent el treball cooperatiu com a contingut d'aprenentatge i mitjà per aprendre a resoldre reptes en equip.
  - Estant presents en la vida social de Granollers i participant en iniciatives adreçades a la gent jove del municipi.

Pel que fa a les característiques dels alumnes, parlaré dels alumnes de 3er i 4rt de l'ESO, ja que són els alumnes amb els quals he realitzat les pràctiques i també la mateixa etapa que apareixerà al meu projecte.

Segons Casas i Ceñal (2005) aquests alumnes es troben en l'adolescència mitja (14-17 anys) on el creixement i la maduració sexual pràcticament han finalitzat adquirint al voltant del 95% de la talla adulta i sent els canvis molt més lents, el fet que permet restablir la imatge corporal.

La seva capacitat cognitiva és capaç d'utilitzar el pensament abstracte, encara que aquest pot tornar a ser completament concret durant períodes variables i sobretot amb l'estrès. Aquesta nova capacitat els permet gaudir amb les seves habilitats cognitives, començant a interessar-se per temes idealistes i gaudir de la discussió d'idees pel mer plaer de la discussió. Són capaços de percebre les implicacions futures dels seus actes i decisions encara que la seva aplicació sigui variable. Tenen una sensació d'omnipotència i invulnerabilitat amb el pensament que ells mai tindran cap contratemps; aquesta sensació fa que tinguin comportaments de risc que portin a la morbimortalitat (alcohol, tabac, drogues, embaràs, etc.). Això pot determinar part de les patologies posteriors en l'època adulta.

El grup adquireix una gran importància, serveix per afirmar la seva autoimatge i definir el codi de conducta per aconseguir l'emancipació. És el grup el que determina la forma de vestir, de parlar i de comportar-se, sent les opinions dels amics molt més importants que les dels pares; aquestes últimes són molt necessàries, encara que només sigui per discutir-les, serveixen de referència i donen estabilitat. Si els pares romanen al seu costat, el grup canvia o desapareix.

La importància de pertànyer a un grup és altíssima, donat que alguns adolescents abans que estar "solitaris" s'uneixen a grups marginals, que poden afavorir comportament de risc i comprometre la maduració normal de la persona.

Les relacions amb l'altre sexe són més populars, però fonamentalment, per comprovar la pròpia capacitat d'atraure l'altra persona.

## **2.2. L'Educació Física a l'Escola Pia**

L'assignatura d'Educació Física a l'Escola Pia que he analitzat és als cursos de 3er i 4rt de l'ESO, que la porta a terme el mateix mestre. La dimensió que treballen més és la dels esports, seguidament de la dimensió d'activitat física saludable, després la d'expressió i comunicació corporal i per últim, la dimensió d'activitat física i temps de lleure.

Tenen molt en compte les faltes d'assistència i la puntualitat. Si un alumne té 3 faltes injustificades, suspèn el trimestre. 2 retards contenen com una falta d'assistència.

Les unitats didàctiques consten de 4 sessions (2 hores per sessió). La classe és d'una hora i mitja, amb mitja hora per la dutxa. Moltes de les sessions no les adapten per a tothom, no atenen a la diversitat de l'aula. Hi ha alumnes amb NEE a les aules i no adapten els exercicis a aquests alumnes, realitzen el mateix que la resta.

Per l'avaluació, preparen exàmens només de les unitats didàctiques dels esports. Els exàmens consten d'una única pregunta: digues 10 normes d'aquest esport. La dimensió d'activitat física saludable s'avalua mitjançant proves físiques. Les unitats didàctiques d'expressió corporal són avaluades amb un ball/espectacle final. Les unitats didàctiques d'activitat física i temps de lleure no les avaluen. Només utilitzen heteroavaluació, en cap moment utilitzen ni autoavaluació ni coavaluació.

Per acabar, faré esmena del material i les instal·lacions de les quals disposa el centre:

ESPAIS	MATERIAL
Complex esportiu el "Tub" Pavelló el "Parquet" Pista municipal d'atletisme Camp de rugbi	Pilotes (6 bàsquet, 12 voleibol, 4 futbol, 3 tennis i 5 d'escuma), 14 pitralls, 8 cèrcols, 30 cons, 12 cordes, 4 raquetes de bàdminton, 30 volants, 5 indiaques, 8 frisbees.  4 porteries, 2 xarxes de volei / bàdminton i 4 cistelles

Taula 1. Espais i material de l'Escola Pia Granollers. **Elaboració pròpia**

### 3. Marc teòric o de referència:

#### 3.1. Legislació vigent (LOMCE)

El 9 de desembre de 2013 es publica al Butlletí Oficial de l'Estat la *Ley Orgánica de la Mejora de la Calidad Educativa* (LOMCE), la llei actual, també anomenada Llei Wert, en nom del ministre d'Educación, Cultura y Deporte. Té com a objectiu principal combatre el fracàs escolar i l'abandonament dels estudis.

Els estudis que ofereix aquest sistema educatiu són:

- Educació infantil
- Educació primària
- Educació Secundària Obligatòria (ESO)
- Batxillerat
- Formació professional
- Ensenyament d'idiomes
- Ensenyaments artístics
- Ensenyaments esportius
- Educació de persones adultes
- Ensenyament universitari

L'ensenyament bàsic comprèn l'Educació Primària i l'Educació Secundària Obligatòria. L'escolarització és obligatòria i gratuïta des dels 6 fins als 16 anys, amb dret a romandre en règim ordinari fins als 18 anys.

L'ensenyament secundari postobligatori compren el batxillerat, la formació professional de grau mitjà, els ensenyaments professionals d'arts plàstiques i disseny de grau mitjà i els ensenyaments esportius de grau mitjà.

L'ensenyament superior comprèn l'ensenyament universitari, els ensenyaments artístics superiors, la formació professional de grau superior, els ensenyaments professionals d'arts plàstiques i disseny de grau superior i els ensenyaments esportius de grau superior.

Els ensenyaments de règim especial compren els ensenyaments artístics, els ensenyaments d'idiomes i els esportius.

Les assignatures s'agrupen en tres blocs: assignatures troncal, han de ser comuns en tot el territori, horari mínim del 50% i són continguts regulats pel govern; específiques, amb una major autonomia a administracions educatives i centres docents per fixar horaris i continguts; i de lliure configuració autonòmica, amb el nivell més gran d'autonomia (llengua cooficial i literatura, assignatures de disseny propi, etc...).

A la llei actual es proposen nous enfocaments en l'aprenentatge i l'avaluació, sobretot pel que fa a les competències claus, que es consideren prioritàries de cara al desenvolupament dels alumnes i a la seva capacitat de desenvolupar-se en el món del coneixement i la tecnologia, però sense oblidar la resta de competències de l'aprenentatge permanent.

A quart d'ESO s'afegeixen nous itineraris, fet que permet als alumnes escollir l'alternativa en funció de si voldran realitzar estudis de batxillerat i universitaris o cicles formatius. Es redueixen les modalitats del batxillerat. Volen ampliar les hores de les matèries instrumentals per reforçar-les i això provocarà l'eliminació o la reducció d'altres. Es tornen a posar en funcionament les revàlides, fet que provoca queixes d'algunes comunitats autònomes, ja que es considera que envaeixen competències, segreguen, uniformitzen i danyen als alumnes, professors i centres. Modifiquen la selectivitat, ja no és comuna per a totes les universitats, sinó que cada una tindrà la seva pròpia prova d'accés.

Fixant-me en els diferents tipus d'educacions que hi ha, em centraré en l'educació secundària obligatòria, ja que és l'educació la qual portaré a terme la meva programació.

Consta de 4 cursos acadèmics, de 12 a 16 anys, és de caràcter gratuït i obligatori. És impartida per llicenciats, enginyers o arquitectes, o amb el títol de grau equivalent, a més de la formació didàctica de nivell de postgrau. Consta d'una avaluació contínua i diferenciada segons les assignatures del currículum. Existeixen opcions d'ensenyaments acadèmics (per a la iniciació al Batxillerat) i aplicada (per la iniciació a la formació professional) a partir de 3er de l'ESO. Hi ha una nova avaluació final d'ESO (dissenyada pel govern). És necessari aprovar-la però obtenir el títol de Graduat en ESO. La nota final és la mitja de les qualificacions de l'ESO ponderada al 70%, i de l'avaluació final ponderada 30%. Màxim 2 matèries suspeses.

Les competències clau segons la Unió Europea (Real Decreto 1105/2014- Currículum básico ESO y Bachillerato: 7 Competencias clave) que han d'assolir els alumnes a l'etapa de l'ESO són:

Competències clau (Unió Europea)
1. Comunicació lingüística
2. Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia
3. Competència digital
4. Aprendre a aprendre
5. Competències socials i cíviques
6. Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor
7. Consciència i expressions culturals

Taula 2. Competències claus de la Unió Europea. Currículum actual

Aquestes competències esdevenen objectius d'aprenentatge de final d'etapa.

### 3.2. L'educació física actual

Segons el Decret 187/2015, l'ensenyament i l'aprenentatge de l'educació física en l'etapa de l'educació secundària obligatòria ha de fomentar-se en el treball d'unes competències relacionades amb el cos i la seva activitat motriu. Aquestes vuit competències de l'àmbit d'educació física s'organitzen a partir de quatre dimensions: activitat física saludable, esport, activitat física i temps de lleure i expressió i comunicació corporal.

Cada competència es gradua en tres nivells de consecució al final de l'etapa: satisfactori (nivell 1), notable (nivell 2) i excel·lent (nivell 3), que van des de l'assoliment fins a l'excel·lència en la competència, tenint en compte que cada nivell porta implícit l'assoliment de l'anterior. Els principals criteris utilitzats per fer aquesta gradació són la complexitat motriu de les activitats, el nivell de coneixement necessari, la complexitat de la interacció amb els companys i l'entorn i, per últim, la integració dels hàbits en la pràctica quotidiana d'activitat física. Dues de les competències no es graduen, ja que la naturalesa actitudinal d'aquestes fa que no sigui necessari graduar-les.

Els continguts de la matèria es presenten agrupats en els blocs de condició física i salut, esports, activitats físiques recreatives i expressió corporal. Per aquest àmbit s'han establert tretze continguts clau (CC), que es distribueixen en funció de la seva relació amb cada competència. També es relacionen continguts clau de l'àmbit digital (CCD).



### **DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE**

Una de les finalitats més importants de l'educació física a l'educació secundària obligatòria és aconseguir que els adolescents aprenguin a tenir cura de la seva salut per mitjà de la pràctica d'activitat física i que tinguin una bona predisposició a fer-ho. Així, aquesta dimensió comprèn les competències més orientades cap a l'activitat física com a eina de millora de la salut i assolir-les ha de servir per marcar les pautes d'un estil de vida actiu.

