



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

Universitat Ramon Llull

# Programació didàctica adaptada a l'entorn de l'Alt Penedès

---

**Matèria:** Treball final de Màster

**Data lliurament:** 15 juny de 2018

**Tutor:** Lluís Cumelles

**Autor:** Marc Monleón

### **AGRAÏMENTS**

- A en Lluís Cumelles per la tutorització del treball, pel seguiment constant, per les idees innovadores i les correccions al llarg de tot el procés d'elaboració del treball final de màster.
  - A l'IES Gelida per donar-me l'oportunitat de realitzar les pràctiques curriculars en el centre, per facilitar-me tota la documentació que he sol·licitat i per l'atenció rebuda per part de l'equip docent i directiu.
  - A en Guillem Asins, tutor de pràctiques durant l'estada en l'IES Gelida que m'ha donat un tracta molt proper des del primer moment, eines educatives que no coneixia, oportunitat per dissenyar i implementar les meves sessions i el recolzament sobre el meu projecte final en una programació innovadora.
  - A tots els professors que ens han impartit sessions durant el Màster Universitari de docència per tot el material rebut, experiències pròpies i coneixements que anteriorment no tenia.
  - A l'Ajuntament de Gelida per les reunions amb el departament d'educació per treballar sobre el Pla Educatiu d'Entorn i les idees extretes a partir d'aquest mateix document.
-

## **RESUM**

L'objectiu d'aquest treball és realitzar una programació didàctica anual de tota l'educació obligatòria de secundària (ESO) adaptada a l'entorn de l'Institut Gelida (IES Gelida). Aquesta localitat es troba situada a la franja est de la comarca de l'Alt Penedès, fent frontera amb el Baix Llobregat. La comarca que l'envolta és reconeguda a la comunitat autònoma per paisatges muntanyosos, rutes vinícoles amb elevada participació d'activitat física i carretes amb presència de molts ciclistes. Això vol dir que tot està relacionat amb l'activitat física i el que buscarà aquest projecte és mostrar aquesta realitat als alumnes, que coneguin zones esportives del poble, que a través de la tecnologia vegin la gran varietat de coses que es poden fer barrejant aquests dos conceptes, s'endinsin en la cultura alt penedesenca i practiquin els castellers, la sardana, les rutes rurals, l'escalada i aprenguin a orientar-se amb continguts bàsics de mapes, escales i fites.

## **ABSTRACT**

The main objective of this project is to create an educational program for secondary school adapted to the environment of Gelida's Secondary School (IES Gelida). This village is on the east side of Alt Penedès and it borders with Baix Llobregat. This region is known in Catalonia for its mountainous landscapes, wine routes, which lots of people use to exercise and roads where there are many cyclists. These particular aspects are related with physical activity and this project pretends to show it to the teenager students, moreover, they can discover new sports areas, do physical activity with the help of the technology provided, learn more about the culture of Alt Penedès and do human towers, the typical dance of Catalonia, sardana, in addition to know the rural tracks and the climbing areas in Gelida as well as learning the basic concepts of orientation.

---

## ÍNDEX

1.	INTRODUCCIÓ .....	1
2.	IDENTIFICACIÓ DEL TEMA.....	3
2.1.	TEMA D'ESTUDI I JUSTIFICACIÓ .....	3
2.2.	CONTEXTUALITZACIÓ .....	4
2.3.	OBJECTIUS DEL PROJECTE.....	6
2.4.	CALENDARITZACIÓ.....	6
3.	MARC TEÒRIC.....	8
3.1.	LEGISLACIÓ VIGENT .....	8
3.2.	FINALITATS EDUCATIVES .....	11
3.3.	REFERENTS TEÒRICS .....	15
4.	PROPOSTA D'INTERVENCIÓ.....	18
4.1.	OBJECTIUS.....	19
4.2.	COMPETÈNCIES.....	20
4.3.	DISTRIBUCIÓ DELS CONTINGUTS .....	25
4.4.	CRITERIS, INSTRUMENTS I TIPUS D'AVAUACIÓ .....	28
4.5.	UNITATS DIDÀCTIQUES DESENVOLUPADES .....	31
4.5.1.	ARRIBAREM A PONTONS? TECNOLOGIA AJUDA'NS. ....	34
4.5.2.	CONEIXEM GELIDA!!!.....	41
5.	CONCLUSIONS.....	49
6.	REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....	51
7.	ANNEX.....	53

---

## **1. INTRODUCCIÓ**

La realització d'aquest treball final de màster té com a objectiu principal la realització d'una programació didàctica per dos cursos de secundària, ja que és la tasca principal que ha de realitzar un docent d'arreu del món. Ha de tenir les eines, capacitats i creativitat suficient perquè les programacions siguin adaptades al currículum vigent, coherents en relació a la temporalitat i al nivell dels alumnes i amb la motivació necessària que hauria de tenir qualsevol professor per fer aquestes tasques.

Aquesta programació ha de ser sobre dos cursos de la ESO, més en concret sobre el 1r cicle o bé sobre el 2n perquè ve determinat per les pautes del TFM en el Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes impartit en la Universitat Ramon Llull – Blanquerna.

Es centrarà en la matèria d'Educació Física perquè és l'especialitat que s'ha cursat i que actualment és de les assignatures que més pes estan rebent en els últims anys, degut als percentatges obtinguts sobre obesitat infantil, mals hàbits saludables i col·lapse en sanitat del país espanyol. Això indica que s'ha demostrat que l'Educació Física pot revertir aquests efectes i evitar costos al govern a través de l'activitat física.

El paràgraf anterior va lligat als canvis que s'han produït en el currículum actual i les diferències que es poden observar en comparació a l'anterior. Ha canviat la visió dels professors de l'educació física i el principal objectiu és contagiar als alumnes a realitzar activitat física fora de les hores lectives escolars i no pas centrar-se en la pràctica d'esports i ensenyament de gestos esportius determinats per posteriorment examinar-los.

Aquesta modificació i la nova visió dels professionals ha provocat nous aires en l'educació d'aquest país i d'altres que és molt positiu pels principals beneficiats, els nens, pel propi país i per tots els professionals que es dediquen a la docència, siguin professors, psicòlegs, doctors, entre altres.

La realització d'aquesta programació didàctica s'aplicarà en el 2n cicle, és a dir, 3i i 4t d'ESO i es basarà en l'entorn de l'Alt Penedès i de Gelida perquè l'estada de pràctiques s'ha realitzat en aquesta localització, més en concret en l'IES Gelida que és l'únic centre de secundària però que ha estat ampliat en els darrers anys per l'augment de la població. Pel que fan els centres

d'infantil n'hi ha dos ubicats al centre del poble i les escoles de primària també en són dos però molt allunyades, mentre que l'institut queda entre mig d'aquests dos últims centres.

El que es vol aconseguir amb aquesta programació és fer conèixer als estudiants de tots els recursos que es disposen en aquest municipi, les entitats en les quals poden participar i els espais que utilitzen, i també tot allò enumerat anteriorment que es pot trobar en l'Alt Penedès, comarca on es troba localitzada el poble de Gelida.



## **2. IDENTIFICACIÓ DEL TEMA**

### **2.1. TEMA D'ESTUDI I JUSTIFICACIÓ**

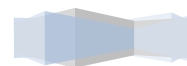
Com ja s'ha dit anteriorment en la introducció, aquesta programació es centrarà en l'entorn de Gelida i de la seva comarca, l'Alt Penedès, ja que és una localitat que està creixent en els últims anys però la seva atracció turística és molt baixa. Cal destacar que la gran majoria d'atractius són relacionats amb el medi natural i aquest ventall tant ampli que hi ha en l'educació física s'ha d'explotar i el més important, fer conèixer tots aquests espais en els habitants que hi viuen en aquesta població o bé als estudiants perquè les puguin aprofitar.

Per acompanyar aquesta idea inicial, es centrarà en una eina molt actual i potent en l'actualitat dins del món de l'educació que són les TIC. Aquesta és molt útil per orientar als adolescents a fer un ús correcte del telèfon mòbil a través d'aplicacions ben considerades a l'activitat física i més en concret, en el medi natural. Es clau conscienciar als nens de les mesures de seguretat que s'han de prendre quan vols emprendre una sortida a la naturalesa i a través del mòbil se'n tenen moltes perquè és un dispositiu que disposa de GPS, trucades, localització, contactes, entre d'altres. Estarà molt lligat als diferents rols que es poden adquirir dins d'un grup en funció de la personalitat de cada persona i això han de tenir clar que ho han d'escollir ells mateixos i posar-se d'acord perquè ha d'haver un en cada lloc i no pas tots ocupar el mateix i amb les mateixes responsabilitats.

Si ens cenyim al Projecte Educatiu del Centre (PEC) ens explica que un dels punts que es destaca en la visió és ser un centre que sigui referent cultural i de cohesió a Gelida i a l'Alt Penedès. A més, cal afegir que dos dels objectius pedagògics que es presenten tenen a veure amb la temàtica escollida de la programació que són la relació amb l'entorn i la salut i l'impuls de les noves tecnologies.

És a dir, la realització de la programació va en funció del centre de pràctiques on s'aplicarà aquesta tant personalitzada. I el PEC contenia aquestes necessitats i objectius i des de l'educació física es vol potenciar això, ja que no s'havia observat prèviament quelcom similar.

La zona més atractiva de Gelida és coneguda com la Font Freda, una font localitzada a la zona alta de la muntanya de Gelida, habilitada amb unes molt bones condicions, per realitzar senderisme o qualsevol altra modalitat, que arriba fins a zones més altes però la concentració es produeix en el punt esmentat abans, ja que disposa d'unes parets d'escalada que té fins un total de 69 de diferents dificultats que oscil·len entre 5a fins a un 9.



En aquesta mateixa zona hi ha diversos camins que ascendeixen per la muntanya que és molt recomanable per realitzar jocs d'orientació o bé curses d'orientació. Tanmateix disposem del monument històric del Castell de Gelida, una altra zona natural idònia per realitzar activitats en el medi natural i treballar la seva extensió, analitzar el monument i fer activitat física, estaríem fomentant la transversalitat que és una de les temàtiques escollides pel disseny de la programació.

També ens centrarem en les TIC per fer ús de GPS, aplicacions mòbils i altres, ja que pot ser una eina que impliqui a l'alumnat a realitzar més activitat física fora de l'horari lectiu. Per tant, el que es buscarà és que els adolescents sàpiguen fer ús de certes aplicacions per assolir un repte que es dissenyarà en una UD.

## **2.2. CONTEXTUALITZACIÓ**

Gelida és una població situada a l'entrada de la comarca de l'Alt Penedès per la conca del riu Anoia i, just en el límit amb el Baix Llobregat. Amb una extensió de 26,73 km<sup>2</sup>, limita al nord amb Sant Llorenç d'Hortons i Sant Esteve Sesrovires; al nord-est amb Castellví de Rosanes; a l'est amb Corbera de Llobregat; al sud i al sud-oest amb el terme de Subirats i a l'oest amb Sant Sadurní d'Anoia. Aquesta indefinició geogràfica fa que els seus habitants acudeixin als comerços de Martorell, judicialment a Sant Feliu de Llobregat i culturalment a Sant Sadurní i Vilafranca del Penedès.

El terme municipal, caracteritzat pels constants desnivells dels seus carrers, ocupa principalment una àrea muntanyosa ubicada en l'extrem nord de la serra de l'Ordal, que descendeix cap al nord per a formar el vall inferior del riu Anoia. A més del nucli principal, formen Gelida els barris de Sant Salvador de la Calçada, Les Cases Noves, el Puig i la Valenciana, les zones residencials del Serralet i els Tarongers, i les urbanitzacions de Martivell, el Safari i de Sant Salvador.

El centre docent que he escollit per realitzar l'estada de pràctiques ha estat l'IES Gelida que és un institut públic, l'únic de la localitat de Gelida que per aquest motiu ha patit una reforma d'ampliació en els darrers anys. L'Institut Gelida, situat a Gelida, és un centre que acull alumnat procedent del CEIP Montcau i del CEIP Les Fonts del mateix municipi.

Abans de l'existència de l'Institut tal com ara existeix, estava l'IES Lluís Rutllant que es trobava en un antic edifici del segle XIX, residència d'estiu d'una família benestant de Gelida que,



després de passar a ser propietat de l'Ajuntament, es va utilitzar com escola municipal. Rebia aquest nom per fer homenatge a un mestre que va exercir a Gelida des de 1941 fins al 1976.