<b>Competència 1: Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut</b>		
<b>Nivell 1</b>	<b>Nivell 2</b>	<b>Nivell 3</b>
1.1. Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física	1.2. Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física	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
<b>Continguts clau</b>	CC1 – Qualitats físiques CC2 – La sessió i el pla de treball	

<b>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</b>		
<b>Nivell 1</b>	<b>Nivell 2</b>	<b>Nivell 3</b>
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	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	2.3. 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
<b>Continguts clau</b>	CC1 – Qualitats físiques CC2 – La sessió i el pla de treball CC3 – Hàbits de salut CC4 – Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació CCD25 – Ergonomia: salut física	

L'objectiu d'aquestes dues competències es tracta de donar sentit a la pràctica d'activitat física com a eina de millora de la salut i de la qualitat de vida, a partir del coneixement i la valoració dels efectes beneficiosos i perjudicials per a la salut que es poden derivar dels diferents estils de vida.

La integració de les dues competències ha de possibilitar que els alumnes coneguin les característiques i els efectes de l'estil de vida actiu en comparació amb el sedentarisme, i que la pràctica d'activitat física els ajudi a millorar el desenvolupament corporal durant l'etapa de l'adolescència.

### **DIMENSIÓ ESPORT**

Aquesta dimensió s'entén com una manera de perfeccionar l'execució d'habilitats motrius, tant des del vessant mecànic (tècnica) com des del vessant d'una correcta aplicació de les habilitats en l'espai, el temps, en relació amb els companys i la situació del joc (tàctica).

Caldrà treballar, per tant, aspectes comuns dels esports individuals, els d'adversari i els col·lectius més habituals, i que són aplicables a situacions escolars.

La màxima expressió dels esports és la competició. Gràcies a les situacions de conflicte que poden sorgir treballarem valors com el joc net, la col·laboració, la cooperació, la responsabilitat compartida o el respecte.

<b>Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports</b>		
<b>Nivell 1</b>	<b>Nivell 2</b>	<b>Nivell 3</b>
3.1. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles	3.2. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes	3.3. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició
<b>Continguts clau</b>	CC5 – Esports individuals CC6 – Esports d'adversari CC7 – Esports col·lectius	

<b>Competència 4: Posar en pràctica el valors propis de l'esport en situació de competició</b>	
<b>Continguts clau</b>	CC5 – Esports individuals CC6 – Esports d'adversari CC7 – Esports col·lectius CC8 – Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC13 – Esport i gènere

La competència 3 implica una aplicació pràctica en l'entorn natural de l'esport, que és el joc. No es tracta de reproduir moviments tècnics i tàctics en exercicis repetitius i mecànics, sinó de resoldre de manera eficaç les diferents situacions que es donen en la pràctica d'un esport, amb l'aplicació pràctica i eficaç de les tècniques i tàctiques, individuals i col·lectives, pròpies dels esports.

La competència 4 es refereix a la posada en pràctica dels valors propis de l'esport en situació de competició, que és l'entorn en què cal assolir aquesta competència. No és necessària graduar-la perquè té una naturalesa actitudinal.

#### **DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS DE LLEURE**

La raó d'aquesta dimensió és associar la pràctica d'activitat física a emocions plaents i de gaudi (satisfacció psicològica individual i relacional), i motivar l'alumne amb pràctiques físiques no institucionalitzades, per afavorir la continuïtat de la pràctica d'activitat física més enllà de l'escolarització obligatòria.

En aquesta dimensió es persegueix una finalitat lúdica i recreativa, que dóna importància al procés. Així, les activitats que es portin a terme han de tenir per objectiu la diversió més que l'eficàcia o la correcció tècnica.

<b>Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural</b>	
<b>Continguts clau</b>	CC8 – Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC9 – Activitats en el medi natural CC10 – Esport per a tothom CC13 – Esport i gènere

<b>Competència 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure</b>		
<b>Nivell 1</b>	<b>Nivell 2</b>	<b>Nivell 3</b>
6.1. Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat	6.2. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat	6.3. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat
<b>Continguts clau</b>	CC8 – Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC9 – Activitats en el medi natural CC10 – Esport per a tothom CC13 – Esport i gènere CCD13 – Fonts d'informació digital: selecció i valoració	

La competència 5 es refereix als aspectes emocionals explicats anteriorment, per tant, no és necessària graduar-la perquè té una naturalesa actitudinal.

La competència 6 fa referència a la capacitat de planificació i organització d'aquestes activitats, per facilitar un ús actiu i no sedentari del temps de lleure al llarg de la vida.

### **DIMENSÍO EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL**

Aquesta dimensió fomenta la presa de consciència del propi cos i la comunicació mitjançant el moviment corporal. El treball personal, la relació amb els altres i l'entorn, l'espontaneïtat i la creació han de permetre, d'una banda, valorar la importància del desenvolupament emocional i perceptiu a través del cos i l'expressió i, de l'altra banda, millorar la concentració i l'escolta.

La comunicació té un caràcter transversal i es treballa a tots els àmbits. En l'educació física ens fixarem en la comunicació mitjançant el moviment corporal. S'inclou l'ús correcte i conscient de les tècniques corporals de comunicació (expressió corporal), així com el valor estètic, plàstic, artístic i creatiu del moviment corporal.

<b>Competència 7: Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres</b>		
<b>Nivell 1</b>	<b>Nivell 2</b>	<b>Nivell 3</b>
7.1. Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes	7.2. Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses	7.3. Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions
<b>Continguts clau</b>	CC8 – Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC11 – Comunicació i llenguatge corporal CCD10 – Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo	

<b>Competència 8: Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària</b>		
<b>Nivell 1</b>	<b>Nivell 2</b>	<b>Nivell 3</b>
8.1. Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música	8.2. Participar en balls danses col·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos.	8.3. Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.
<b>Continguts clau</b>	CC8 – Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC11 – Comunicació i llenguatge corporal CC12 – Ritme i moviment CC13 – Esport i gènere CCD10 – Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo	

La competència 7 engloba les activitats de comunicació corporal vinculades a la dramatització i al món del teatre.

La competència 8 engloba activitats motrius amb suport musical (balls i danses).

### 3.3. Referents teòrics que guiaran el treball

Per dur a terme aquest punt, he buscat diversos autors que parlin de diferents aspectes a treballar en una programació d'educació física. Gràcies a les classes del màster i l'opinió pròpia, crec que uns dels aspectes més rellevants són: l'ús de les TIC/TAC, la motivació i l'atenció a la diversitat.

#### 3.3.1. Les TIC/TAC

La implantació de les tecnologies de la informació i comunicació (TIC) en l'educació als centres escolars està resultant complicada. Els avanços científics i tecnològics estan provocant que la societat estigui canviant a un ritme frenètic. Estem envoltats en la societat de la informació, per tant, costa molt separar educació de tecnologia (Fernandez i Ladrón de Guevara, 2015).

Prat, Camerino i Coiduras (2013) afirmen que l'ús de les eines tecnològiques a l'aula aporta un conjunt d'avantatges per al docent: flexibilitat, immediatesa, adaptabilitat, interactivitat i la combinació de múltiples formats de continguts que impliquen una millora en els diferents aspectes del procés d'ensenyament-aprenentatge.

Per a Ferreres (2011), hi ha un nou concepte basat en les tecnologies de l'aprenentatge i el coneixement (TAC) més innovador i actual referit a l'aprenentatge amb la tecnologia. Però la introducció de les TAC en l'àrea de l'EF és molt recent.

La utilització d'aquestes suposa un repte per als docents actuals, fruit de la nova reforma pedagògica que pot donar lloc a una millora en els processos de connexió a l'activitat física i l'esport (Monroy, 2010). Per exemple, hi ha possibilitats, per mitjà de xarxes socials i aplicacions mòbils, d'incentivar la participació dels alumnes en activitats esportives extraescolars.

Diversos autors parlen de les webquestes i les caces del tresor, que estan incrementant la seva introducció i la seva explotació pedagògica en totes les àrees curriculars. El webquest constitueix l'aplicació d'una estratègia d'aprenentatge per descobriment, lligada a un procés de treball desenvolupat per l'alumnat utilitzant els recursos de la web (Guimarás, 2009).

També poden ser un exemple, experiències, tals com les de Pérez, M. i Pérez, R. (2012) en les quals utilitza el GPS per iniciar l'alumnat a la recerca del tresor (geocaching), esport d'orientació amb una popularitat creixent.

Al text anomenat “Documents per a l’organització i la gestió dels centres. Programacions i recursos didàctics” ens parla de les tecnologies per a l’aprenentatge i el coneixement (TAC) com un recurs didàctic, que ofereixen múltiples recursos per a l’acció didàctica i per a l’aprenentatge dels alumnes. Són un element de motivació i de dinamització per a l’adquisició de les competències bàsiques, en especial de la competència digital, i de canvi i millora en els processos d’ensenyament i d’aprenentatge, per la qual cosa esdevenen tecnologies per a l’aprenentatge i el coneixement (TAC).

El Departament d’Ensenyament posa a disposició dels centres educatius diferents portals (XTEC, Edu365 i Edu3) on els professors i els alumnes poden trobar nombrosos recursos educatius i serveis digitals.

### 3.3.2. La motivació

Segons Moron (2011), la motivació està composta de necessitats, desitjos, tensions, incomoditats i expectatives. Constitueix un pas previ a l’aprenentatge i és el motor d’aquest. És un procés psicològic que determina la manera de realitzar i enfrontar les activitats, tasques educatives i entendre l’avaluació que contribueix al fet que l’alumne/a participi en elles d’una manera més o menys activa. La manera d’organitzar l’activitat, el tipus i forma d’interacció, els recursos, els missatges que el mestre transmet, l’avaluació,... a vegades motiven a l’alumne/a i altres cops no.

Els diferents tipus de motivacions es basen en els factors interns i externs que engloben l’alumne/a. Podem classificar la motivació i les finalitats que els alumnes persegueixen i que determinen la seva manera d’afrontar les activitats escolars en quatre tipus:

- Motivació intrínseca: està relacionada amb la tasca. L’assignatura, el tema o el centre d’interès que en aquell moment està estudiant i desperta interès. L’alumne/a es veu reforçat quan comença a dominar l’objecte d’estudi.
- Motivació relacionada amb el “jo”: relacionada amb l’autoconcepte i l’autoestima. Quan els alumnes intenten aprendre i ho aconsegueixen formen una idea positiva d’ells mateixos, que els hi ajuda a seguir amb el seu aprenentatge. El conjunt d’experiències que tenen van formant l’autoconcepte i l’autoestima. És el desig constant de superació, guiat per un esperit positiu.

- Motivació enfocada en la valoració social: relacionada amb l'acceptació i l'aprovació que es rep per part de les persones que l'alumne considera superiors a ell. La motivació social manifesta en part una relació de dependència cap a aquestes persones.
- Motivació relacionada amb la consecució de recompenses externes: en aquest cas parlem dels premis, regals que els alumnes reben quan han aconseguit els resultats esperats.

Per saber com motivar als nostres alumnes hem de tenir en compte diversos aspectes:

- Explicar als alumnes els objectius educatius que tenim previstos per la sessió.
- Justificar la utilització dels coneixements que els intentem transmetre amb les activitats que els hi plantejem.
- Plantejar activitats de forma lògica i ordenada.
- Proposar activitats en les quals utilitzin diferents capacitats per a la seva resolució.
- Prendre els errors com nous moments d'aprenentatge i enriquidors.
- Fomentar la comunicació entre els alumnes i les bones relacions, realitzant tasques en grups.
- Plantejar el raonament i la comprensió com la millor eina per la resolució d'activitats i conflictes.
- Aplicar els continguts i coneixements adquirits a situacions pròximes per als alumnes.

Pérez (2011) defineix unes mesures pels alumnes desmotivats:

- Identificar els seus interessos i aficions per relacionar-los amb els continguts
- Proposar finalitats fàcils i accessibles, reforçant qualsevol progrés
- Realitzar agrupament per afinitat
- Atribuir responsabilitats
- Reforçar l'autoestima

### **3.3.3. Atenció a la diversitat**

La diversitat és una condició inherent a l'ésser humà. Es sustenta pel respecte a les diferències individuals i les té en compte a l'hora d'aprendre. Per tant, en el procés educatiu trobarem que els estudiants poden presentar diversitat i idees, experiències i actituds prèvies, atès que cada persona té uns registres previs diferents davant d'un nou contingut; diversitat d'estils d'aprenentatge, ocasionat per les diferents maneres d'aprendre, ja es refereixi als estils de pensaments, a



l'estratègia d'aprenentatge, a les relacions de comunicació establertes i als procediments lingüístics que millor dominen; diversitat de ritmes, cada persona necessita un temps per assimilar els coneixements; diversitat d'interessos, motivacions i expectatives, quant als continguts i els mètodes; y diversitat de capacitats i de ritmes de desenvolupament (Arnaiz i de Haro, 1997).

Feliz i Ricoy (2002) tenen en compte 3 aspectes per tal de millorar la capacitat dels docents:

- L'anticipació: ens proporciona l'habilitat per la creació de recursos, l'organització de l'espai i del temps, el disseny de l'activitat i la coordinació de les peces en un tot irrepetible, plural i coherent.
- La naturalitat i improvisació: ens permet realitzar els canvis oportuns i flexibilitzar les nostres expectatives de manera que surtin solucions o s'introdueixin rectificacions per millorar l'acció.
- L'avaluació: ens facilita la informació necessària per aprendre dels errors, reforçant les estratègies, habilitats i actituds adequades en futures previsions i actuacions.

Tots som diferents perquè les nostres experiències són diferents. El que és diferent és normal.

La programació ha de concretar amb tot detall l'activitat a desenvolupar al dia a dia en l'aula.

Destaco alguns principis d'actuació pel docent a l'aula:

- Flexibilitat dels processos, recursos, espais, temps, resultats, etc.
- Afavorir l'autonomia, el desenvolupament personal, compartit i col·laborador, però sempre respectant les possibilitats pròpies.
- Cooperació i ajuda mútua entre els participants del grup estimulants a compartir dubtes, solucions, estratègies, resultats, etc.
- Afavorir les experiències i les vivències. L'educació no és només fer o saber, també és sentir.
- Explicar la integració oferint activitats pel desenvolupament d'habilitats reflexives i socials que l'afavoreixin.
- Crear, consensuar, explicar i practicar una nova filosofia d'aula que manifesti les nostres actituds i diferències.
- Plantejar una metodologia general polivalent i sense motlles fixos, que no existeix un esquema universal d'aprenentatge sinó tantes vies adequades com alumnes.
- Generar un mecanisme de seguiment en el qual participi el propi alumne/a (agenda, diari, fitxa, quadre, etc.) que permeti un disseny i desenvolupament curricular de cada alumne/a.

Els recursos per l'atenció a la diversitat i les necessitats educatives especials s'agrupen en tres grans blocs: segons afectin el llenguatge (braille, llengua de signes i llenguatges gràfics), mitjans tècnics (agrupats segons la tecnologia utilitzada) o materials didàctics específics (agrupats en funció del grup diana al que es dirigeix).

L'àrea d'Educació Física posseeix un gran potencial a l'hora de facilitar i millorar els esforços genèrics d'integració de l'alumnat amb NEE. Pérez (2011) afirma que la metodologia és un element primordial en el procés d'ensenyament, ha d'incloure estratègies i estils d'ensenyament propis de l'àrea i pot servir com a mesura per l'atenció a la diversitat. Ens mostra alguns exemples d'estratègies pel desenvolupament de la pràctica:

- Estratègies instructives: la major part de les decisions les pren el docent
- Estratègies participatives: es fomenta la participació de l'alumnat al seu propi aprenentatge (intervenint en el seguiment i l'avaluació)
- Estratègies emancipatives: l'alumnat accedeix al maneig dels continguts de forma autònoma, sent capaç d'assumir el seu procés d'aprenentatge i el desenvolupament de les seves capacitats.

Tenint en compte els estils d'ensenyament establerts per Sicilia i Delgado (2002) i d'acord amb als elements involucrats en els processos d'ensenyament i aprenentatge (tipus d'àrea motriu, interessos de l'alumnat, recursos materials, espais,...) es podran emprar:

- Comandament directe: l'alumne es limita a atendre, obeir i executar totes les indicacions del docent.
- Assignació de tasques: el docent planifica i proposa, i l'alumne executa decidint l'inici, el final i el ritme.
- Ensenyança recíproca: implica un treball per parelles. Un company (observador) proporciona informació a un altre (executor), propiciant la coavaluació i la cooperació.
- Ensenyança per grups reduïts: formar grups de 3-4 alumnes, dels quals un d'ells és l'executor, un o dos són els observadors i l'altre l'annotador.
- Descobriments guiats: l'alumne, conduït pel docent, anirà descobrint una única solució al problema plantejat (procés convergent)
- Resolució de problemes: plantejament d'una tasca semidefinida perquè l'alumnat trobi per si mateix una de les diverses solucions (procés divergent).

Pérez (2011) en defineix les mesures referides als agrupaments i l'organització:

<b>Espai</b>	L'espai disponible per desenvolupar les sessions tindrà un paper important a l'activitat motriu. La situació de l'alumnat en aquest dependrà a més de l'estil d'ensenyament seleccionat, de l'activitat i dels agrupaments.
<b>Temps</b>	Una bona organització del temps permet incrementar el període de participació de l'alumnat. Estructurar adequadament l'inici i el final, els agrupaments, la informació inicial de cada tasca i els materials.
<b>Agrupacions</b>	Estaran determinats pel tipus d'activitat que es realitzarà i pretendrà que tot l'alumnat intervingui i progressi. Individual, per parelles, petits grups o gran grup, atenent a criteris funcionals, emocionals o a l'atzar. Depenen de la finalitat de cada activitat els grups seran heterogenis o homogenis.

**Taula 3.** Com agrupar i organitzar segons Pérez (2011). **Elaboració pròpia**

## 4. Objectius de la programació i calendarització

Els meus objectius a assolir respecte a la programació són:

- Realitzar una programació coherent amb el currículum
- Elaborar sessions significatives per als alumnes i aptes per tothom
- Crear instruments d'avaluació idonis per veure si els alumnes han assolit els objectius desitjats

A continuació, mostro l'horari setmanal i la calendarització durant tot el curs 2018-2019, especificant cada un dels cursos, 4 cursos de tercer i 4 cursos de quart de l'ESO.

### 4.1. Horari setmanal

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 – 9:00					4rt D
9:00 – 10:00	4rt A		3er B	3er C	
10:00 – 11:00					
11:00 – 11:30					
11:30 – 12:30	3er A		4rt C		3er D
12:30 – 13:30					
13:30 – 15:00					
15:00 – 16:00		4rt B			
16:00 – 17:00					

Taula 4. Horari setmanal. Elaboració pròpia

Les classes d'Educació Física a l'Escola Pia són de 2 hores, un mateix dia. No tenen mai una classe just abans d'aquesta, fet que permet als alumnes venir caminant del centre fins a les instal·lacions, són uns 10 minuts caminant. Arriben abans i a les 9 han d'estar a la pista canviats per començar. La sessió pràctica dura 1 hora i mitja, després tenen mitja hora per dutxar-se.

## 4.2. Calendari escolar 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			
DECEMBRE						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	

Taula 5. Calendari escolar 2018-2019. Elaboració pròpia

		Hores				
		A	B	C	D	
<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #8B4513; border: 1px solid black;"></span> Inici curs ESO</div> <div style="display: flex; align-items: center;"><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #E91E63; border: 1px solid black;"></span> Dies festius</div> <div style="display: flex; align-items: center;"><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #4CAF50; border: 1px solid black;"></span> Vacances</div> <div style="display: flex; align-items: center;"><span style="width: 15px; height: 15px; background-color: #395468; border: 1px solid black;"></span> Final curs ESO</div> </div>	<b>TERCER ESO</b>					
	1r trim	17 de setembre fins 21 de desembre	30	32	28	26
	2n trim	8 de gener fins 12 d'abril	24	28	28	28
	3r trim	23 d'abril fins 21 de juny	16	16	18	16
		<b>70</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>70</b>	
	<b>QUART ESO</b>					
1r trim	17 de setembre fins 21 de desembre	30	30	32	26	
2n trim	8 de gener fins 12 d'abril	24	26	28	28	
3r trim	23 d'abril fins 21 de juny	16	18	16	16	
		<b>70</b>	<b>74</b>	<b>76</b>	<b>70</b>	

A Catalunya es realitzen 2 hores d'Educació Física per setmana a tots els cursos de l'ESO, sumant 70 hores per curs. Per tant, la programació que portaré a terme tindrà una durada de 70 hores/curs, tot i que quan es sumen les hores al calendari surten les mateixes o inclús més hores en alguns cursos.