Durant el curs 1979-1980 va ser cedit al Departament d'Ensenyament per transformar-se en un centre de Formació Professional depenent de l'Institut Lacetània de Manresa, on s'impartia primer cicle de les especialitats elèctrica i administrativa. L'any 1996, amb la implantació de la Reforma Educativa, es transformà en l'IES Lluís Rutllant, centre que conservant l'antic edifici com a part administrativa impartia classes en barracons. Finalment, després de diferents endarreriments i molts problemes d'infraestructura i logística, va ser inaugurat el nou centre amb el nom d'IES Gelida, ara Institut Gelida. Inicialment acollia alumnes de Gelida, en la seva majoria, però actualment ha augmentat considerablement el nombre total d'alumnes degut al creixement demogràfic de la població i per la gran quantitat de nens de les poblacions o urbanitzacions dels voltants.

L'actual institut ja cobreix tota la seva capacitat amb l'alumnat de Gelida. Durant el curs 2013-14 va arribat als 296 alumnes i l'1 d'agost de 2014 es va iniciar una ampliació projectada de fa anys i va ser finalitzada pel curs 2015-16. Enguany compta amb quatre grups a 1r d'ESO i 2n d'ESO, tres a 3r d'ESO dos a 4t d'ESO i Batxillerat. S'imparteixen les modalitats de Batxillerat de Ciències i Tecnologia i Batxillerat d'Humanitat i Ciències Socials. A part, s'atén a la diversitat de l'alumnat que presenta més dificultats per poder adquirir la titulació d'Educació Secundària Obligatòria i ho fan a través d'un projecte que s'anomena Futura que realitzen certs nens de 3r i 4t d'ESO on a part de l'horari reduït de classes també imparteixen unes pràctiques orientades a la conducció dels alumnes en el món laboral.

El director actual té unes intencions educatives molt bones pel centre i de moment tot el que s'ha plantejat a curt termini ho està aconseguint. La notícia que més sorprèn és tenir tutories amb menys de 25 alumnes en cadascuna, ja que actualment podem arribar a veure classes amb més de 35 on les dinàmiques són molt més complicades pel gran volum d'adolescents. Cal afegir que el professorat, en la seva gran majoria, és molt jove i amb una disponibilitat molt elevada per realitzar projectes transversals, fet que es contrasta amb la trista realitat que es pot observar a molts altres centres docents.

Les seves instal·lacions esportives són les mínimes per la nova remodelació que s'ha produït en l'edifici, ja que s'han ampliat el nombre de classes, l'espai de la cantina, els vestidors i s'ha afegit un adaptat per discapacitats. Per tant, es disposa d'un gimnàs interior que té dos

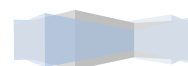
magatzems, el més gran que s'utilitza per guardar el material, i l'altre més petit on es guarda el material més car com projectors que s'utilitzen per donar sessions teòriques al mateix gimnàs.

Segons Idescat només 571 persones de 7.238 que té Gelida no tenen la nacionalitat espanyola, per tant observem que la immigració no és gaire elevada però sí que va en augment en els darreres anys. Pel que fa el PIB per habitant (milers d'euros) és molt menor en comparació a la comarca i a la comunitat autònoma en general, per tant observarem que el nivell econòmic ens marcarà que tindrem alumnes de classe mitjana.

### **2.3. OBJECTIUS DEL PROJECTE**

- Conèixer les zones de pràctica esportiva i/o activitat física de Gelida
- Practicar activitats físicoesportives culturals de l'Alt Penedès
- Fomentar l'activitat física fora de l'horari lectiu a través de les noves tecnologies
- Conèixer, respectar i treballar en el medi ambient

### **2.4. CALENDARITZACIÓ**



Noviembre de 2017						
L	M	X	J	V	S	D
		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			

Diciembre de 2017						
L	M	X	J	V	S	D
				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

Enero de 2018						
L	M	X	J	V	S	D
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				

Febrero de 2018						
L	M	X	J	V	S	D
			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				

Marzo de 2018						
L	M	X	J	V	S	D
			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 de 2018						
L	M	X	J	V	S	D
						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						

Mayo de 2018						
L	M	X	J	V	S	D
	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			

Junio de 2018						
L	M	X	J	V	S	D
				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	

Julio de 2018						
L	M	X	J	V	S	D
						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					

Tutories

31/01 – 20/02 – 20/03 – 24/04 – 15/05

Identificació del tema

De l'1 al 20 de gener

Marc teòric

De l'1 de febrero al 11 de març

Desenvolupament primera UD

Del 12 de març al 14 de maig

Desenvolupament segona UD

Del 16 d'abril al 3 de juny

Revisió

Del 4 al 10 de juny

Entrega

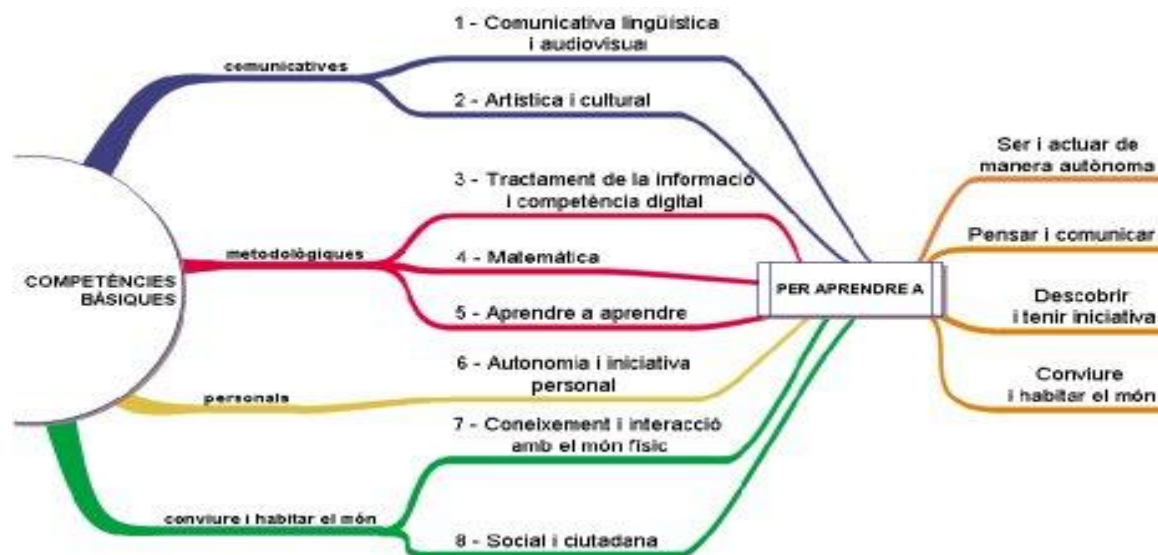
13 de juny del 2018

### 3. MARC TEÒRIC

#### 3.1. LEGISLACIÓ VIGENT

Començant per les bases legislatives, ens remuntem al final del període franquista, més en concret l'any 1970, es publica la primera llei educativa anomenada Ley General de Educación (LGE) 14/1970, de 4 de agosto de la mà del ministre José Luis Villar Palasí. No és fins l'any 1990 que no es modifica aquesta primera publicació i ho fa el PSOE al cap davant del govern amb la Ley Orgánica General del Sistema Educativo (LOGSE) que modifica l'estructura del sistema educatiu i actualment encara segueix així, també afegeix els estudis de règim general i de règim específic com són la dansa, la música i els idiomes. El mateix partit polític la torna a modificar i passa a ser la Ley Orgánica de Educación (LOE) 2/2006, de 3 de maig amb la que s'aconsegueix incloure els ensenyaments esportius en el règim especial, també s'educa atenent les necessitats educatives especials i la gran diferència amb l'anterior és que les programacions han d'estar basades en competències.

Juntament amb aquest document va sortir la publicació de les competències bàsiques que havien d'assolir els alumnes al llarg de l'educació obligatòria que és la primària i l'educació secundària obligatòria. Aquestes apareixen clarament a continuació:



Imatge 1: Competències bàsiques LOE (2006): Primària i ESO. Decret 143/2007.

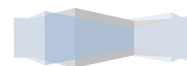
De l'anterior imatge, aquest document es centrarà principalment en la número 7, coneixement i interacció amb el món físic, per aprendre a descobrir i tenir iniciativa. D'altra banda, simultàniament a l'anterior, es treballarà la competència número 3, tractament de la informació i competència digital, a través de la 7 perquè estaran estrictament relacionades.

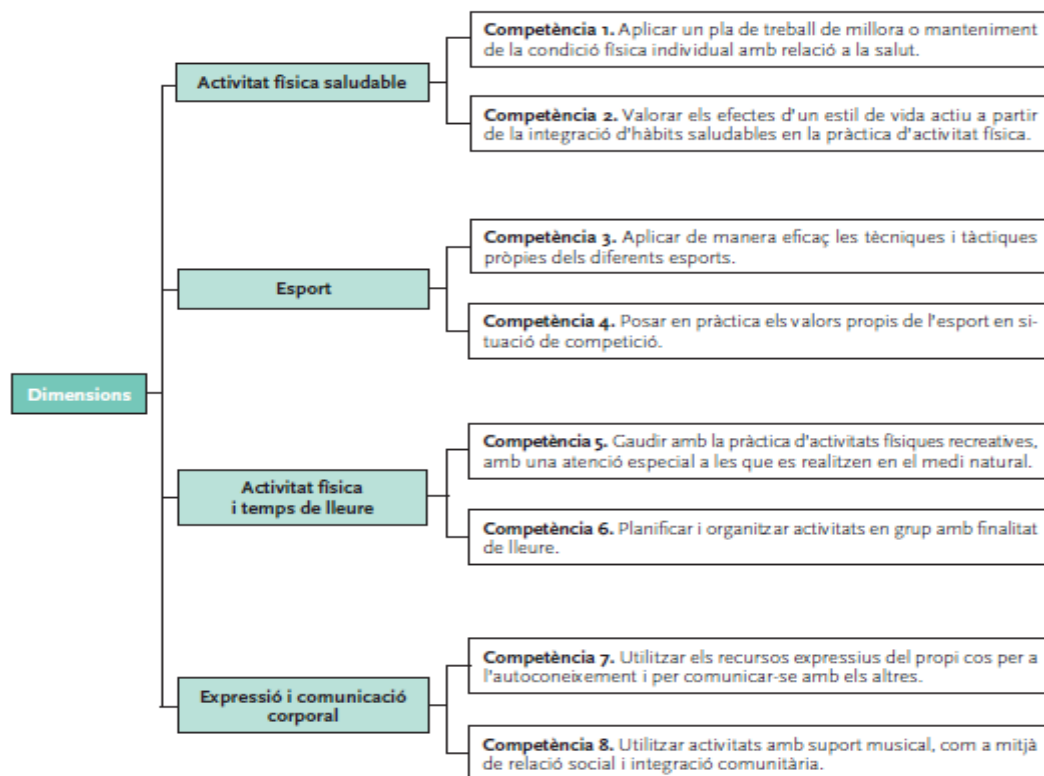
La vigent legislació va ser publicada l'any 2013 a nivell estatal amb el nom de Ley Orgánica Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) 8/2013, de 9 de desembre pel ministre José Ignacio Wert Ortega.

A banda de les lleis a nivell estatal, a Catalunya, que és la comunitat autònoma on es desenvoluparà l'elaboració d'aquesta programació, l'any 2009 es va publicar la Llei d'Educació de Catalunya (LEC) 12/2009, de 10 de juliol pel conseller Ernest Maragall i Mira (PSC) perquè en aquell moment els dos governs eren d'esquerres i es va poder fer el pacte necessari per l'aprovació de la llei.

El sistema educatiu a Catalunya actualment està reglat per la Llei 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria que segons l'article 2 es basa en l'assoliment de les competències clau en els alumnes perquè aquests adquireixin un desenvolupament personal i social, un nivell adequat de coneixements que els permeti expressar-se i comprendre de forma oral, verbal i escrita.

Dins d'aquest document esmentat en el paràgraf anterior apareix en l'annex 8 el currículum d'educació física i ens centrarem en l'assignatura esmentada perquè la programació estarà basada en aquesta. Està dividit en quatre dimensions ben distingides que són: activitat física saludable, esport, activitat física i temps de lleure i expressió i comunicació corporal. Cada una d'aquestes consta de dos competències de matèria, un total de vuit, i cadascuna d'elles està dividida en tres nivells de gradació per l'assoliment que dependrà del docent, exceptuant la 4 i la 5 que el document redacta explícitament el següent "La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la". A part, cada competència també té uns continguts clau però en la part final apareixen més continguts associats a cada curs, juntament amb uns criteris d'avaluació també personalitzats per cursos. Per tant, la classificació de l'educació física curricular quedaria de la següent manera que es mostra en la imatge següent:





Imatge 2: Dimensions i competències de la matèria d'educació física segons el currículum.

La dimensió en la que es focalitzarà el treball és l'Activitat física i temps de lleure que engloba dues competències, la 5 i la 6, com es pot observar amb la imatge. La principal i la que més èmfasi se li donarà serà la de gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.

Dins d'aquesta els continguts clau que s'hauran de treballar són:

- Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport
- Activitats en el medi natural
- Esport per a tothom
- Esport i gènere

Aquests continguts esmentats anteriorment són els que es treballaran a partir d'unes eines escollides per la reproducció de les UD. Les UD estaran orientades sobretot en curses d'orientació en el medi natural en grups, disseny d'elaboració d'una ruta turística de la localitat, participar en els esports adaptats i entrar en contacte amb l'entorn afegit la dificultat de certes discapacitats i es treballarà la diferència de gènere entre totes les propostes anteriors.

### **3.2. FINALITATS EDUCATIVES**

En aquesta programació es buscarà realitzar un seguit d'unitats didàctiques introduint els mètodes més innovadors de l'actualitat. En els que més es centrarà el treball serà en potenciar les TIC i buscar la transversalitat entre les demés assignatures que s'inclouen en el currículum. L'objectiu principal és orientar a l'alumnat a conèixer bé l'entorn en el que es troba l'IES, ja que la major part dels alumnes viuen en la mateixa localitat o bé a les urbanitzacions properes, fet que ens indica la importància de saber tots els espais dels que podem gaudir en la localitat de Gelida i la comarca en la que es troba, l'Alt Penedès.

Segons la Real Acadèmia Espanyola (RAE) la definició d'entorn és “conjunt de característiques que defineixen el lloc i la forma d'execució d'una aplicació” o bé “ambient, el que envolta”. D'aquí podem extreure que són franges per delimitar territoris i que en cada un hi haurà diferents formes d'actuar en tots els àmbits que existeixen, en funció de la localització, ja que afecta directament el clima, habitats, nivell econòmic, polític, geogràfic, etc.

L'interès per incidir en l'entorn és perquè com Bauman (2007) diu que la societat actual en la que vivim és complexa i líquida, fet que es pot relacionar directament amb la desconexió del territori en el qual vivim i es relacionen els joves, juntament amb les transformacions en l'àmbit professional, familiar i relacional. També convivim en una societat marcada per les grans desigualtats on hi ha moltes amenaces però a la vegada oportunitats i s'ha de lluitar per aconseguir-ho a través d'innovacions.

L'entorn de l'Alt Penedès és únic, molt muntanyós i rodejat de vinyes, esquitxades de masies, cellers i caves. Són els trets més característics d'aquesta comarca de Barcelona que és coneguda com el país del cava, on la capital és Sant Sadurní d'Anoia, el poble més proper a Gelida, tot i que la capital és Vilafranca del Penedès. És la ciutat més gran amb diferència, situada al centre de la comarca i amb un tret característic important pel desenvolupament d'aquesta programació, els castellers de Vilafranca. Tenen un total de quatre colles castelleres i totes elles ben reconegudes en tot l'estat català, i són les següents: castellers de Vilafranca, Xicots de Vilafranca, Falcons de Vilafranca i Colla jove xiquets de Vilafranca.

Un pla innovador en els darrers anys i que cada vegada té més pes en els ajuntaments de les poblacions és el pla educatiu d'entorn, que és una proposta que vol donar resposta a les múltiples necessitats de la nostra societat. Són instruments per donar una resposta integrada i comunitària a les necessitats educatives dels membres més joves de la societat, coordinant i dinamitzant l'acció educativa en els diferents àmbits de la vida dels infants i joves.

Es buscarà realitzar activitats físiques en el medi natural (AFMN) que són activitats motrius que es realitzen en terrenys no modificats per l'ésser humà però també podria entendre's com a AF que necessiten d'aquest espai per poder-se realitzar (Miguel, 2001).

Per concloure, Pinos (1997) defineix l'educació física a l'aire lliure com un conjunt de coneixements, habilitats, destreses, tècniques i recursos que permeten desenvolupar-se o practicar activitats físiques lúdico – esportives en la naturalesa, amb seguretat i amb el màxim respecte cap a la seva conservació; disfrutant, compartint i educant-nos en ella.

Per altre banda, s'aprofundirà en les tècniques enumerades anteriorment perquè les tecnologies avancen a una velocitat molt elevada i en els adolescents és on apareixen el major nombre de problemes per fer-ne un ús inadequat o bé per no saber-ho utilitzar com és degut. El paper del docent és donar eines que siguin útils per ells i que es puguin aplicar a classe perquè aquests acabin sabent utilitzar-les per si mateixos.

Apareix l'aportació de Marqués (2012) que exposa les tres grans raons per utilitzar les TIC en l'educació i són les següents:

- Alfabetització digital dels alumnes: Tots han d'adquirir les competències bàsiques de les TIC.
- Productivitat: Aprofitar les avantatges que proporciona realitzar activitats com apunts, exercicis o buscar informació.
- Innovar en les pràctiques docents: Aprofitar les noves possibilitats didàctiques que ofereixen les TIC per aconseguir que els alumnes realitzin millors aprenentatges i reduir el fracàs escolar.

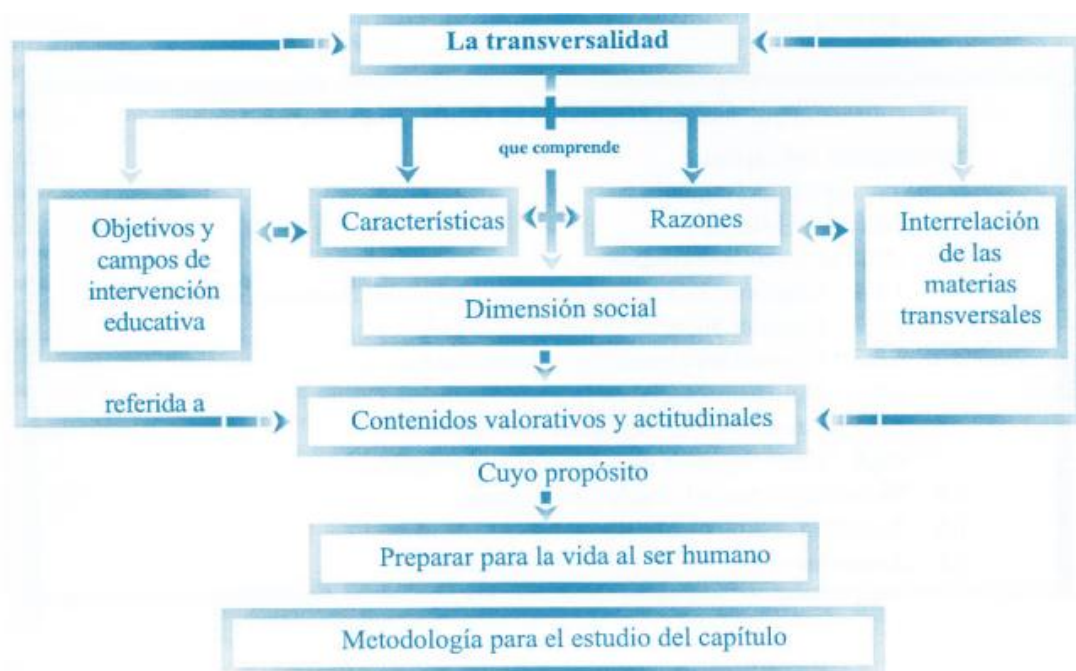
També existeix un concepte nou per Ferreres (2011) i aquest és la tecnologia de l'aprenentatge i el coneixement (TAC) que consisteix en integrar aquest invent innovador en el sistema educatiu actual. En l'àmbit de l'educació física és molt recent, ja que apareixen publicacions de Prat i Camerino (2012) referents a aquest tema i expliquen que això és tot un repte pels docents, degut a la nova pedagogia que s'ha estat modificant en els darrers anys.

“La transversalidad dentro del currículo son técnicas determinadas por situaciones problemáticas o socialmente relevantes, generadas por el modelo de desarrollo de la sociedad y del currículo en el ámbito educativo, desde una dimensión ética y en toda su complejidad. La concepción de la transversalidad deja abierta la puerta a los nuevos problemas de relevancia social que vayan apareciendo en nuestra sociedad.” (Palos,1998).





A continuació apareix un mapa conceptual del que s'entén per transversalitat segons Henríquez i Reyes (2008):



Imatge 3: Mapa conceptual sobre la transversalitat (Henríquez i Reyes, 2008).

Es obvi que cada vegada existeixen més formes per relacionar les matèries entre elles i la proposta principal anirà orientada la unitat didàctica de condició física, ja que seria molt interessant desenvolupar-la en tot els cursos de la ESO, buscant una relació directe amb la matèria de matemàtiques a través de l'anàlisi de gràfiques i càlculs per l'elaboració d'un programa d'entrenament.

En la programació basada sobretot en la competència 5, és molt interessant conèixer la classificació de les intel·ligències múltiples de Gardner (1998) perquè en totes les UD requeriran desenvolupar diferents rols en funció de la seva personalitat i capacitat. A continuació s'esmentaran el conjunt d'intel·ligències múltiples de Gardner (1998):

- Lingüística
- Musical
- Visual
- Kinestèsica
- Logico - matemàtica
- Naturalista
- Interpersonal

- Intrapersonal

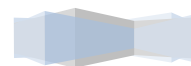
Per altra banda, es buscarà treballar l'aprenentatge cooperatiu que segons W. Johnson, T. Johnson i J. Holubec (1994) està basat en l'assoliment de continguts en equip, entre els propis alumnes i això provoca que el docent tingui un paper molt ampli. Aquest s'ha d'encarregar de seleccionar els continguts, d'explicar en que consisteix en treball cooperatiu, supervisar els grups de treball, avaluar les entregues, comportaments i papers dels alumnes dins de cada grup i expressar a cada grup com veu el funcionament perquè ells puguin saber si van per bon camí o han de modificar-lo.

Això els hi permet als alumnes augmentar el seu nivell acadèmic degut a la motivació de treballar amb els companys, millorar les relacions socials amb els demés que permet acceptar la diversitat que existeix, i per acabar els proporcionem un seguit d'experiències que necessiten per assolir un nivell de desenvolupament social, psicològic i cognitiu (W. Johnson, T. Johnson i J. Holubec, 1994).

Se li donarà molta importància als rols que poden assolir dins de cada grup de treball. Hi haurà un total de 5 rols en cada grup que són els següents:

- Dinamitzador → S'encarregarà de distribuir i organitzar la feina dins del seu grup.
- Portaveu → El que comunicarà qualsevol fet als companys, professora i exposarà les tasques realitzades.
- Secretari → Anotarà tot el que s'ha de realitzar, com s'ha organitzat, que ha de fer cada membre. Per tant, tindrà una acta de cada sessió de treball.

Tots aquests aspectes es proposen perquè en el centre de pràctiques no hi ha cap problema per implementar qualsevol de les anomenades anteriorment. També es volen treballar per millorar les prestacions del centre docent en la matèria d'educació física perquè per l'observació realitzada on s'han vist que s'hagin practicat o bé de formes totalment diferents de les que es proposaran.



### **3.3. REFERENTS TEÒRICS**

La epistemologia constructivista té com a idea principal el caràcter constructiu de l'experiència Garcia (2012), perquè defensen que el resultat final és el conjunt d'operacions que pot efectuar un observador sobre un objecte i això només té un caràcter pràctic. Consisteix en donar les eines suficients als alumnes i aquests han de ser capaços d'elaborar processos per poder solucionar els diferents problemes que se'ls hi vagin plantejant.

Piaget (1991) és el principal autor d'aquesta mentalitat constructivista fugint de les idees innates i empíriques que eren les principals durant la seva època, plantejant-se que el coneixement esdevé a partir de la interacció contínua entre l'individu i la realitat en la que es desenvolupa. Calvete (2006) afirmava que el coneixement no provenia ni de l'objecte ni del subjecte, sinó de la interacció entre els dos.

Piaget també introdueix dos conceptes totalment innovadors sobre la intel·ligència que són la organització i l'adaptació. Fa referència a l'organització els esquemes o estructures de coneixement en diferents conductes i situacions específiques. En canvi, l'adaptació que la defineix com la barreja de l'assimilació i l'acomodació.