## 5. Proposta d'intervenció

En aquest apartat faig referència a tots els aspectes relacionats amb la programació realitzada. Primerament faig esmena de les competències de l'ESO i la gradació que portaré a terme a cada un dels cursos. A continuació mostro els continguts i els criteris prescriptius, la metodologia emprada i la distribució temporal. Més endavant explico com treballaré tres dels aspectes, per mi, més rellevants de l'educació física: les TIC/TAC, la motivació i l'atenció a la diversitat. Per últim, especifico les diferents avaluacions i les diferents unitats didàctiques proposades.

### 5.1. Competències i gradació

A continuació distribuiré les competències i les seves gradacions en els diferents cursos de l'ESO. El nivell 1 de gradació anirà més enfocat cap a 1er de l'ESO i nivell de gradació 3 cap a 4rt. Gràcies a l'ajuda d'aquestes gradacions podré generar els objectius de les diferents unitats didàctiques.

		Nivells de gradació			
		1er	2on	3er	4rt
<b>ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE</b>					
<b>Competència 1</b>	<b>Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut</b>				
	1.1. Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física	X	X		
	1.2. Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física			X	
	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				X
<b>Competència 2</b>	<b>Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física</b>				
	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	X			
	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		X	X	
	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				X

ESPORT				
<b>Competència 3</b>	<b>Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports</b>			
	3.1. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles	X		
	3.2. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes		X	X
	3.3. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició			X
<b>Competència 4</b>	<b>Posar en pràctica el valors propis de l'esport en situació de competició</b>			
	No hi ha nivells de gradació			

ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS DE LLEURE				
<b>Competència 5</b>	<b>Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural</b>			
	No hi ha nivells de gradació			
<b>Competència 6</b>	<b>Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure</b>			
	6.1. Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat	X		
	6.2. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat		X	
	6.3. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat			X

EXPRESSION I COMUNICACIÓ CORPORAL				
<b>Competència 7</b>	<b>Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres</b>			
	7.1. Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes	X	X	
	7.2. Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses			X
	7.3. Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions			X
<b>Competència 8</b>	<b>Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària</b>			
	8.1. Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música	X		
	8.2. Participar en balls danses col·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos		X	
	8.3. Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos			X

## 5.2. Continguts prescritius

L'estructuració dels continguts reflecteix cada un dels eixos que donen sentit a l'educació física en l'educació secundària obligatòria: el desenvolupament de les capacitats cognitives, físiques, emocionals i relacionals vinculades a la motricitat, l'adquisició de formes socials i culturals de la motricitat, l'educació en valors i l'educació per la salut.

Tot i que els continguts es presentin organitzats per matèries, per a l'assoliment de les competències bàsiques és convenient establir relacions entre ells sempre que sigui possible. La connexió entre continguts de matèries diverses mostra les diferents maneres de tractar una mateixa situació i dóna un sentit més ampli als conceptes i n'afavoreix la comprensió.

Els continguts d'Educació Física a tercer i quart curs donats pel currículum són:

### Quart curs

<b>Condicció física i salut (CC1, CC2, CC3, CC4)</b>
Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física
Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual
Generalitats dels processos de recuperació de lesions
<b>Esports (CC5, CC6, CC7, CC8, CC13)</b>
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició
Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport
Resolució de conflictes i esport
<b>Activitats físiques recreatives (CC9, CC10, CCD13)</b>
Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure
Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure
<b>Expressió corporal (CC11, CC12, CCD10)</b>
Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització
Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic



### Tercer curs

<b>Condicció física i salut (CC1, CC2, CC3, CC4, CCD25)</b>
La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament. Normes de seguretat i prevenció de riscos
Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves)
Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar
Elements d'un pla de treball
Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-amb complements...)
Ús de noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball
Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos
Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal
Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames
Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives
<b>Esports (CC5, CC6, CC7, CC8, CC13)</b>
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició
Els valors educatius de la cooperació en l'esport
Els valors educatius de la competició
<b>Activitats físiques recreatives (CC9, CC10, CCD13)</b>
Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades
Coneixement i seguiment de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural
Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural
Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física
Esports paralímpics i altres esports adaptats
<b>Expressió corporal (CC11, CC12, CCD10)</b>
Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes
Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown)
Ritme i moviment: balls de parella
Noves tendències de ball

Els continguts clau de les diferents competències es mostren a continuació, distribuint els continguts clau que es treballen en cada competència.

Continguts clau	Competències							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Qualitats físiques								
2. La sessió i el pla de treball								
3. Hàbits de salut								
4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació								
5. Esports individuals								
6. Esports d'adversari								
7. Esports col·lectius								
8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport								
9. Activitats en el medi natural								
10. Esport per a tothom								
11. Comunicació i llenguatge corporal								
12. Ritme i moviment								
13. Esport i gènere								

Taula 6. Relació continguts clau amb competències. Currículum EF

### 5.3. Criteris d'avaluació prescriptius

Segons el currículum actual, gràcies a l'avaluació determinarem fins a quin punt l'alumnat ha adquirit les competències bàsiques de l'educació física en finalitzar l'educació secundària obligatòria.

L'enfocament competencial de l'aprenentatge implica que l'avaluació ha de ser una eina per a la millora del procés d'aprenentatge i no només una eina que certifiqui el nivell assolit.

L'objectiu no ha de ser aconseguir uns resultats concrets i universals per a tots els alumnes, sinó que ha de ser acompanyar-los en el procés individual de creixement motor i millorar-ne les actituds i les possibilitats d'un estil de vida actiu i no sedentari.

El fet més important en l'avaluació de la matèria d'educació física ha d'estar vinculat a la participació activa i respectuosa dels alumnes en les activitats proposades i en la capacitat de progrés individual.

Amb aquestes premisses, caldrà que l'avaluació:

- S'orienti als aspectes eminentment pràctics de la matèria
- Incorpori instruments d'avaluació nombrosos i variats
- Incorpori valoracions sobre la participació dels alumnes en les classes, i la seva millora al llarg del curs
- Permeti diferents nivells d'execució per tal que tot l'alumnat pugui accedir-hi i no es redueixi a valorar uns resultats concrets, respectant les diferents limitacions dels alumnes

- Combini la valoració d'aspectes individuals (psicomotricitat) i aspectes socials i de relació amb els altres (sociomotricitat)

Els criteris d'avaluació donats pel currículum d'Educació Física del segon cycle de l'ESO són:

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

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

#### 5.4. Metodologia: orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments

La metodologia és un d'aquests elements primordials en els processos d'ensenyament, ja que inclou prendre decisions sobre els mètodes, tècniques, estratègies, organització, agrupaments... que s'empren en l'acció educativa.

En la mesura en què els docents adapten aquests components a les peculiaritats pròpies de l'entorn d'ensenyament s'aconseguirà o no l'aprenentatge. La metodologia emprada en Educació Física ha d'incloure una sèrie d'estratègies i estils d'ensenyament pròpies de l'àrea. La seva anàlisi i selecció, en funció de la resta d'elements curriculars, determinen la participació de l'alumnat en les sessions de la matèria.

Tindrè en compte els estils d'ensenyament establerts per Sicilia i Delgado (2002) i d'acord amb als elements involucrats en els processos d'ensenyament i aprenentatge (tipus d'àrea motriu, interessos de l'alumnat, recursos materials, espais,...) empraré:

- Comandament directe: l'alumne es limita a atendre, obeir i executar totes les indicacions del docent.
- Assignació de tasques: el docent planifica i proposa, i l'alumne executa decidint l'inici, el final i el ritme.
- Ensenyança recíproca: implica un treball per parelles. Un company (observador) proporciona informació a un altre (executor), propiciant la coavaluació i la cooperació.
- Ensenyança per grups reduïts: formar grups de 3-4 alumnes, dels quals un d'ells és l'executor, un o dos són els observadors i l'altre l'annotador.
- Descobriments guiats: l'alumne, conduït pel docent, anirà descobrint una única solució al problema plantejat (procés convergent)
- Resolució de problemes: plantejament d'una tasca semidefinida perquè l'alumnat trobi per si mateix una de les diverses solucions (procés divergent).

## 5.5. Distribució temporal

En aquest apartat es distribueixen les unitats didàctiques per cursos i trimestres, indicant la dimensió a la que pertany i el número de sessions de cada unitat.

TERCER D'ESO				
TRIMESTRE	UNITATS DIDÀCTIQUES		DIMENSIÓ	SESSIONS
PRIMER	1	Descobrim nous esports (I)	Esport	5
	2	Esports paralímpics i adaptats	Activitats físiques recreatives	4
	3	Ens posem en forma (I)	Condició física i salut	6
SEGON	4	Esports amb raqueta	Esport	6
	5	Circ	Expressió corporal	6
TERCER	6	Primers auxilis	Condició física i salut	4
	7	Competicions	Activitats físiques recreatives	4

Taula 7. Unitats didàctiques tercer d'ESO. Elaboració pròpia

QUART D'ESO				
TRIMESTRE	UNITATS DIDÀCTIQUES		DIMENSIÓ	SESSIONS
PRIMER	1	Ens posem en forma (II)	Condició física i salut	5
	2	Dansa pel mon	Expressió corporal	5
	3	Descobrim nous esports (II)	Esport	5
SEGON	4	Tots en marxa	Activitats físiques recreatives	6
	5	Natació	Esport	6
TERCER	6	Lesions	Condició física i salut	4
	7	Ens orientem	Activitats físiques recreatives	4

Taula 8. Unitats didàctiques quart d'ESO. Elaboració pròpia

A continuació mostro un quadre relacionant les competències que es treballaran a cada una de les unitats didàctiques:

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

Taula 9. Relació unitats didàctiques i competències tercer ESO. Elaboració pròpia

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

Taula 10. Relació unitats didàctiques i competències quart ESO. Elaboració pròpia

## 5.6. Les TIC/TAC, la motivació i de l'atenció a la diversitat

En aquest apartat explicaré com treballaré cada un dels aspectes més rellevants de l'educació física. Aquests aspectes, com ja he explicat anteriorment a la part teòrica del treball, són les TIC/TAC, la motivació i l'atenció a la diversitat.

Per fer un bon ús de les TIC/TAC, deixar clar que a les classes d'educació física no es poden utilitzar els dispositius mòbils en cap cas, excepte en les unitats didàctiques i en les sessions on les farem servir. En moltes de les unitats didàctiques que he programat s'utilitzen les TIC/TAC, ja que crec que augmenta la motivació en l'alumne, incentiva la participació d'aquests i implica una millora en diferents aspectes del procés d'ensenyament-aprenentatge.

En moltes de les sessions utilitzaran els dispositius mòbils amb l'ajuda de la càmera, de diferents aplicacions (com el lector dels codis QR, el RUNTASTIC, aplicació per retocar i retallar vídeos, INSTAGRAM,...) i també el GPS del dispositiu.