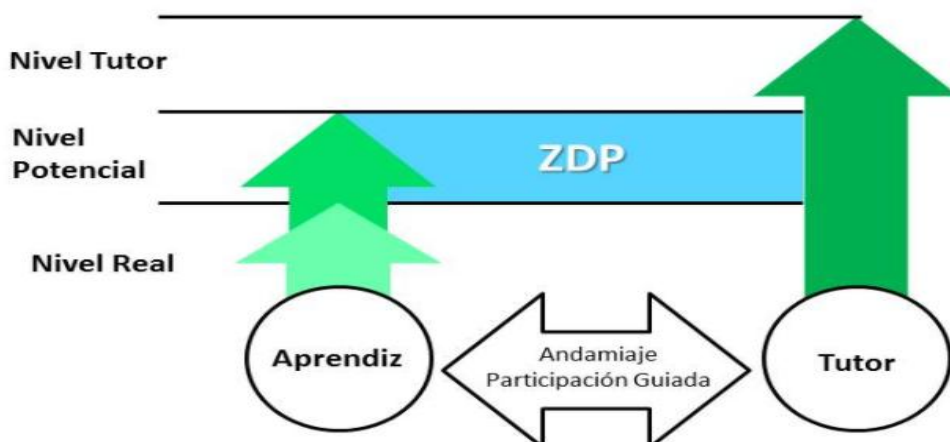
El que es tractarà en la reproducció de la programació és exactament el mateix que entén Piaget, ja que se'ls hi aniran donant eines de forma progressiva i se'ls hi plantejaran uns objectius adequats als seus nivells inicials en relació al contingut a treballar.

Un altre creador d'aquesta moviment és Vygotski (1978) que estava d'acord amb la teoria de Piaget i afegia dos conceptes innovadors que eren dos nivells de desenvolupament coneguts com a zona de desenvolupament propera i zona de desenvolupament potencial. La primera és la distància que hi ha entre el nivell real de desenvolupament i el nivell de desenvolupament possible, en canvi, la segona és arribar a la zona més llunyana a través l'ajuda dels adults per resoldre problemes.

Per tant, els alumnes adquiriran uns coneixements de forma més autònoma per aprofundir en aquesta zona de desenvolupament proper però en les sessions finals possiblement siguin tasques més orientades a la zona de desenvolupament potencial, que requereix l'ajuda d'una persona adulta amb coneixements superiors als de l'alumnat.

Aquests autors no neguen que no hi hagi capacitats innates però no ho són totes i l'objectiu és que els es desenvolupin mentalment a través d'aquestes idees innates que permeten que el

nen interacció amb la realitat. La potencial seria la zona en la que l'alumne podria resoldre un problema amb l'ajuda d'algun ésser més capacitats que ell.



Imatge 4: Esquema de la zona de desenvolupament propi i la zona de desenvolupament potencial (Vygotski, 1978).

Per finalitzar, es buscaran situacions vivencials perquè els alumnes puguin resoldre problemes reals que es puguin trobar en el seu futur i en la vida quotidiana de qualsevol ésser humà però també s'intentarà arribar a la zona de desenvolupament potencial a través de l'ajut del docent. Això anirà en funció de la unitat didàctica i de la complexitat que se li vulgui donar al contingut a treballar i la decisió del professor és la que permetrà això.

Cal esmentar l'importantíssim paper de Rousseau, ja que és el primer autor que considera que l'educació ha de venir a través amb el contacte amb el medi natural. És el precursor de les activitats físiques com a formadores de la intel·ligència i l'educació moral, buscant a través d'aquests treballar els sentits, la higiene, els jocs i els esports a l'aire lliure, la resistència i treballs manuals. Segons Funollet (1989), Rousseau tenia tres principals pilars de l'educació són:

- Naturalesa
- Home
- Coses

El que va aportar aquest autor tant antic, és considerat avui en dia una innovació en la matèria d'educació física en funció de l'activitat plantejada. Actualment és una competència de l'últim currículum de Catalunya que en té un total de 8, és a dir, el paper que li donava Rousseau era l'adequat.

Posteriorment, apareix Santos (2003) afirmant el mateix però afegint cinc dimensions a les activitats físiques en el medi natural com a mitjà educatiu, naturalesa com a:

- Manual escolar
- Metodologia
- Finalitat d'educació integral
- Escola

En l'actualitat, el que es busca és exactament el mateix, treure als alumnes del centre docent, no tancar als nens o adolescents en un edifici, canviar les dinàmiques de classe, la metodologia tradicional, i tot això en definitiva es resumeix en la importància de l'entorn.

La dimensió on es troba la competència d'activitats físiques en el medi natural és la d'activitats físiques i temps de lleure. L'evolució de les noves tecnologies, dels avenços, els canvis de societat constants i altres factors provoquen que el lleure variï i això ho explica Moscoso (2006) com un canvi de societat de rural a urbana.

Un dels principals problemes en els centres docents és l'esclavitud que suposa estar tancat més de sis hores en un edifici, on no deixes d'escoltar continguts de diferents matèries i tots amb el mateix funcionament o bé similar. L'educació física permet sortir d'aquesta monotonia traslladant-nos a espais exteriors però si això ho transportem al medi natural en espais externs al centre, permet que els alumnes es reflexionin i coneguin més la seva persona, igual que la dels seus companys.

Carvalho i Riera (1995) van en la mateixa línia que l'anterior paràgraf i afirmen la necessitat que té l'ésser humà de fugir de la monotonia, sentir-se lliures i descobrir-se a si mateix. També som capaços d'assolir molts rols diferents en aquest medi i també és útil per trencar els estereotipis de la societat on vivim.



#### 4. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

La programació didàctica d'aquest projecte es centrarà en el segon cicle de l'Educació Obligatoria Secundària, per tant les unitats didàctiques es reproduiran en els cursos de 3r i 4t d'aquesta etapa educativa. Es treballarà en la matèria d'educació física, de la qual es disposen dues hores setmanals, és a dir, un total de 70 hores per grup. Per tant s'haurà de programar unitats didàctiques que englobin les hores dels dos cursos que són 140 hores totals.

S'ha escollit aquest cicle perquè estarà tot relacionat amb l'entorn de la localitat del centre de pràctiques, que és l'IES Gelida i de la comarca de la qual forma part que és l'Alt Penedès. La raó principal de la temàtica escollida és que gairebé el 75% dels estudiants del centre viuen en la mateixa localitat, un 15% a les urbanitzacions properes i el 10% restant viu als pobles del voltant que formen part de l'Alt Penedès, aportant així més riquesa a la programació per la diversitat entre les diferents ubicacions dels alumnes.

El que es vol aconseguir és realització de tasques més complexes per poder anar més enllà del que ja puguin saber els estudiants que hi viuen en aquest mateix poble, aprofitar la responsabilitat que tenen per mobilitzar-se arreu de les proximitats del poble i que descobreixin quelcom més de la cultura catalana i alt penedesenca a través de l'esforç.

Durant el primer cicle els nens comencen a tenir més autonomia per desplaçar-se sols pel poble, descobrir nous espais i activitats diverses però l'etapa s'estanca a partir dels dos anys perquè la localitat en la que habiten és petita i difícilment arriben més enllà, en funció de la motivació o dels medis que tingui cada adolescent.

Es treballarà a través de les noves tecnologies, fent ús de dispositius mòbils i aplicacions com geocaching, que està relacionat amb les curses d'orientació a través de la cerca de geocachings que venen determinats per la pròpia entitat. També se'ls hi ensenyarà l'aplicació runtastic, que està relacionada amb l'activitat física que tingui desplaçament, ja que consta de GPS, temporitzador, entre d'altres. Els alumnes podrien seguir-se a través d'aquesta aplicació i que ells mateixos fixin un objectiu al final de trimestre i s'hagi d'assolir, com per exemple recórrer entre tots la distància que hi ha fins la ciutat on van de viatge de final de curs, on tots han de formar part i tindran un mínim de quilòmetres a realitzar.



Imatge 5 i 6: Logotip de l'aplicació Geocaching / Logotip de l'aplicació Runtastic.

Les aplicació més complexa que s'utilitzaran serà iOrienteeering que permet ubicar en el GPS del telèfon on estan les fites que s'han d'anar trobant a través de l'orientació de cada jugador de forma individual o grupal.



Imatge 7: Logotip de l'aplicació iOrienteeering.

També s'utilitzarien les xarxes socials, com twitter i instagram, per publicar fotografies realitzades pels alumnes on no apareguin ells però si que es reflecteixi l'activitat física que s'ha realitzat i el més important, on s'ha dut a terme. Perquè tot això consti en una memòria s'haurà d'utilitzar el hashtag #AFAltPenedes, també incloure hashtags d'on s'ha realitzat i quina activitat física s'ha fet.

Seguint amb les TIC, s'utilitzarà un altre hashtag per resoldre una pregunta setmanal relacionada amb l'entorn. Per entregar la resposta s'haurà de fer a través de les dues xarxes socials anomenades anteriorment amb el hashtag #EdFisGelida.

#### **4.1. OBJECTIUS**

1. Conèixer l'entorn muntanyós de Gelida a través de l'orientació.
2. Saber on estan ubicades les instal·lacions esportives o zones d'activitat física de Gelida.
3. Ser capaços d'utilitzar aplicacions mòbils, les quals seran explicades, relacionades amb l'activitat física.
4. Fer un ús útil de les xarxes socials.



## **4.2. COMPETÈNCIES**

Segons l'article 7.1 les competències esdevenen objectius d'aprenentatge de final d'etapa. Aquesta és la definició del propi document legal que va presentar el govern català, concepte que no queda gaire aclarit i ha sigut objecte de discussió entre professionals de la docència perquè la programació ha d'estar orientada a la competència i és incert el seu significat.

En apartats anteriors ja s'ha esmentat l'evolució de la normativa que regla l'educació secundària obligatòria en la comunitat autònoma de Catalunya i s'ha presentat les competències bàsiques que s'han d'assolir en aquest període, desglossades en quatre apartats que són els següents on apareixen un total de 8 competències:

- Comunicatives:
  1. Comunicativa lingüística i audiovisual
  2. Artística i cultural
  
- Metodològiques:
  - 3. Tractament de la informació i competència digital**
  4. Matemàtica
  5. Aprendre a aprendre
  
- Personals:
  6. Autonomia i iniciativa personal
  
- Conviure i habitar en el món:
  - 7. Coneixement i interacció amb el món físic**
  8. Social i ciutadana

De totes aquestes, en la matèria d'educació física es centrarà en la 7, ja que el contacte amb el món exterior al centre, l'entorn de la comarca és el fil conductor, tot i que també es treballarà la 3 per ampliar els coneixements del medi físic a través de les noves tecnologies que facilita molt entendre molts continguts i és una competència transversal en totes les matèries.

També tenim les competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física que també estan dividides en quatre dimensions, on cadascuna d'elles té dues competències i aquestes una

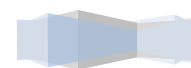




gradació de tres nivells exceptuant la número 5 que el mateix document especifica que no en necessita per la naturalesa del medi. Les dimensions i competències són les següents:

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

La que rebrà més importància en aquesta programació és la competència 5, ja que va orientada al medi natural que serà la zona de desenvolupament principal dels alumnes. Prèviament s'haurà treballat continguts necessaris dins del recinte de l'IES Gelida, passant per diferents unitats didàctiques però l'objectiu és reproduir-ho en l'exterior. Anirà acompanyada de la competència 1 perquè per poder realitzar certes pràctiques es requereix un nivell mínim de condició física i més quan es tracta de l'entorn. També es vol apropar als alumnes a les diferents activitats físiques que es proposen en aquest municipi de forma totalment gratuïta a través de curses, que també necessiten un nivell de condició física mínim.



GRADACIÓ COMPETÈNCIES D'EDUCACIÓ FÍSICA		1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
<b>Dimensió activitat física saludable</b>					
COMPETÈNCIA 1	Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.				
	1.1. Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física.	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.				X
COMPETÈNCIA 2	Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.				
	2.1. Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen.	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	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.				
<b>Dimensió esport</b>					
COMPETÈNCIA 3	Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.				
	Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles.	X		X	
	Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes.		X		X
	Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició.				
COMPETÈNCIA 4	Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.				
	La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.	X	X	X	X
<b>Dimensió activitat física i temps de lleure</b>					
COMPETÈNCIA 5	Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.				
	La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui	X	X	X	X

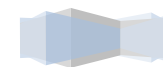
	necessari graduar-la.				
COMPETÈNCIA 6	Planificar i organitzar activitats en grup amb la finalitat de lleure.				
	6.1. Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure, tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat.		X		
	6.2. Planificar i organitzar activitats en 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
<b>Dimensió expressió i comunicació corporal</b>					
COMPETÈNCIA 7	Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.				
	7.1. Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes.	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.				
COMPETÈNCIA 8	Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària				
	8.1. Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música.	X			
	8.2. Participar en balls i danses col·lectives complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos.		X		X
	8.3. Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.				

Taula 1: Gradació de competències de l'educació física segons LOMCE 8/2013.



<b>COMPETÈNCIES D'EDUCACIÓ FÍSICA</b>	<b>UD 1:</b>	<b>UD 2:</b>
<b>Activitat física saludable</b>		
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	X	
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física	X	
<b>Esport</b>		
Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esport		
Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició		
<b>Activitat física i temps de lleure</b>		
Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural	X	X
Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure		X
<b>Expressió i comunicació corporal</b>		
Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres		X
Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària		
<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS A TOT L'APRENENTATGE</b>		
Comunicació lingüística i audiovisual		X
Artística i cultural		
Competència digital de l'alumnat	X	
Matemàtica	X	
Competència d'aprendre a aprendre		X
Autonomia i iniciativa personal		X
Coneixement i interacció amb el món físic	X	X
Social i ciutadana	X	X

Taula 2: Competències de l'educació física segons LOMCE 8/2013.



### 4.3. DISTRIBUCIÓ DELS CONTINGUTS

El currículum d'educació física està dividit en quatre competències que ja s'han treballat en l'apartat anterior i en cadascuna d'aquestes hi predominen uns continguts clau, assignats a les competències, tot i que es poden utilitzar en altres en funció del que es busqui en cada unitat didàctica. El que té el poder de la programació és cada docent amb la seva capacitat creativa i cadascun s'encarregarà de programar les unitats didàctiques relacionades amb certes competències, continguts i els criteris d'avaluació que es seguiran per realitzar-ho.

Els continguts clau del currículum es mostraran en la següent imatge:

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								

Imatge 8: Continguts clau de les competències de l'educació física segons LOMCE 8/2013.



CONTINGUTS D'EDUCACIÓ FÍSICA 3r ESO	UD 1:
<b>Condició física i salut</b>	
La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament. Normes de seguretat i prevenció de riscos.	X
Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).	
Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.	X
Elements d'un pla de treball.	X
Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-comp).	X
Ús de noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball.	X
Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos.	
Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal.	
Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abds i cames.	
Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives.	
<b>Esports</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</b>	
Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades.	X
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</b>	
Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.	
Tècniques de circ (acrobàtiques, equilibris, malabars, clown).	
Ritme i moviment: balls de parella.	
Noves tendències de ball.	



<b>CONTINGUTS D'EDUCACIÓ FÍSICA 4t ESO</b>	<b>UD 1:</b>
<b>Condició física i salut</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</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</b>	
Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.	X
Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.	X
<b>Expressió corporal</b>	
Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.	X
Tècniques de circ (acrobàtiques, equilibris, malabars, clown).	

Taula 3: Continguts de l'educació física segons LOMCE 8/2013.



#### **4.4. CRITERIS, INSTRUMENTS I TIPUS D'AVALUACIÓ**

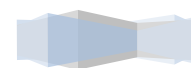
Segons el currículum d'educació física cada curs té uns criteris d'avaluació específics enumerats que oscil·len entre 10 i 20. El que apareixerà a continuació seran les taules de criteris d'avaluació del segon cicle, ja que són a les que aniran relacionades les UD's que s'explicaran.

A la part superior apareixeran les dues unitats didàctiques i en vertical els criteris on es marcaran amb una creu en la casella corresponent el criteri adequat en la UD.

En el desenvolupament de les unitats didàctiques els criteris d'avaluació seran més específics en funció dels objectius d'aprenentatge marcats, on cadascun tindrà un o més instruments d'avaluació que s'adjuntaran en l'apartat d'annexes.

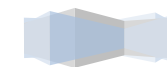
La tipologia d'avaluació principal serà la formativa, centrant gairebé tota l'atenció en la continua i la sumativa, que ens permetrà observar el procés d'aprenentatge dels alumnes. Es busca l'entrega de fitxes amb continguts treballats de forma constant per poder observar si el que s'està transmetent arriba als alumnes. Es busca una recollida d'informació per dur-la a la pràctica i això és el que s'observaran en les activitats proposades i en el seguit d'entregues que hauran de fer.

Es buscarà treballar amb co - avaluació i autoavaluació perquè vegin que no només la responsabilitat de la nota recau sobre el docent. També s'inclourà l'heteroavaluació i es repartiran equitativament per treure el màxim rendiment dels alumnes en funció de la unitat didàctica i dels continguts que es treballaran.





<b>CRITERIS D'AVUACIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA 3r ESO</b>	<b>UD 1:</b>
1. Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.	X
2. Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà.	X
3. Autoregular el nivell individual de condició física per millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora.	X
4. Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.	X
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.	X
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.	X
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'AVALUACIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA 4t ESO	UD 2:
1. Planificar i posar en marxa 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 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 les 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 equipaments, eines i tècniques d'orientació adequades.	X
10. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.	X
11. Mostrar una actitud de respecte cap al medi natural.	X
12. Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.	X
13. Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.	X
14. Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.	X

Taula 4: Criteris d'avaluació de l'educació física segons LOMCE 8/2013.



#### **4.5. UNITATS DIDÀCTIQUES DESENVOLUPADES**

En el primer requadre d'aquest apartat apareixerà una taula relacionada amb totes les unitats didàctiques que formaran part de cada curs, seguint un ordre coherent, cronològic i adequat al currículum d'educació física. Cada curs tindrà un total de 5 o 6 unitats didàctiques, dividides en els tres trimestres, corresponent així a dues per cadascun exceptuant en casos puntuals, a una sola UD per trimestre que variarà en funció de l'extensió que puguin tenir els continguts.

Posteriorment es desenvoluparan quatre unitats didàctiques al detall que totes formaran part del segon cicle de l'ESO, una de cada curs, una de 3r i una de 4t. S'explicaran les del segon cicle perquè les UD's són més complexes, ja que la programació ha d'estar adaptada a l'entorn i requereix sortides fora del centre educatiu.

Les escollides han estat les que en la taula apareixen en negreta, és a dir, les següents:

- Arribarem a Pontons? Tecnologia ajuda'ns.
- Coneixem Gelida!!!

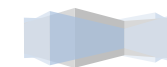
La primera formarà part del 3r curs de l'ESO i la següent del 4t. En comú tenen que en les dues UD's es treballa la competència 5, relacionada amb les activitats en el medi natural i així justificar que es poden treballar dues competències de forma simultània. Incloure l'entorn en una programació d'educació física involucra això, treballar directament una competència més la que vulguis incloure. En la primera que es presentarà la principal és la C1 i la C2 però es realitza a través de la C5, en canvi, en la de 4t es treballa la C5 com a contingut principal perquè serà més complexa i s'haurà anat treballant això durant tota l'etapa d'educació secundària.

A continuació, apareix una taula amb les UD que es realitzaran durant tota l'ESO i les dues UD que es desenvolupen tenen unes fletxes perquè es vegi clarament l'evolució i la relació amb els altres continguts treballats en altres cursos. La línia vermella consisteix en treballar continguts d'activitat física, en canvi, la verda consisteix en treballar en el medi natural. Algunes d'aquesta última la competència principal no és la C5 però permet que es conegui i els alumnes aprenguin nous espais de la localitat on van al centre docent.



	1r ESO	NºS	2n ESO	NºS	3r ESO	NºS	4t ESO	NºS	
UD1	On podem córrer pel nostre poble? Descubrim espais.		Practiquem esports d'arreu del món.		Quin esport és el més potent de la comarca? Utilitzem els estics.		Som felins?		1 r
UD2	Serem un grup de vailets més de la comarca?		Recorrem les rutes vinícoles de Gelida i voltants.		<b>Arribarem a Pontons? Tecnologia ajuda'ns.</b>	7	Competim entre pobles alt penedesencs: Esports col·lectius i individuals		T R I M
UD3	La diversitat ajuda. <u>Handbol</u> .		Fem conèixer l'Esbart Rocasagna de Gelida i els Bastoners de Gelida.		On vivim? Orientem-nos!		Move your body or think how can we do it!		2 n
UD4	On es representen les obres teatrals a Gelida? Serem capaços de fer-ho nosaltres?		Sensibilitzem-nos amb el nostre entorn (esports adaptats).		El món del fitness.			T R I M	
UD5	Entitats esportives de Gelida. Iniciació <u>voleibol</u> / <u>korfball</u>		Practiquem els esports més jugats de la nostra localitat. Bàsquet i futbol.		El voleibol vol créixer a Gelida. L'ajudem?		<b>Coneixem Gelida!!!</b>	7	3 r
UD6					Circ comarcal.		Acabem les curses gelidenques		T R I M

Taula 5: Programació didàctica anual adaptada a l'entorn de l'IES Gelida (Monleón, 2018).



A continuació s'explicarà la coherència de la taula 5:

Durant el primer curs es treballaran les iniciacions amb tres esports, començant pel handbol a l'inici del segon trimestre i al final de curs treballant el korfbal i voleibol, aquests dos últims són els que més han crescut en els darrers anys en la localitat de Gelida i l'ajuntament intenta que segueixi així establint un contacte directe amb els tècnics esportius del Patronat Municipal i els docents d'educació física de l'IES Gelida. En canvi, el primer esport és d'introducció, ja que és molt més senzill utilitzar les extremitats superiors amb una pilota que no pas les inferiors i la complexitat de l'handbol no és elevada.

La primera UD serà de condició física per conèixer espais del poble on es viable la pràctica esportiva i es troba en aquesta època perquè puguin aprofitar aquests espais que possiblement descobreixin des del primer moment que entren a secundària. Posteriorment es treballarà una UD de castellers relacionada amb la gimnàstica i control del nostre cos perquè es creï bon cercle dins de la classe i més endavant el treball en grup sigui més simple per acabar realitzant una petita obra teatral.

El segon curs s'inicia i s'acaba amb UD relacionades amb esports perquè la pista exterior és quan es troba en millors condicions per fer-la servir. El practicaran els dos més practicats del poble i a nivell mundial gairebé també, i inicialment esports d'altres països que puguin aportar-nos alumnes del centre. Seguidament es treballarà la condició física sobre les rutes vinícoles properes a la localitat perquè després es puguin sensibilitzar amb tot l'entorn que cada vegada és més elevat en els alumnes.

A tercer es practicarà i s'estudiarà el hoquei amb patins perquè és molt reconegut a nivell comarcal. Posteriorment, la condició física va agafada de la mà de la tecnologia per després poder tenir una imatge clara d'on ens trobem dins del planeta. Es segueix potenciant el voleibol perquè és un esport molt complex i difícil d'aprendre en un any. També treballaran el món del fitness que està en auge i el circ, molt relacionat amb la UD de dos anys anteriors dels castellers.

En l'últim any de l'etapa de secundària, el consell esportiu de Vilafranca del Penedès organitza unes jornades esportives entre els centres que es presenten on s'enfronten participants del mateix institut contra altres. Abans de la jornada esportiva es treballarien els esports ja practicats anteriorment i els demés que s'inclouran i no s'han conegut les reglamentacions anteriorment. Per aprofitar les parets d'escalada de Gelida s'iniciarà als alumnes de 4t a

l'escalada i una UD per fer una coreografia amb música que està relacionat amb el circ, bastoners i l'esbart.

#### **4.5.1. ARRIBAREM A PONTONS? TECNOLOGIA AJUDA'NS.**

Aquesta unitat didàctica està basada en la condició física, la primera part de continguts de tots els cursos de l'educació obligatòria secundària. El que es vol aconseguir és promoure l'activitat física fora de l'horari lectiu i utilitzar la tecnologia perquè aquesta sigui un element motivant, juntament amb un bon ús d'aquests dispositius mòbils als quals la societat els té integrats amb total normalitat dins d'adolescents.

Està orientada a buscar la relació entre les matèries, és a dir, que sigui una UD interdisciplinària, on les assignatures que es treballaran juntament amb l'educació física seran biologia i geologia, a través de la lectura dels mapes físics i polítics i matemàtiques, que ens permetrà a través dels mapes, calcular la distància entre dues localitats de la comarca de l'Alt Penedès.