A banda de les sessions on s'utilitzin les TIC/TAC, també treballarem les TIC/TAC durant tot el curs i a una de les UD amb un hashtag "#PIACTIU". Els alumnes hauran d'anar pujant fotografies a INSTAGRAM amb aquest hashtag i les anirem veient durant el curs. Poden optar a un punt més de la nota cada trimestre si pugen fotografies i/o vídeos realitzant alguna activitat física fora de l'escola.

Per treballar la motivació relacionada amb el "jo" dels alumnes, procuro realitzar tasques on els alumnes siguin capaços de resoldre-les amb una certa facilitat, augmentant la seva autoestima i així ajudar a seguir amb el seu aprenentatge.

La motivació intrínseca té relació directament amb l'assignatura. Als alumnes que no els hi agradi tant l'educació física intentaré ajudar-los i guiar-los per tal d'augmentar la motivació i així poder gaudir de les activitats. Quan dominen la situació, majoritàriament la motivació augmenta.

Per una bona motivació enfocada a la valoració social, principalment realitzaré grups on els alumnes es trobin còmodes, molts cops els hi deixaré a ells fer els equips/grups, ja que així l'aprovació de les persones dins del grup és major.

La motivació que portaré a terme relacionada amb la consecució de recompenses externes és la puntuació de la nota que poden pujar si publiquen fotos i/o vídeos realitzant alguna activitat física (#PIACTIU).

A les sessions explicaré sempre els objectius previstos, plantejaré els errors com a nous moments d'aprenentatge i enriquidors, fomentaré la comunicació entre els alumnes i les bones relacions, realitzant tasques en grup. Aplicaré els continguts i coneixements propis per a cada curs, proposant tasques amb finalitats accessibles, reforçant qualsevol progrés que es doni.

Per realitzar una coherent atenció a la diversitat m'anticiparé a les possibles necessitats dels meus alumnes, parlant amb professors d'altres anys i amb la meva pròpia observació. Intentaré buscar un clima de cooperació i ajuda mútua entre companys del grup, estimulant a compartir dubtes, solucions, estratègies,... Plantejar un clima on el respecte i l'empatia siguin els principals valors a transmetre.

Segons el meu criteri i la metodologia a emprar, crec que per atendre a tots els alumnes no és necessària una metodologia d'estil "comandament directe", ja que cada alumne és diferent. Portaré a terme així, una metodologia basada en grups, ja sigui una ensenyança per grups reduïts, descobriment guiat o resolució de problemes. Els alumnes aniran descobrint i cercant possibles respostes adequades segons el seu criteri, amb l'ajuda de companys, creant dubtes entre ells i buscant diferents estratègies.

Per últim, parlar dels alumnes amb necessitats educatives especials (NEE). En el meu cas hi ha 2 noies a la mateixa classe amb aquestes necessitats. Sóc partidària de posar-les quasi sempre en el mateix grup, ja que es porten molt bé entre elles i si no estan una al costat de l'altre es senten incòmodes.



## 5.7. Avaluacions dins la programació

En aquest apartat distribueixo les diferents avaluacions segons les unitats, els trimestres, el curs i altres avaluacions de l'alumne.

### 5.7.1. Avaluació unitats: objectius, criteris i indicadors d'avaluació, instruments d'avaluació i qualificació

Durant les sessions de desenvolupament de cada unitat didàctica hi ha incloses activitats d'avaluació, les quals són necessàries perquè l'alumnat pugui valorar el seu procés i el docent pugui reorientar l'ensenyament.

A la meua programació utilitzo diferents tipus d'avaluació:

- Autoavaluació: reflexionar sobre el propi aprenentatge. Serveix per ser conscient de quins aspectes s'han assolit i quins és necessari reforçar.
- Coavaluació: Avaluació entre iguals. Els alumnes es converteixen en avaluadors dels seus companys. Els criteris d'avaluació es poden fixar tant pel professorat com per l'alumnat. La consciència crítica als seus companys i l'acceptació de les avaluacions és molt important. A més, els alumnes són molt justos i gairebé sempre coincideixen amb la visió del professor.
- Heteroavaluació: Una persona diferent de l'alumnat avalua els alumnes, en aquest cas, el docent.

Cada unitat didàctica té unes activitats d'avaluació diferents, amb els seus percentatges corresponents; que pertanyen a uns objectius i uns criteris d'avaluació en concret. Gràcies a aquests percentatges es pot extreure una nota final de cada unitat didàctica. Si la nota mitjana final de les unitats didàctiques de cada trimestre és 5 o superior, el trimestre queda aprovat.

Exemple: Unitat didàctica 1

<b>Activitats avaluació</b>	AV 1	AV 2	AV3	
<b>Nota</b>	7	8	8,5	
<b>Percentatge</b>	35%	30%	35%	<b>NOTA FINAL</b>
	2,45	2,4	2,98	<b>7,8</b>

### 5.7.2. Avaluació trimestre

Per aprovar un trimestre, cal que la mitja de les unitats didàctiques sigui 5 o superior. Per portar a terme l'avaluació del trimestre, tindrà en compte aquests tipus d'avaluacions, segons la finalitat i el moment d'aplicació:

- Avaluació inicial (diagnòstica): Es produeix a l'inici i serveix per identificar els coneixements previs de l'alumne. Determina les fortaleses i les limitacions dels alumnes.
- Avaluació formativa (continuada, processual): Es dona durant tot el procés de l'assignatura o la unitat didàctica. L'objectiu és supervisar el procés o evolució de l'aprenentatge. Aquest tipus d'avaluació fomenta la regulació i revisió de l'aprenentatge en cada moment i va més enllà de l'avaluació com a simple finalitat acreditativa. Així, s'avalua el procés de l'alumne i es donen pautes per a la seva millora. Aquesta avaluació és el resultat de tots els instruments d'avaluació de cada unitat didàctica.
- Avaluació final (sumativa): Es produeix al final de l'assignatura, del trimestre o de la unitat didàctica. Té molta relació amb la qualificació final, ja que avalua el procés global. És la suma dels resultats de totes les proves de l'avaluació durant el curs. Aquesta avaluació la realitzarà al final de cada trimestre i una a final de curs.

Exemple: Primer trimestre de 3er ESO

UNITAT DIDÀCTICA 1	UNITAT DIDÀCTICA 2	UNITAT DIDÀCTICA 3	NOTA FINAL
7	6	6,5	6,5

Exemple: Final curs

1ER TRIMESTRE	2ON TRIMESTRE	3ER TRIMESTRE	NOTA FINAL
6,5	8	6	6,8

### **5.7.3. Altres avaluacions de l'alumne: Recuperació de les avaluacions del curs. Avaluació extraordinària (setembre).**

Per aprovar l'assignatura a final de curs, s'han d'aprovar tots els trimestres per separat. L'alumne que suspengui un trimestre ha de realitzar la recuperació de tot el trimestre, encara que hagi aprovat alguna de les unitats didàctiques incloses en aquest.

Les activitats que realitzaré per tal que els alumnes puguin recuperar els trimestres seran:

- **Primer trimestre:** Treball escrit
  - o Les normes del kin-ball i dos exercicis per practicar aquest esport
  - o Buscar un esport adaptat i realitzar una sessió per treballar-lo
  - o Crear 4 jocs/activitats per treballar la força i la velocitat (4 de cada)
- **Segon trimestre:** Treball escrit i coreografia
  - o Explicar les normes bàsiques del bàdminton i fer una sessió per treballar aspectes tècnics d'aquest esport
  - o Coreografia relacionada amb el circ: individual, per parelles o en grup.
- **Tercer trimestre:** Examen i treball escrit
  - o Examen de primers auxilis
  - o Preparar una sortida per tot tercer d'ESO

L'avaluació extraordinària del setembre serà un examen escrit de tots aquests trimestres.

### **5.8. Avaluació del procés/activitats de la programació**

L'avaluació del procés la realitzaré un cop acabi el curs. Aquesta avaluació la faré gràcies a les observacions i anotacions que he anat apuntant durant totes les sessions del curs. Per tal de fer una bona reflexió, de millorar el projecte i per redissenyar les unitats didàctiques tindrè en compte diversos aspectes treballats durant el curs. Aquests aspectes són:

- Metodologia: analitzar la metodologia treballada en totes les unitats didàctiques i la manera de fer els grups.
- Espais: analitzar els espais utilitzats per realitzar les activitats, si alguna activitat es podia fer fora de les instal·lacions o si he repartit bé els espais a l'hora de portar a terme les sessions.

- Material: millorar el material pel curs vinent i demanar al centre material necessari per tenir un bon funcionament en un futur.
- Activitats d'avaluació: analitzar si són correctes les activitats empreses en cada unitat didàctica. Ajustar-les a les necessitats dels alumnes.
- Qualificacions (%): avaluar si els percentatges de les qualificacions són correctes o es podrien modificar per tal d'ajudar més a l'alumnat i ser justa.
- Unitats didàctiques: analitzaré si són adequades per les característiques dels alumnes, si els hi ha motivat i han gaudit d'aquestes unitats didàctiques.

### 5.9. Unitats didàctiques:

#### Tercer ESO

- Descubrim nous esports (I): Kin-ball. Els alumnes d'avui estan acostumats a veure els mateixos esports a la televisió, i practiquen la majoria esports com el futbol, el bàsquet,... Per tant aquesta unitat didàctica està destinada a descobrir nous esports, esports minoritaris que no estan acostumats a veure o no han vist ni jugat mai. El kin-ball promou la cooperació, el respecte i el joc net, exigint un gran treball en equip evitant l'individualisme. Promou la igualtat de gènere, ja que és una competició mixta i la integració d'esportistes amb discapacitat.
- Esports paralímpics i adaptats: Els esports paralímpics o adaptats transmeten valors com el respecte i l'empatia, posant-se en el lloc de les persones amb discapacitats físiques, psíquiques o sensorials.
- Ens posem en forma (I): Gràcies a aquesta UD els alumnes prendran consciència de la importància d'una bona salut i qualitat de vida, i la satisfacció de practicar activitat física per millorar les seves qualitats físiques.
- Esports amb raqueta: Practicar esports amb raqueta millora tant el nivell físic com el nivell psicològic. Ajuda a millorar la coordinació motriu i a mantenir una correcta postura corporal. Inciten a l'esperit de superació, ja que molts d'ells no han practicat mai aquests esports.
- Circ: El circ com expressió cultural adquireix significat i constitueix una essència motivacional pels alumnes. Ajuda al treball en equip, ja que es faran grups per portar a terme una coreografia final.

- Primers auxilis: És necessari que els alumnes sàpiguen una sèrie de nocions elementals sobre primers auxilis, els tractaments d'emergència prestats a un accidentat o malalt durant el temps que transcorre fins a l'arribada dels serveis mèdics.
- Competicions: És necessari que els alumnes aprenguin a organitzar i gestionar activitats, exercicis, o fins i tot, una trobada. En aquesta unitat didàctica, els alumnes de 3er organitzaran una trobada entre tots els alumnes de 6é de primària, amb diferents competicions de jocs i activitats dissenyades per ells.

#### 4rt ESO:

- Ens posem en forma (II): Poder adaptar un pla de treball ajustat a cada un d'ells per prendre consciència de la importància d'una bona salut i qualitat de vida, i la satisfacció de practicar activitat física per millorar les seves qualitats físiques.
- Dansa pel món: Aquesta UD permet conèixer altres cultures i ideals de diferents països del món, gràcies a això poden empatitzar amb gent d'altres nacionalitats.
- Descubrim nous esports (II): Korfball. Els alumnes d'avui estan acostumats a veure els mateixos esports a la televisió, i practiquen la majoria esports com el futbol, el bàsquet,... Per tant aquesta unitat didàctica està destinada a descobrir nous esports, esports minoritaris que no estan acostumats a veure o no han vist ni jugat mai. Aquest esport en concret és mixte, per tant afavoreix la col·laboració entre nois i noies, que en aquestes edats hi ha problemàtica.
- Esports d'aventura: BTT i escalada. Sortir de l'escola i de la zona de confort dels alumnes els motiva i tenen una actitud més positiva. Els esports d'aventura augmenten l'autoconfiança i l'autoestima, ja que han de superar diferents reptes que van succeint durant les activitats.
- Natació: És un dels esports més complets, els hi ajuda a perdre la por i aprendre a nadar correctament és un segur de vida, ja que et pot evitar de l'ofegament.
- Lesions: Aquesta unitat didàctica busca desenvolupar uns coneixements mínims que poden ajudar a entendre com influeix la salut en el benestar físic, psíquic i socio-afectiu.
- Ens orientem: L'orientació és una pràctica habitual de qualsevol ésser viu. És clau aprendre a orientar-se per moltes de les situacions de la vida. És un dels aspectes que més m'agrada treballar, ja que em sento còmoda perquè tinc bones experiències.

### 5.9.1. Programar una unitat didàctica completa per a cada curs acadèmic

UD: DESCOBRIM NOUS ESPORTS (I) – KIN-BALL		Curs: 3er ESO		Trimestre: 1		Nº sessions: 5		
<b>Justificació:</b> El kin-ball promou la cooperació, el respecte i el joc net, exigint un gran treball en equip evitant l'individualisme. Promou la igualtat de gènere, ja que és una competició mixta i la integració d'esportistes amb discapacitat.								
Competències que es desenvolupen		Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació		Criteris qualificació-gradació	%Q
Pròpies EF	3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	Aplicar eficaçment les tècniques del kin-ball en situacions complexes	CC7	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del kin-ball	9	Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics	Full d'observació entre companys (coavaluació) Nivell 1 – No realitza cap gest tècnic / situació tàctica correctament. Nivell 2- Realitza pocs gests tècnics / es col·loca pocs cops bé Nivell 3 – Realitza bé els gestos tècnics / es col·loca bé bastants cops Nivell 4 – Realitza tots els gestos correctament / es col·loca sempre bé	25%
		Aplicar eficaçment les tàctiques del kin-ball en situacions complexes						
	4. Posar en pràctica el valors propis de l'esport en situació de competició	Respectar als companys i als oponents	CC8	Els valors educatius de la competició	11	Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual	Autoavaluació: Registre anecdòtic	25%
	1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	Portar a terme un escalfament adequat per aquest esport	CC2	Disseny i execució d'escalfaments apropiats pel kin-ball	1	Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta	Heteroavaluació (mestre-alumne): Rúbrica	20%
Transversals	Competència digital	Realització d'un vídeo explicatiu del kin-ball i les vivències viscudes	CCD 10	Vídeo Música			Heteroavaluació: Portafoli de grup	30%
<b>Utilització de les TIC/TAC</b>					<b>Atenció a la diversitat</b>			
Dispositius mòbils per la realització dels vídeos finals					Assignació de tasques, descobriment guiat i resolució de problemes. Els grups els fan els alumnes. Alumnes amb NEE junts.			
<b>Motivació</b>					<b>Recursos i materials</b>			
Tasques amb certa facilitat, fomentar la comunicació entre els companys de grup					Pilotes de kinball, samarretes de colors (alumnes)			

UD: Ens orientem		Curs: 4rt ESO		Trimestre: 3		Nº sessions: 4		
<b>Justificació:</b> La orientació és una pràctica habitual de qualsevol ésser viu. És clau aprendre a orientar-se per moltes de les situacions de la vida. És un dels aspectes que més m'agrada treballar, ja que em sento còmoda perquè tinc bones experiències.								
Competències que es desenvolupen		Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació	Criteris qualificació-gradació	%Q	
Pròpies EF	5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural	Realitzar les activitats proposades i participar en cada una d'elles	CC9	Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure	9	Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades	Participar en totes les activitats proposades	20%
		Mostrar una actitud de respecte pel medi natural					Rúbrica respecte al medi: autoavaluació	30%
	6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure	Saber preparar una cursa d'orientació per altres classes	CC10	Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure	10	Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural	Realització de la prova dintre del codi QR. Rúbrica (coavaluació i autoavaluació)	50%
Transversals	Competència digital	Realització d'una prova dins un codi QR Saber utilitzar l'aplicació RUNTASTIC	CCD10	Codi QR Aplicació RUNTASTIC				
<b>Utilització de les TIC/TAC</b>					<b>Atenció a la diversitat</b>			
Utilització dispositius mòbils, aplicacions com RUNTASTIC i lector de codis QR, mapes i senyalització de les curses d'orientació.					Els alumnes escullen els grups. Resolució de problemes, grups reduïts i descobriment guiat			
<b>Motivació</b>					<b>Recursos i materials</b>			
Tasques amb certa facilitat, fomentar la comunicació entre els companys de grup					Mapes, dispositius mòbils, fites, codis QR			

## Sessions

<b>CURS:</b> 3er ESO		
<b>UD:</b> Descubrim nous esports (I)	<b>Nº Sessió:</b> 1	<b>Data:</b> Setmana 17/09/2018
<b>OBJECTIUS:</b> Conèixer un nou esport (kin-ball) Aplicar les normes del kin-ball Respectar als companys i als oponents		
<b>CONTINGUTS:</b> Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del kin-ball, els valors educatius de la competició, portar a terme una sessió tenint en compte la millora de la condició física, respectant l'estructura de la sessió		
<b>PART INICIAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
10'	Grup classe	Explicació de la unitat didàctica: què realitzarem a les sessions, material necessari i horaris. Fer 6 grups del grup classe, 4 grups prepararan l'escalfament dels pròxims dies i 2 grups la tornada a la calma.
30'	6 Grups	Buscar informació sobre el "kin-ball" per grups. Reglamentació, jugadors
<b>PART PRINCIPAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
15'	Grup classe	Posada en comú de les regles bàsiques del kinball
30'	6 Grups	Fer 2 partits per separat, 2 grups a cada pista. Aplicar les normes treballades a la part inicial. Els grups que no juguen analitzen. Als 10' canviar per un equip. Tots juguen 2 partits i analitzen 1.
<b>PART FINAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
5'	Grup classe	Posada en comú de l'anàlisi realitzat per tots els grups. Parlen per separat i comenten el que han vist. Cada grup ha d'escollir un color de samarreta pels pròxims dies.
<b>TIC/TAC, MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</b> Utilització dels dispositius mòbils per trobar la informació necessària per la tasca de la part principal. El grups els realitzaran ells mateixos, una única norma, escollir noi/noia alternadament. Escullen ells mateixos els colors del seu equip.		



<b>CURS:</b> 3er ESO		
<b>UD:</b> Descubrim nous esports (I)	<b>Nº Sessió:</b> 2	<b>Data:</b> Setmana 24/09/2018
<b>OBJECTIUS:</b> Aplicar eficaçment les tècniques i tàctiques del kin-ball en situacions complexes, respectar als companys i als oponents, portar a terme un escalfament adequat per aquest esport		
<b>CONTINGUTS:</b> Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del kin-ball, els valors educatius de la competició, disseny i execució d'escalfaments apropiats pel kin-ball, llançament del kin-ball (trípode)		
<b>PART INICIAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
10'	Grup classe	Escalfament preparat per un dels grups
<b>PART PRINCIPAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
15'	4 grups	Relleus. Diferents maneres de portar la pilota: individual, per parelles, en grup, botant, d'esquenes, al cap,...
10'	Grups de 4	Explicació de la posició de recepció de la pilota i el llançament (trípode). Ho practiquen 5 minuts.
10'	6 grups	Practicar el llançament cada 2 grups. Un equip saca, l'altre equip deixa que la pilota caigui al terra, agafa la pilota i es prepara per sacar. Només practicar el llançament, no hi ha puntuació.
10'	6 grups	Practicar el llançament cada 2 grups, aquest cop no deixar que la pilota toqui el terra.
30'	6 grups	Practicar el llançament cada 2 grups. Alternadament, cada grup realitza el llançament i ha d'intentar que la pilota caigui en uns cercols que hi ha al terra. Cada cercol té una puntuació. Guanya l'equip que tingui més punts. Als 5' canviem de grup. Juguen tots contra tots
<b>PART FINAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
5'	Grup classe	Tornada a la calma preparada per un dels grups
<b>TIC/TAC, MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</b> Els grups els realitzen els alumnes. Donar feedback als alumnes que han realitzat l'escalfament i la tornada a la calma.		