El principal objectiu serà arribar fins a Pontons i tornar, és a dir, la suma de tots els quilòmetres que facin els alumnes del grup es sumaran per poder assolir l'objectiu comú. Pontons és la localitat més allunyada de Gelida que pertany a l'Alt Penedès i es troba a una distància de 39,4 km, per tant la suma és de 79,2 km. Al dividir aquests quilòmetres per la quantitat d'alumnes en cada grup, surt 15,84 km que són els mínims que hauran de recórrer cada integrant per poder superar aquest apartat.

Prèviament a això, se'ls hi presentaran continguts d'activitat física i salut, relacionats directament amb la piràmide que relaciona aquests dos factors perquè tinguin consciència del volum de treball físic que haurien de realitzar en l'etapa en la que es troben i en les diferents etapes de la vida en general.

En la piràmide podem observar com els joves que es troben en l'adolescència per tenir un estil de vida actiu haurien de realitzar 60 minuts diaris d'activitat física, si realitzes esport o activitats de lleure entre 3 i 5 dies a la setmana o bé si es mostren inactivitat que és inferior a l'anterior. Haurien de ser comprensibles i ser capaços d'encaixar en la situació en la que es troben cadascun d'ells i valorar l'activitat física que haurien de realitzar fora de l'horari lectiu en funció de cada cas.

A continuació s'adjunta la piràmide:





Imatge 9: Piràmide de l'activitat física a la infància i a l'adolescència (Generalitat de Catalunya, 2018)

L'objectiu principal és arribar a Pontons recorrent la distància fora de l'horari lectiu, és a dir, realitzar activitat física fora de l'escola però amb l'ús d'una aplicació mòbil que serà runtastic. Aquesta aplicació serveix per saber la quantitat de quilòmetres que has realitzat i també per compartir el recorregut que has realitzar durant el transcurs de l'activitat. El primer ens servirà per comptabilitzar més km en la part individual i la segona per conèixer l'entorn, temàtica principal de la unitat didàctica.

En l'aplicació, caldrà que cada alumne es descarregui l'app i crear-se un perfil per posteriorment unir-se al grup creat pel docent. Això ens permetrà veure la suma de quilòmetres que porta el total del grup fins assolir l'objectiu però com ja s'ha comentat anteriorment, s'han de recórrer un mínim de 15,84 km per alumne a través de l'ús del runtastic.

Els alumnes que no disposin de dispositiu mòbil o bé no tinguin 3G o 4G per poder-ho fer servir, es realitzarà fora de classe amb el docent al acabar les classes o bé en l'horari de conveniència de l'alumnat. L'altra opció és compartir una ruta a través d'un company, penjar una fotografia a les xarxes socials treballades amb els hastags ja enumerats anteriorment més #companyerisme.

El que es treballa clarament és la diversitat que hi ha en les classes i la capacitat de comprensió cap als demés. No tots els alumnes hauran de córrer el mateix perquè les seves condicions no són les mateixes però si que hi hauran un mínim de km que hauran de recórrer per poder comptabilitzar, així assegurem que tothom faci una part.

Es farà molt incís en les pulsacions perquè tinguin consciència del risc que pot tenir portar al nostre cos a nivells que no està preparat, per tant hauran de saber controlar-se els seus batecs del cor o bé saber-ho llegir amb pulsòmetres.

La UD s'organitzarà en un total de 7 sessions, la primera i la última estaran guiades pel docent de principi a final però les demés no. Es formaran un total de 5 grups de 5 persones cadascun i hauran de comptabilitzar els km recorreguts en les sessions de forma individual i grupal per després poder treballar amb estadístiques. Cada grup haurà de dissenyar una sessió de 45min aproximadament d'un treball de resistència específica treballades anteriorment a classe i exemplificades amb sessions del propi docent. La resta de la sessió es seguiran treballant les diferents tipologies de resistència que existeixen i les diferents formes per millorar-la que existeixen.

Els grups hauran de realitzar una sessió per reproduir-la a classe on actuaran com a docents i una altra que hauran de reproduir un mínim del 50% del grup de forma conjunta en horari no lectiu i hauran de compartir una fotografia a les xarxes socials d'instagram i twitter a través de la compta particular d'un dels alumnes del grup on apareguin etiquetats tots ells, la localització de l'ubicació i el hastag #EdFisGelida.

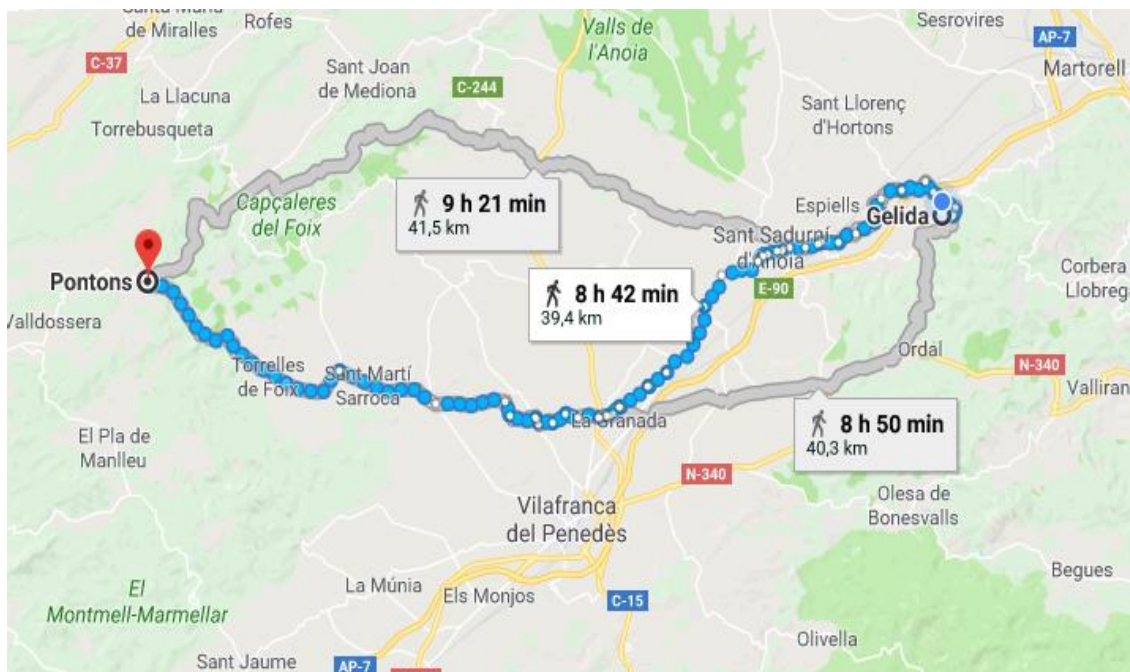
Les sessions, un cop executada la que han de reproduir, han de crear un blog amb una compta de google i realitzar dues entrades, una amb cada sessió. Allà hauran de pujar-la i realitzar una petita síntesi del seu treball en l'entrada i compartir els resultats de l'aplicació runtastic.

Aquesta part del blog serà grupal però s'encarregarà d'això el membre del grup que estigui lesionat o no pugui fer pràctica esportiva. Posteriorment, els que no puguin realitzar la meitat



de les sessions d'aquesta UD s'encarregaran de fer un altre blog amb totes les sessions del grups.

La imatge següent mostra la ruta que haurien de fer en total de les sessions:



Imatge 10: Ruta a peu des de Gelida fins a Pontons (google maps, 2018).

La distribució dels continguts serà estarà especificada en les següents taules, en la primera més especificat i en la segona la distribució dels continguts i activitats que es duran a terme. A continuació es mostrarà una taula on es podrà observar detalladament tots els aspectes importants a tenir en compte en una unitat didàctica.

<b>Títol de la UD:</b> Arribarem a Pontons? Tecnologia ajuda'ns!			<b>Curs:</b> 3r d'ESO	<b>Grup:</b> A / B / C	<b>Cicle:</b> 2n cicle
<b>Matèria:</b> Educació Física	<b>Nº d'alumnes:</b> 22	<b>Nº de sessions:</b> 7	<b>Durada de les sessions:</b> 2 hores	<b>Durada:</b> 1r Trimestre	
<b>Objectius d'aprenentatge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arribar a Pontons i tornar des de Gelida fora de l'horari lectiu per grups de 5 p.</li> <li>- Saber utilitzar aplicacions amb GPS</li> <li>- Dissenyar, programar i implementar un pla d'entrenament de resistència entre tots (blog)</li> </ul>	<b>Competències bàsiques EF:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C1</li> <li>- C2</li> <li>- C5</li> </ul> <b>Competències bàsiques ESO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3</li> <li>- 4</li> <li>- 7</li> <li>- 8</li> </ul>	<b>Continguts clau:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CC1</li> <li>- CC2</li> <li>- CC3</li> <li>- CC9</li> </ul>	<b>Continguts EF:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La resistència</li> <li>- Mètodes d'entrenament</li> <li>- FC</li> <li>- Elements d'un pla de treball</li> <li>- Ús de noves tecnologies</li> <li>- Piràmide d'activitat física</li> </ul>		
<b>Criteris d'avaluació:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dissenys de sessions d'entrenament(grupal)- 5%</li> <li>2. Realitzar la sessió(grupal)- 20%</li> <li>3. Publicació de distància recorreguda via app (individual)-10%EXTRA</li> <li>4. Arribar a Pontons i tornar amb tot el grup- 5% EXTRA</li> <li>5. Crear blog i publicar les sessions d'entrenament (grup) - 20%</li> <li>6. Càlculs de distàncies recorregudes en percentatges (grup) - 10%</li> <li>7. Hàbits actitudinals hàbits higiènics - 30%</li> <li>8. Fitxes de avaluació individual i grupal - 5%</li> </ol>	<b>Instruments i tipus d'avaluació:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Co - avaluació grupal diària</li> <li>- Rúbrica pels dissenys de sessió</li> <li>- Model sessió d'entrenament</li> <li>- Fitxa d'autoavaluació individual</li> <li>- Rúbrica realització de sessió</li> <li>- Rúbrica hàbits</li> </ul>	<b>Connexions amb altres àrees:</b> <p>Matemàtiques → Càlculs de distàncies de Gelida fins a la localitat de Pontons. Distància que hauran de recórrer tots com a mínim per aportar el mateix.</p> <p>Geologia → Lectures de mapes comarcals.</p> <p>Biologia → Com afecta al nostra organisme el canvi d'hàbits en relació a l'activitat física.</p>	<b>Atenció a la diversitat:</b> <p>Alumnes lesionats o que no podran fer pràctica esportiva per motius mèdics → Hauran de col·locar-se en diferents grups per encarregar-se de la part més tecnològica. La creació del blog i les entrades. Informar-se com funciona l'app per fer-ho saber al grup i l'entrega de les fitxes d'avaluació seran feina seva per entregar-les.</p>		

Sessió	Descripció de les activitats	Material	Organització
1	Explicació UD, format rúbriques, fitxes de sessió i aplicacions mòbils.	PPT	-
	Mètode d'entrenament continu harmònic	Mòbil	
	Mètode d'entrenament continu variable	Cons	
2	Explicació de càlculs FC i mètodes d'entrenament fraccionat.	Mòbil	-
	Mètode d'entrenament continu harmònic musical.	Steps / altaveu	
	Mètode d'entrenament continu variable corda.	Cordes	
3	Sessió G1 – MCH.	Mòbils	Grups de 5
	Mètode d'entrenament fraccionat intervàlic.	Fitxa sessió	
	Fitxa grupal.	Bolígraf	
4	Sessió G2 – MCV.	Bolígraf	Grups de 5
	Mètode d'entrenament fraccionat intervàlic (musical)	Mòbil / altaveu	
	Fitxa grupal	Fitxa sessió	
5	Sessió G3 – MFI.	Mòbils	Grups de 5
	Mètode d'entrenament fraccionat per repeticions.	Bolígraf	
	Fitxa grupal	Fitxa sessió	
6	Sessió G4 – MFR.	Mòbils	Grups de 5
	Mètode d'entrenament fraccionat per repeticions (propi cos).	Fitxa sessió	
	Fitxa grupal	Bolígraf	
7	Sessió G5 – MF circuit.	Bolígraf	Grups de 5
	Suma km / comprovar blog / comprovar instagram i strava	Fitxa sessió	
	Fitxa grupal	Mòbil	

Taula 6: Unitat didàctica Arribarem a Pontons? Tecnologia ajuda'ns! de 3r d'ESO (Monleón, 2018).