<b>CURS:</b> 3er ESO		
<b>UD:</b> Descubrim nous esports (I)	<b>Nº Sessió:</b> 3	<b>Data:</b> 01/10/2018
<b>OBJECTIUS:</b>		
<p>Aplicar eficaçment les tècniques i tàctiques del kin-ball en situacions complexes</p> <p>Respectar als companys i als oponents</p> <p>Portar a terme un escalfament adequat per aquest esport</p>		
<b>CONTINGUTS:</b>		
<p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del kin-ball, els valors educatius de la competició, disseny i execució d'escalfaments apropiats pel kin-ball, llançament del kin-ball</p>		
<b>PART INICIAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
5'	Grup classe	Explicació de la sessió
10'	Grup classe	Escalfament per part d'un dels grups
<b>PART PRINCIPAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
15'	2 grups	La bandera. Es divideix la classe en 2 grups, han d'aconseguir portar la pilota a la base de l'altre equip. Guanya el primer que deixi la pilota.
10'	Grups de 4	A cada grup assignem un color. Es col·locaran distribuïts per l'espai. Diré "Omnikin" i un color. L'equip del color que digui haurà de recepcionar la pilota i entre tots els tornaran a llençar dient "Omnikin" i un color.
15'	Grups de 4	Partits de "handball". Modificació d'un partit de handball, mateixes regles però amb una pilota de kin-ball. Per poder fer gol s'ha de muntar la posició de trípod.
15'	Grups	Temps lliure per la realització dels vídeos finals.
<b>PART FINAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
10'	3 grups	Els bolos. Un equip es col·loca imitant els bolos. L'altre equip es posa a una distància d'uns 10-15m i amb la pilota hauran de tombar els bolos (alumnes). Els bolos poden moure el cos però no poden moure els peus de lloc.
<b>TIC/TAC, MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</b>		
<p>Dispositius mòbils per tal de gravar els vídeos finals. Els grups els fan ells, escullen els colors del seu equip. Donar feedback als alumnes que han realitzat l'escalfament.</p>		

<b>CURS:</b> 3er ESO		
<b>UD:</b> Descubrim nous esports (I)	<b>Nº Sessió:</b> 4	<b>Data:</b> Setmana 08/10/2018
<b>OBJECTIUS:</b>		
<p>Aplicar eficaçment les tècniques i tàctiques del kin-ball en situacions complexes</p> <p>Respectar als companys i als oponents</p> <p>Portar a terme un escalfament adequat per aquest esport</p>		
<b>CONTINGUTS:</b>		
<p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del kin-ball, els valors educatius de la competició, disseny i execució d'escalfaments apropiats pel kin-ball, llançament del kin-ball, defensa del kin-ball</p>		
<b>PART INICIAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
5'	Grup classe	Explicació de la sessió
10'	Grup classe	Escalfament per part d'un dels grups
<b>PART PRINCIPAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
10'	Grup classe	Explicar els 3 tipus de defensa que hi ha.
15'	Grups de 8	Defensa quadrat. Assignar tasques a cada jugador. 4 atacants i 4 defensors, l'objectiu serà organitzar bé la defensa. Es van tornant atacants-defensors.
15'	Grups de 4	Es posen els grups en fila, cada grup té un color. Diré un color i ha de recepcionar l'equip d'aquest color. Cada cop ha de rebre un jugador diferent i formar la posició de tríode.
15'	Grup classe	Partits lliures i temps lliure per realitzar vídeo final
<b>PART FINAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
10'	Grup classe	Tornada a la calma per part d'un del grups
<b>TIC/TAC, MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</b>		
<p>Dispositius mòbils per tal de gravar el vídeo final. Els grups els realitzen els alumnes. Donar feedback als alumnes que han realitzat l'escalfament i la tornada a la calma.</p>		

<b>CURS:</b> 3er ESO		
<b>UD:</b> Descubrim nous esports (I)	<b>Nº Sessió:</b> 5	<b>Data:</b> Setmana 15/10/2018
<b>OBJECTIUS:</b>		
<p>Aplicar eficaçment les tècniques i tàctiques del kin-ball en situacions complexes</p> <p>Respectar als companys i als oponents</p> <p>Portar a terme un escalfament adequat per aquest esport</p>		
<b>CONTINGUTS:</b>		
<p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del kin-ball</p> <p>Els valors educatius de la competició</p> <p>Disseny i execució d'escalfaments apropiats pel kin-ball</p>		
<b>PART INICIAL</b>		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
5'	Grup classe	Explicació del torneig.
5'	Grup classe	Escalfament preparat per un dels grups
<b>PART PRINCIPAL</b>		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
60'	6 grups	Torneig. Cada equip realitzarà 3 partits. Els partits són 3 parts de 5'. L'equip que més punts acumuli durant el torneig, guanya.
<b>PART FINAL</b>		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
20'	6 grups	Veure vídeos dels companys de classe: explicació del kin-ball i les vivències de cada una de les classes.
<b>TIC/TAC, MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</b>		
Vídeos finals. Donar feedback a tots els grups. Torneig, els hi agrada i els hi motiva.		

<b>CURS:</b> 4rt ESO		
<b>UD:</b> Ens orientem	<b>Nº Sessió:</b> 1	<b>Data:</b> Setmana 20/05/2019
<b>OBJECTIUS:</b> Conèixer les diferents aplicacions a utilitzar en els dispositius mòbils Realitzar les activitats proposades i participar en cada una d'elles		
<b>CONTINGUTS:</b> Pràctica d'activitat física amb finalitat de lleure Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure Codis QR Aplicació RUNTASTIC		
<b>PART INICIAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
5'	Grup classe	Explicació UD: com aniran enfocades les classes
10'	Grup classe	Explicar diferents aplicacions pels dispositius mòbils (RUNTASTIC i CODIS QR)
<b>PART PRINCIPAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
15'	Grup classe	Baixar-se l'aplicació del mòbil RUNTASTIC i fer una prova: aconseguir 200m.
45'	Grups	Prova pel centre: Per grups, comencen amb un QR diferent i amb les pistes que els hi doni el QR hauran d'aconseguir tots els gomets amagats pel centre.
<b>PART FINAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
10'	Grups	Saber trobar al mapa diferents llocs importants: parc de la ciutadella, parque del retiro,... Buscar quants kilòmetres hi ha i quan es triga a arribar.
5'	Grup classe	Creació de grups per les següents classes
<b>TIC/TAC, MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</b> Aplicacions als dispositius mòbils. Sortir per l'escola per realitzar una activitat diferent. Grups reduïts i els grups els fan ells.		

<b>CURS:</b> 4rt ESO		
<b>UD:</b> Ens orientem	<b>Nº Sessió:</b> 2	<b>Data:</b> Setmana 27/05/2019
<b>OBJECTIUS:</b> Realitzar les activitats proposades i participar en cada una d'elles Saber preparar una cursa d'orientació		
<b>CONTINGUTS:</b> Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure Codis QR i aplicació RUNTASTIC		
<b>PART INICIAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
5'	Grup classe	Explicació de la sessió
10'	Individual	Amb una fitxa de seguiment, trobar les diferents fites distribuïdes per la pista. Posar el número que troben a cada una d'elles.
<b>PART PRINCIPAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
5'	Individual	Cada alumne té una fitxa amb un camí per recórrer, quan acabi, canviar-ho amb un company.
15'	Per grups	Relleus. Cada un dels alumnes tindrà una fitxa amb un recorregut diferent. Han d'anar fins la paret i tornar fent el recorregut. -Variant: Els recorreguts estan enganxats a la paret. Un alumne de cada equip controlarà si ho fan bé.
15'	Per grups	Entre tots, hauran de col·locar diferent material per la pista. Quan ho tinguin hauran de dibuixar els objectes a un mapa on només està dibuixada la pista.
30'	Per grups	En alguns dels objectes hauré posat fites amb proves, que també les han de dibuixar en el mapa. Cada grup tindrà un ordre, han de trobar-les i fer les proves. Activar les aplicacions QR i RUNTASTIC.
<b>PART FINAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
10'	Grup classe	Posada en comú. Aplicacions i sensacions.
<b>TIC/TAC, MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</b> Utilització dispositius mòbils: aplicacions CODI QR i RUNTASTIC. Descobriment guiat. Escullen ells els grups i els diferents materials a posar.		

<b>CURS:</b> 4rt ESO		
<b>UD:</b> Ens orientem	<b>Nº Sessió:</b> 3	<b>Data:</b> Setmana 03/06/2019
<b>OBJECTIUS:</b> Realitzar les activitats proposades i participar en cada una d'elles Saber preparar una cursa d'orientació per altres classes Realitzar les activitats proposades i participar en cada una d'elles		
<b>CONTINGUTS:</b> Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure Codi QR		
<b>PART INICIAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
10'	Grup classe	Explicació de com es crea una cursa d'orientació
10'	Grup classe	Explicació del mapa, llegenda, indicadors, fites,...
<b>PART PRINCIPAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
10'	Grups	Donar un mapa a cada grup d'alumnes i dibuixar al mapa tots els obstacles que vegin a la realitat (tanca, arbres, llacs,...) amb els indicadors donats
10'	Grup classe	Debatre on realitzar la cursa d'orientació, on posar les fites i escollir una fita cada grup
40'	Grups	Preparar la prova que anirà a cada una de les fites, amb codi QR
<b>PART FINAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
10'	Grups	Explicació de cada una de les proves que realitzaran les altres classes de 4rt
<b>TIC/TAC, MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</b> Preparació de codis QR. Els grups els realitzen el alumnes. Guiar-los a l'hora de preparar les proves amb els QR.		

<b>CURS:</b> 4rt ESO		
<b>UD:</b> Ens orientem	<b>Nº Sessió:</b> 4	<b>Data:</b> Setmana 10/06/2019
<b>OBJECTIUS:</b> Saber preparar una cursa d'orientació per altres classes		
<b>CONTINGUTS:</b> Codi QR Aplicació RUNTASTIC Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure		
<b>PART INICIAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
5'	Grup classe	Explicació de la sessió
<b>PART PRINCIPAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
60'	Grups	Cada grup haurà de fer la cursa d'orientació preparada per una altra classe de 4art. Hauran d'anar tots junts i per ordre de fites.
<b>PART FINAL</b>		
<b>TEMPS</b>	<b>ORGANITZ.</b>	<b>EXERCICIS DE LA SESSIÓ</b>
15'	Grup classe	Feedback final, de totes les proves i explicar sensacions sobre la UD.
<b>TIC/TAC, MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</b> Codis QR, RUNTASTIC. Grups i codis creats per ells. Anar lliures. Descobriment guiat.		



## 6. Conclusions / valoració

Una vegada finalitzat el treball i després de tot el temps dedicat a realitzar-lo, és el moment d'extreure les conclusions.

Començo analitzant els objectius plantejats al principi del projecte. A nivell general, tenia com a objectiu, elaborar una programació didàctica de dos cursos, segon cicle de l'ESO, tenint una coherència amb el currículum. Aquest objectiu l'he assolit, ja que he portat a terme la programació dels dos cursos de l'ESO, tenint en compte sempre el currículum actual. He utilitzat els objectius, continguts, criteris d'avaluació i competències adequades a l'edat d'aquests alumnes. Així, he aconseguit posar nom a les unitats didàctiques.

A nivell específic vaig desenvolupar dos objectius. El primer, realitzar una programació didàctica apta per a tot l'alumnat. Un dels aspectes que he tingut molt en compte a l'hora de programar, ha sigut l'atenció a la diversitat que hi havia en aquest centre. Per tant, crec que he assolit aquest objectiu, ja que he mostrat a cada sessió i a cada unitat didàctica com treballaria aquest aspecte. El segon objectiu, aprofundir en diversos aspectes de l'educació física per enriquir el meu nivell com a docent, crec que també l'he assolit, però no tots els aspectes que m'hagués agradat. He aprofundit en tres aspectes, la motivació, l'atenció a la diversitat i les TIC/TAC. Hi ha diversos temes a tractar, no només aquests, com l'aprenentatge significatiu i l'aprenentatge cooperatiu. Són dos dels aspectes que també volia treballar, però llavors el treball hauria de ser molt més extens.

Seguidament parlaré de les limitacions que han sorgit a l'hora de realitzar el treball. Per motius de feina no he pogut gaudir tant d'aquesta programació. M'hauria agradat poder dedicar més temps a la realització d'aquest projecte, però la feina i l'estada al centre de pràctiques durant aquests mesos, no m'ho ha permès. Podria haver aprofitat més prim en diverses unitats didàctiques, portant a terme tots els quadres resum de les unitats, però el temps no ha jugat a favor meu. Potser si hagués gestionat millor el temps, podria haver realitzat tota la feina que volia.

La programació realitzada està enfocada per poder-la portar a terme en un centre educatiu, tant de bo sigui molt aviat i la pugui utilitzar. Crec que és una eina molt potent per poder començar la meua professió com a professora d'educació física. Vaig escollir com a treball final de màster realitzar una programació perquè crec que dóna moltes eines per treballar, també t'ajuda a aprendre el currículum actual, fet que trobo imprescindible per portar a terme sessions en un centre.

Tota recerca suposa un aprenentatge i encara més equivocar-te en el camí. Del que més s'aprèn és de les errades, i les tinc molt en compte per un futur. Els entrebancs amb els quals m'he trobat em serveixen per aprendre i per no caure un altre cop en aquests errors.

No considero que els coneixements adquirits al màster hagin esdevingut la base del treball final. Molts dels recursos els he extret del grau o de professors anteriors. He trobat molt productives les sessions de "Com elaborar una programació didàctica". Ens va donar prou recursos per desenvolupar els quadres resum de les unitats didàctiques i l'organització de les sessions.

Finalment, acabo el meu projecte considerant l'aprenentatge obtingut. Les meves possibilitats i recursos han augmentat molt durant la realització d'aquest, fet que m'ajudarà al meu futur com a docent.

## 7. Referències bibliogràfiques

- Arnaiz, P; Haro, de R. (1997). Educación intercultural y atención a la diversidad. En F. Salinas y E. Moreno (Coor) Semejanzas, Diferencias e Intervención Educativa (pp. 141-148). Madrid: CSI-CSIF.
- Casas, J. i Ceñal, M. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, IX(1):20-24
- Documents per a l'organització i la gestió dels centres. Programacions i recursos didàctics. (2017). *Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament*.
- Estrategias de atención a la diversidad en el àrea de Educación Física. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 152, 2011.
- Feliz, T. i Ricoy, M. (2002). La atención a la diversidad en el aula: estrategias y recursos. En Gonzalez, J. (2002), *Necesidades educativas especiales e intervención psicopedagógica* (pp. 121-158). España :Alcalá
- Ferreres, C. (2011) La integración de las tecnologías de la información y de la comunicación en el área de la educación física de secundaria: análisis sobre el uso, nivel de conocimientos y actitudes hacia las Tics y de sus posibles aplicaciones educativas. Tesis doctoral. Universitat Rovira I Virgili. Recuperat de: <http://www.tdx.cat/handle/10803/52837-Gar>
- Guimaráes, R. (2009). Utilización de una Webquest como recurso didáctico para intervenir en casos de bullying desde el área de Educación Física. *Revista Educación física y deporte*, 28, 41-51. Recuperat de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/2995/2718>
- Monroy, A. J. (2010). La enseñanza de la educación física y las nuevas tecnologías. *International Journal of Sports Law & Management*, 10, 17-26.
- Morón, M. (2011). La importancia de la motivación en educación infantil. *Temas para la Educación. Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 12, 1-5.
- Prat, Q., Camerino, O., y Coiduras, J. LL. (2013). Introducción de las TIC en educación física. Estudio descriptivo sobre la situación actual. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 113, 37-44.

- Pérez Amate, M. del M., & Pérez Ordás, R. (2012). Propuesta de unidad didáctica sobre geocaching: en busca del tesoro escondido. *EmásF*, 19(4). Recuperat de [http://emasf.webcindario.com/unidad\\_didactica\\_geocaching.pdf](http://emasf.webcindario.com/unidad_didactica_geocaching.pdf)
- Real Decreto 1105/2014- Currículum básico ESO y Bachillerato: 7 Competencias clave (pag.172)

## 8. Annexos

### 8.1. Altres unitats didàctiques

UD: Ens posem en forma		Curs: 3er ESO		Trimestre: 1		Nº sessions: 6		
<b>Justificació:</b> Gràcies a aquesta UD els alumnes prendran consciència de la importància d'una bona salut i qualitat de vida, i la satisfacció de practicar activitat física per millorar les seves qualitats físiques.								
Competències que es desenvolupen		Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts aprenentatge	Criteris avaluació		Criteris qualificació-gradació	%Q
Pròpies EF	1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la força i la velocitat	CC1 CC2	La força i la velocitat Elements pla de treball Tipus de pla de treball	7	Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta	Heteroavaluació: Crear 2 activitats/jocs de cada una de les condicions físiques.	40%
	2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física	Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida	CC3 CC4	Tipus de pla de treball Valoració crítica de la imatge del cos		Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la	<b>#PIACTIU</b> 1 fotografia (2 punts) 2 fotografies (4 punts) 3 fotografies (6 punts) 4 fotografies (8 punts) 5 fotografies (10 punts)	60%
Transversals	Competència digital							
<b>Utilització de les TIC/TAC</b>					<b>Atenció a la diversitat</b>			
Hashtags, fotografies, vídeos					El grups els realitzen els alumnes, resolució de problemes			
<b>Motivació</b>					<b>Recursos i materials</b>			
Realitzar fotografies amb la família, comunicació entre companys					#PIACTIU, Fotografies, vídeos			

UD: ESPORTS PARALÍMPICS O ADAPTATS		Curs: 3er ESO		Trimestre: 1		Nº sessions: 4		
<b>Justificació:</b> Els esports paralímpics o adaptats transmeten valors com el respecte i la empatia, posant-se en el lloc de les persones amb discapacitats físiques, psíquiques o sensorials.								
Competències que es desenvolupen		Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts aprenentatge	Criteris avaluació		Criteris qualificació-gradació	%Q
Pròpies EF	5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives	Participar en la pràctica d'esports paralímpics i adaptats	CC8 CC13	Esports paralímpics i altres esports adaptats	12	Posar en pràctica activitats d'esports paralímpics o adaptats.	Autoavaluació: Recull anecdòtic de les 4 sessions	25%
	6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure	Ser capaç de planificar i organitzar un esport paralímpic per grup, preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat	CC10 CC13	Esports paralímpics i altres esports adaptats	13	Planificar de forma autònoma activitats relacionades amb esports paralímpics i adaptats	Coavaluació i autoavaluació: Rúbrica de grup	35%
Transversals	Competència digital	Ser capaços de trobar esports paralímpics i adaptats per internet, informar-se i explicar-ne un a la resta de la classe	CCD1 3	Esports paralímpics i altres esports adaptats			Heteroavaluació: Document explicant un esport paralímpic o adaptat	40%
<b>Utilització de les TIC/TAC</b>					<b>Atenció a la diversitat</b>			
Informació dels esports adaptats i paralímpics, fotografies					Els grups els fan els alumnes, grups reduïts			
<b>Motivació</b>					<b>Recursos i materials</b>			
Comunicació entre companys, jugar a esports de maneres diverses, posar-se en la pell de les persones paralímpiques					Internet, buscar informació			

UD: Esports amb raqueta		Curs: 3er ESO		Trimestre: 2		Nº sessions: 6		
<b>Justificació:</b> Practicar esports amb raqueta millora tant el nivell físic com el nivell psicològic. Ajuda a millorar la coordinació motriu i a mantenir una correcta postura corporal. Inciten a l'esperit de superació, ja que molts d'ells no han practicat mai aquests esports.								
Competències que es desenvolupen		Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Criteris qualificació-gradació	%Q	
Pròpies EF	3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	L'alumne és capaç d'aplicar eficaçment els gestos tècnics del bàdminton	CC7	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del bàdminton	9	Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics	Full d'observació entre companys (coavaluació) Nivell 1 – No realitza cap gest tècnic / situació tàctica correctament. Nivell 2- Realitza pocs gests tècnics / es col·loca pocs cops bé Nivell 3 – Realitza bé els gestos tècnics / es col·loca bé bastants cops Nivell 4 – Realitza tots els gestos correctament / es col·loca sempre bé	60%
		L'alumne és capaç d'aplicar la tàctica del bàdminton						
	4. Posar en pràctica el valors propis de l'esport en situació de competició	Respectar als companys i als oponents	CC8	Els valors educatius de la competició	11	Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual	Autoavaluació: Rúbrica	40%
Transversals	Competència digital							
<b>Utilització de les TIC/TAC</b>					<b>Atenció a la diversitat</b>			
-					Grups reduïts i assignació de tasques			
<b>Motivació</b>					<b>Recursos i materials</b>			
Sortir fora de l'escola. Practicar esports no comuns a aquesta ciutat. Tasques amb facilitat					Raqueta, pilotes			

UD: Circ		Curs: 3er ESO		Trimestre: 2		Nº sessions: 6		
<b>Justificació:</b> Amb l'ajuda d'aquesta UD facilitarem l'expressió no verbal, l'autoconfiança i la por a actuar en públic. Alhora treballar en grup i els valors que això comporta.								
Competències que es desenvolupen		Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació	Criteris qualificació-gradació	%Q	
Pròpies EF	7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres	Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, emocions i sentiments en situacions diverses	CC11	Tècniques de circ Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes	15	Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva	Autoavaluació: Recull de vivències i de sentiments	35%
	8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària	Participar en balls i danses col·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviment de tot el cos	CC8	Tècniques de circ Ritme i moviment		Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical	Heteroavaluació: Rúbrica del vídeo de coreografia	65%
Transversals	Competència digital	Crear un vídeo amb una coreografia i música	CCD10					
<b>Utilització de les TIC/TAC</b>					<b>Atenció a la diversitat</b>			
Vídeo, fotografies, música					Alumnes amb NEE juntes. Poden anar en grup, per parelles o individual, ells escullen			
<b>Motivació</b>					<b>Recursos i materials</b>			
Possibilitat de posar música a classe, escollir les cançons					Dispositiu mòbil, pilotes de malabars, aros			