Taula 7: Sessions de la UD Arribarem a Pontons? Tecnologia ajuda'ns! (Monleón, 2018).



A continuació s'adjuntarà una sessió de la unitat didàctica corresponent a la sessió número 2, que es treballaran els dos mètodes continus, l'harmònic i el variable a través de ritmes musicals i cordes respectivament.

Classe: 3r A		Sessió: 2
Unitat didàctica: Arribarem a Pontons? Tecnologia ajuda'ns!		
Espai: Pati exterior IES	Material:	Nombre d'alumnes: 22
Objectius: Conèixer i treballar mètodes d'entrenament continu.		
Continguts: Entrenament continu harmònic i variable. FC.		
<u>ESCALFAMENT</u>		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	GRÀFIC
10 min	<p><b>El rei:</b> Joc d'escalfament per grups de 5-6 persones. Anada i tornada de l'amplada de la pista de futbol sala on el primer marcarà un exercici per treballar la mobilitat articular. Al acabar es situarà el últim i tots aniran passant per la primera posició.</p>	
<u>PART PRINCIPAL</u>		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	GRÀFIC
60 min	<p><b>Steps:</b> Sessió introductòria amb passos simples. Primer sense música i sense step, afegim step i posteriorment la música per acabar la pràctica en situació real.</p> <p><b>Dance:</b> Classe de coreografia amb ritme i nivell de dificultat mínim.</p>	
20 min	<p><b>Relleus:</b> Desplaçaments amb corda amb consignes.</p>	
<u>TORNADA A LA CALMA</u>		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	GRÀFIC
10 min	<p>Reflexions sobre les metodologies explicades i resolució de dubtes.</p>	

#### **4.5.2. CONEIXEM GELIDA!!!**

Com ja s'ha dit anteriorment, aquest projecte està basat en la competència 5 del currículum d'educació física a Catalunya, per tant, aquesta estarà present en totes les unitats didàctiques que es desenvolupin. Evidentment en algunes tindrà un paper més rellevant que en altres però sempre es treballarà d'una forma o altra, ja que la varietat és molt àmplia.

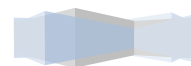
La que es desenvoluparà més serà la competència 6, basada en la planificació i organització d'activitats en el medi natural amb la finalitat de lleure. Per fer-ho, l'objectiu principal serà organitzar una cursa d'orientació per 4 classes de 6è de primària dels dos centres educatius de primària que hi ha a Gelida. Això es realitzaria entre totes les classes de 4t d'ESO i es repartirien la feina de forma equitativa.

Es una UD basada en el projecte d'aprenentatge servei que és una innovadora pràctica educativa que combina objectius d'aprenentatge curricular i objectius de serveis a la comunitat, amb la intencionalitat de millorar les realitats d'on es realitza el servei (Aramburuzabala, García - Peinado i Elvías, 2013).

En aquest cas seria mostrar la realitat de l'entorn de Gelida als seus ciutadans que es troben en la fase inicial d'una etapa de canvi com és l'adolescència, que permet ja al nen a anar sol pel carrer.

El que permet l'APS és que els alumnes aprenen a qüestionar la societat en la que vivim des d'un punt de vista crític i permet analitzar els temes que es van trobant al llarg de la seva vida des d'un punt de vista més crític cap a les injustícies i posen més èmfasi en el canvi social en lloc de la caritat (Rosenberg,2000).

El projecte és molt transversal que permet treballar 5 de les 8 competències bàsiques de l'educació secundària obligatòria, ja que la interacció amb altres persones ens aporta unes habilitats que no controlem en el dia a dia perquè no ho veiem necessari però quan els alumnes es trobin en situació hauran de controlar la seva comunicació lingüística i audiovisual, tenir iniciativa i autonomia personal, tenir interacció en el medi físic on estiguis i tractar a les demés persones involucrades reproduint una contingut social i ciutadà.



Consistirà en que les dues classes de 4t d'ESO de l'IES Gelida realitzarien una cursa d'orientació, cada classe a una escola diferent, és a dir, 4t A realitzaria una cursa d'orientació al CEIP Montcau i 4t B una altra al CEIP Les Fonts, tot i que podria ser la mateixa però l'organització, comunicació i direcció de la cursa serà diferent perquè no coincidiran els alumnes.

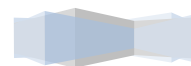
Serien 10 alumnes aproximadament per organitzar unes sessions introductòries a cada classe de 6è de primària, que haurien de posar-se en contacte amb els centres, tutors, espais dels que tindrien disponibilitat i la data estimada per realitzar-la, tot i que el primer contacte el farà el professor.

El dia d'inici de la UD seria l'1 d'abril del 2018 que coincidiria amb l'entrada del tercer trimestre, per tant, la UD finalitzaria el 13 de maig perquè la setmana del 15 d'abril coincideix amb setmana santa. Constaria d'un total de 6 sessions on tres d'elles tindrien un caràcter totalment pràctic i amb relació amb els alumnes dels centres de primària. Les dates per realitzar el primer contacte amb ells seria el dia 22 d'abril per fer una presentació del que realitzaran el dia 13 de maig, posteriorment una aplicació d'una sessió pràctica dins del seu centre el dia 6 de maig i per acabar, la cursa d'orientació fora del seu centre.

Per tant, l'organització de la UD seria la següent:

- Les dues primeres sessions consistirien en realitzar activitats de diferents tipologies d'orientació en el centre o en les seves proximitats
- La tercera seria la primera intervenció amb els alumnes de 6è
- La quarta sessió per treballar en la cursa que han de preparar
- La cinquena, la segona intervenció anterior a la cursa
- Sisena sessió per acabar la preparació de la cursa d'orientació
- I la última és l'aplicació pràctica

La cursa d'orientació estarà introduïda pel docent amb consignes clares per realitzar-la però aquestes seran bàsiques perquè la seguretat, continguts i tots els espais han de ser coneguts i no perillosos pels alumnes de 6è de primària. L'espai escollit com a punt central serà l'entrada de les instal·lacions esportives de Gelida, just davant del camp de futbol, i pels voltants se situaran les fites i proves que hauran de realitzar els grups que estaran pels diferents espais esportius i per la zona muntanyosa i propera al poble, on els camins estan molt adaptats i cuidats pels ciutadans.

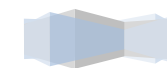


<b>Títol de la UD:</b> Coneixem Gelida!!!			<b>Curs:</b> 4t d'ESO	<b>Grup:</b> A / B	<b>Cicle:</b> 2n cicle
<b>Matèria:</b> Educació Física	<b>Nº d'alumnes:</b> 22	<b>Nº de sessions:</b> 7	<b>Durada de les sessions:</b> 2 hores	<b>Durada:</b> 1r Trimestre	
<b>Objectius d'aprenentatge:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organitzar una cursa d'orientació adaptada al nivell</li> <li>- Treballar i col·laborar en grups nombrosos</li> <li>- Treballar la comunicació lingüística adequades al nivell de l'altra gent</li> <li>- Conèixer i experimentar diferents tipologies d'orientacions.</li> </ul>	<b>Competències bàsiques d'EF:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C5</li> <li>- C6</li> <li>- C7</li> </ul> <b>Competències bàsiques d'ESO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1</li> <li>- 5</li> <li>- 6</li> <li>- 7</li> <li>- 8</li> </ul>	<b>Continguts:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CC2</li> <li>- CC9</li> <li>- CC11</li> </ul>	<b>Continguts EF:</b> <p>Mapes topogràfics                  Escales                  Pla de sessió                  Respecte el medi natural                  Llegenda</p>		
<b>Criteris d'avaluació:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disseny i aplicació de les sessions introductòries (grupal) – 20%</li> <li>- Relació amb els alumnes de 6è durant l'aplicació pràctica de les sessions (individual) – 10%</li> <li>- Hàbits actitudinals hàbits higiènics – 30%</li> <li>- Treball en grup realitzat a classe pel disseny de la cursa (grupal) – 10%</li> <li>- Realització de la cursa d'orientació (grupal) – 20%</li> <li>- Autoavaluació (indiv.) – 5%</li> <li>- Co – avaluació (grupal) – 5%</li> </ul>	<b>Instruments i tipus d'avaluació:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rúbrica hàbits</li> <li>- Co – avaluació grupal</li> <li>- Autoavaluació de la cursa d'orientació</li> <li>- Rúbrica pel disseny de la sessió</li> <li>- Rúbrica per la realització de la sessió</li> </ul>	<b>Connexions amb altres àrees:</b> <p>La UD està relacionada a totes les competències bàsiques de l'Educació Secundària Obligatoria (ESO).</p> <p>Tecnologia → Les fites es realitzaran en el taller durant l'horari de la matèria.</p> <p>Llengua catalana i castellana → Les explicacions es donaran en les dues llengües, sent presentades anteriorment a les sessions d'aquestes matèries.</p>	<b>Atenció a la diversitat:</b> <p>Alumnes lesionats o que no podran fer pràctica esportiva per motius mèdics →</p> <p>És una UD més teòrica pel que fa l'objectiu final, per tant, els alumnes que no puguin realitzar la part pràctica seran els líders dels grups.</p> <p>Requeriran ajuda dels companys però s'encarregarà de realitzar un dossier amb el recull de sessions realitzades a classe.</p>		

Sessió	Descripció de les activitats	Material	Organització
1	Presentació de la UD i part teòrica de les curses d'orientació	PPT	Grups de 4 – 5
	Orientació de recorreguts memorístics	Cons	
	Gestionat per ells mateixos en espai exterior (pati)	Fulls i bolígraf	
2	Presentació dels mapes – grups realitzar un mapa de la pista exterior	Mapes	Grups de 4 – 5
	Situar 3 punts en el mapa i intercanviar mapes entre grups	Fulls i bolígraf	
	Trobar fites en un mapa realitzat pel docent (escala mapa 1:5.000)	Fites	
3	Preparació de les activitats organitzades pels nens de 6è	-	Grups de 10
	Aplicació de la sessió		
	Reflexió sobre el funcionament de la sessió dirigida		
4	Preparació de les activitats organitzades pels nens de 6è	-	Grups de 10
	Aplicació de la sessió		
	Reflexió sobre el funcionament de la sessió dirigida		
5	Presentació de la zona on realitzar la cursa d'orientació	Fites	Per parelles / Grups de 10
	Reconeixement de l'entorn amb fites per parelles	Fulls i bolígraf	
	Ubicació fites per la cursa i realització de mapa.	Mapes	
6	Preparació de fites i concretar puntuacions, ubicació dels organitzadors	Fites	Grups de 10
	Simulacre a l'altra meitat de la classe	Fulls i bolígraf	
	Reflexió, consells i modificacions	Mapes	
7	Muntatge de la cursa d'orientació	Taula	Grups de 10
	Explicació i execució de la cursa	Cadires	
	Recollida de material i reflexió	Bolígrafs i fulls Material sol·licitat	

Taula 8: Unitat didàctica Coneixem Gelida!!! de 4t d'ESO (Monleón, 2018).

Taula 9: Sessions de la UD Coneixem Gelida!!! (Monleón, 2018).





Aquí apareix el mapa topogràfic de les proximitats de l'IES Gelida on en la segona sessió es farà servir per una petita orientació de l'entorn proper al centre:



- Fites
- △ Punt central / Inici

Arribada  
Consisteix en:

- Sortir des del punt central
- Tothom té un número de grup que no poden saber els demés
- A casa fita hi ha els números dels grups amb una figura que hauran de dibuixar en la casella corresponent
- Després de trobar cada cita tornar al punt central per corroborar que està bé

Imatge 11: Ortofoto de Gelida, zona propera a l'IES Gelida (Google Maps, 2018).

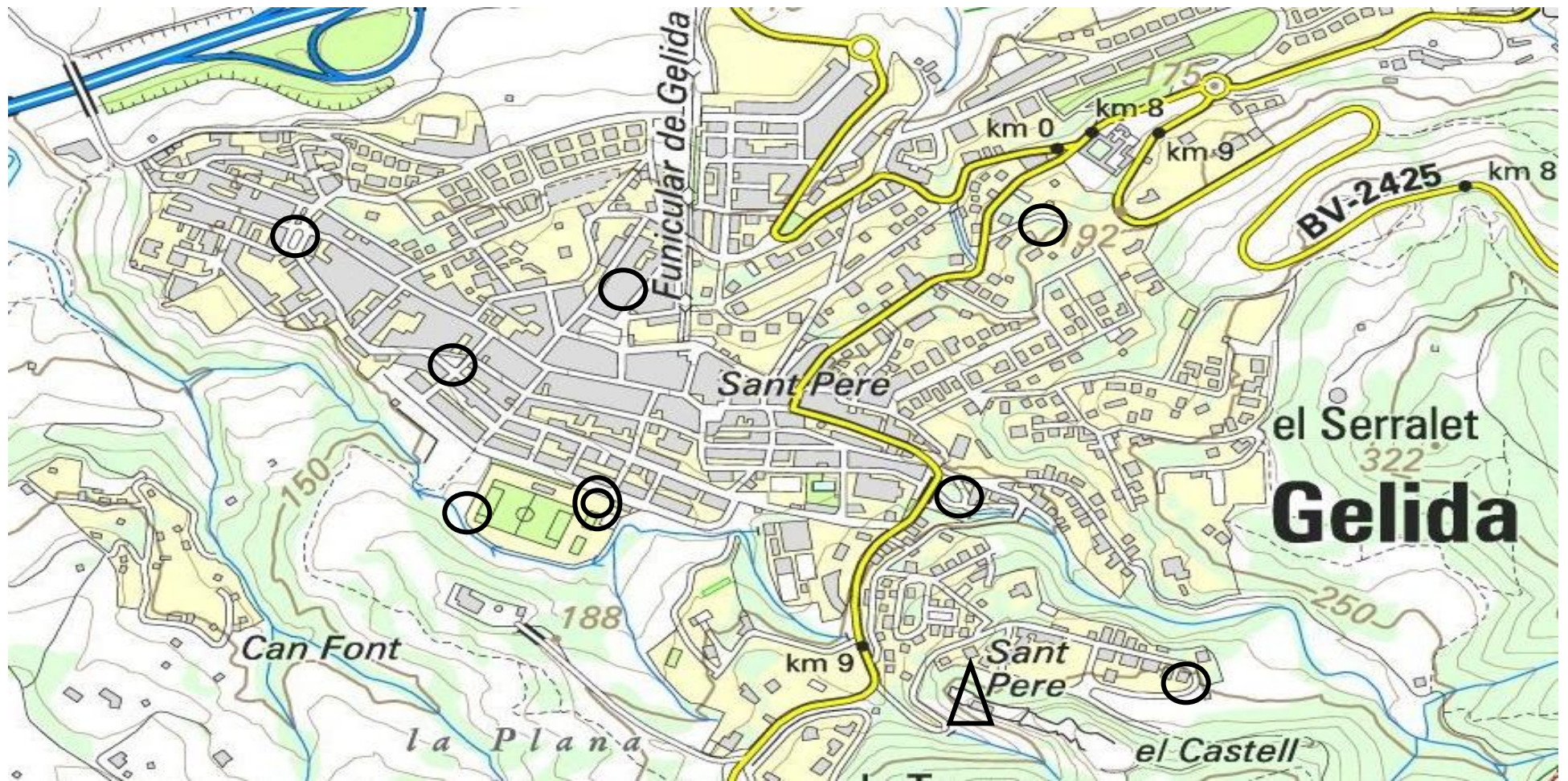
Aquesta seria la fitxa grupal pels grups per l'activitat de la sessió 2 relacionada amb el coneixement del mapes i per treballar la orientació:

NOM DEL GRUP		NÚMERO DE GRUP		PARTICIPANTS	
FITES	FIGURA				
1					
2					
3					
4					
5					





A continuació tindrem un mapa de la zona on es desenvoluparà la cursa d'orientació a escala 1:5.000 amb el Punt Central i les seves proves corresponents:



Imatge 12: Mapa topogràfic de la zona esportiva i muntanyosa de Gelida (Institut Cartogràfic i Geogràfic de Catalunya, 2018).

A continuació s'adjuntarà una sessió de la unitat didàctica corresponent a la sessió número 2, que es treballaran dues tipologies d'orientació diferents en el mateix centre docent perquè els alumnes tinguin coneixement de les metodologies variades en aquest àmbit.

Classe: 4t A / B		Sessió: 2
Unitat didàctica: Coneixem Gelida!!!		
Espai: Pati exterior IES	Material:	Nombre d'alumnes: 22
Objectius: Treballar la orientació a través de mapes i la seva simbologia.		
Continguts: Simbologia / mapes / escales		
<u>ESCALFAMENT</u>		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	GRÀFIC
15 min	<p>Coneixem els mapes: Es presentaran mapes dibuixats a mà, un a cada grup i de diferents parts del centre. Hauran de reconèixer tots els espais i realitzar una ruta que haurà de realitzar un altre equip.</p> <p>Posteriorment s'intercanviaran els mapes entre dos grups i entre ells es controlaran si han fet el circuit bé.</p>	
<u>PART PRINCIPAL</u>		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	GRÀFIC
40 min	<p>Fem el nostre mapa: Cada equip haurà de realitzar un mapa propi sobre la pista exterior amb uns obstacles que els mateixos alumnes hauran situat i simbolitzat anteriorment.</p> <p>Marcaran 3 punts en el mapa i s'intercanviaran mapes per trobar els punts que es marcaran amb un xinès.</p>	
30 min	<p>Orientació real: Treballar en un mapa real escala 1:5.000 amb nomenclatura treballada anteriorment.</p> <p>Consistirà en trobar 6 fites als voltants del centre on el punt de partida serà la porta del centre de secundària.</p>	
<u>TORNADA A LA CALMA</u>		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	GRÀFIC
10 min	<p>Reflexions sobre les metodologies explicades i resolució de dubtes.</p>	

## 5. **CONCLUSIONS**

En aquest últim apartat del treball final de màster, es plasmarà la importància que té a nivell personal la realització d'aquest projecte. Aquest màster et permet ser docent de secundària, batxillerat i formació professional i la principal tasca com a tal és programar, que és en el que consisteix tot aquest document.

La primera experiència per programar en l'àmbit de la docència ha estat complicada perquè és una feina molt complexa i innovadora, respectant i seguint les lleis de les quals s'han treballat molt en les classes teòriques.

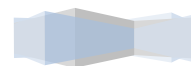
La temàtica escollida ha estat l'entorn de l'Alt Penedès, més en concret de Gelida, perquè el centre on es van cursar les pràctiques era l'IES Gelida i és de gran importància conèixer la localitat on vius o estudies per treure-li profit allò que ens envolta. Aquesta tasca es pot fer des de l'educació física i treballant moltes competències a l'hora, és una gran virtut i s'ha d'aprofitar.

Durant la realització de la programació és quan apareixen els problemes principals degut a la falta d'imaginació o bé a idees que no acabes de perfilar-les d'una forma adequada i s'acaben escapant. Específicament en aquesta programació, és complicat perquè el docent ha de conèixer molt bé on està situat el centre, on hi ha zones naturals per realitzar tasques específiques, activitats físiques que predominen en la zona en funció del medi i temporal predominant, entitats esportives existents i el pla educatiu d'entorn de l'ajuntament, si en té.

Per tant, és complicat adaptar una programació didàctica anual de tot el centre a l'entorn si no has viscut allà o has treballat perquè difícilment el docent serà capaç de trobar tots els continguts necessaris i adaptar-los.

Per altra banda, també cal tenir suport de l'ajuntament per la facilitació de mapes, explicació de zones que poden ser explotades en l'àmbit educatiu, documentació interna, entre d'altres. És a dir, que el contacte amb la gent de la localitat ha de ser proper per poder sol·licitar tot allò que necessitis, sigui amb l'ajuntament o altre entitats, ja siguin esportives o no, del municipi.

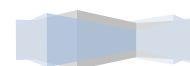
Cal afegir que al llarg de tot el procés vas afegint idees, les modifiques, afegeixes, desfàs, refàs però és el més ric de la programació, s'ha de tenir paciència a l'hora de dissenyar i això ho ensenya el realitzar aquest treball. Mai et pots quedar fix en una idea inicial i no voler veure res més que aquesta.





Pel que fan els ajuts per part de l'IES Gelida ha estat elevat pel que fa documentació del centre com el PGA, PEC i NOFC. També he rebut suport de docents que han relacionat la seva programació a l'entorn, aquests s'han assegut amb mi en hores lliures i m'han ajudat inicialment per fer una pluja d'idees.

Per acabar, la tutorització del treball final de màster inicialment és confusa perquè les directius són molt àmplies i no s'especifica ben bé el que s'ha de desenvolupar i no és fins a mitjans de febrer que tenim tota la informació completa. Els desajustos inicials són els únics inconvenients que ha presentat la realització del treball perquè pel que fan les tutories, atencions individualitzades, dubtes o qualsevol cosa que necessités el tutor, Lluís Cumelles, ha estat atent i predisposat a ajudar-me per resoldre qualsevol mena de dubtes.



## **6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES**

- Aramburuzabala, P. (2013) "Aprendizaje – servicio: Una herramienta para educar des de y para la justicia social". Revista internacional de educación para la justicia social. Vol 2, nº 2.
- Arribas, H. F. (2008) "El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el Medi Natural: Un estudio multicasos en formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos". Tesis doctoral, Universitat de Valladolid.
- CADIS Huesca (2010) "Pepe hace deporte: Unidad didáctica de sensibilización hacia la discapacidad para alumnos de primer ciclo de Educación Primaria"
- Bauman, Z. (2007) "Societat líquida" Fondo de cultura economica.
- Ferreres Franco, 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 TIC y de sus posibles aplicaciones educativas. Universitat Rovira i Virgili, Tarragona. Recuperado ade <http://www.tesisenred.net/handle/10803/52837>
- Funollet, F. (1989) "Las actividades en la naturaleza. Origen y perspectivas de futuro." Apunts, 18. (4-11).
- García (2012) "La pedagogía de proyectos en la escuela: una revisión de sus fundamentos filosóficos y psicológicos." Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación, vol. 4, pp. 685- 707. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia. Recuperat en: <http://www.redalyc.org/pdf/2810/281022848010.pdf>
- Gardner, H. (1994) "Estructura de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples." México: FCE.
- Gutiérrez, M. (2013). "Emocions a l'aula: L'educació dels sentiments millora el clima a classe i el rendiment acadèmic". La Vanguardia. P. 26-27.
- Henríquez, C. i Reyes, J. A.(2008) "La transversalidad: Un reto para la educación primaria y secundaria" Coordinación Educativa y cultural centroamericana (CECC/ SICA) – 1ª edición: San José.
- Herrador, J. A., Martínez, E. J., Pérez, R. I Raposo, A. (2009) "Programación didáctica de educación física: ESO -1º curso. Editorial Paidotribo.
- Llei Nº 12/2009, del 10 de juliol, d'educació. Quadern de legislació; 82.
- Llei: Decret 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia dels centres educatius.
- Llei: Decret 155/2010, de 2 de novembre, de la direcció dels centres educatius públics i del personal directiu professional docent.

- Llei N° 6945, 28/08/2015, decret 187/2015. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya.
- Llei: Resolució de 22 de juny de 2017, documents per a l'organització i la gestió dels centres per al curs 2017-2018.
- Marqués, P. (2012) "Impacto de las TIC en la educación: Funciones y limitaciones" Revista de investigación: UAB (Barcelona).
- Mora, F. (2013). "Enseñar significa emocionar". La Vanguardia: La contra. Recuperat en: <http://www.lavanguardia.com/lacontra/20131011/54390865461/ensenar-significa-emocionar.html>
- Moscoso, D. J. (2006) "La sociología del deporte en España: Estado de la cuestión." Revista Internacional de Sociología (RIS). Vol LXIV, nº 44. Recuperat en: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/33/33>
- Palos, J. M. (1998) "Educar para el futuro. Temas transversales." Madrid. Editorial DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
- Pérez, J. J. (2011) "La evaluación en Educación Física". EFDeportes.com, Revista Digital. Nº 158, Buenos Aires (Argentina).
- Piaget (1991) "Seis estudios de psicología." Editorial Labor. España. Recuperat en: [http://dinterrondonia2010.pbworks.com/f/Jean\\_Piaget\\_-\\_Seis\\_estudios\\_de\\_Psicologia.pdf](http://dinterrondonia2010.pbworks.com/f/Jean_Piaget_-_Seis_estudios_de_Psicologia.pdf)
- Pinos, M. (1997) "Actividades y juegos de educación física en la naturaleza. Guía Práctica." Editorial Gymnos.
- Prat, Q., Camerino, O. i Coiduras, J. L. (2013) "Introducción de les TIC en educación física. Estudio descriptivo sobre la situación actual." Revista Apunts. Educación Física y Deportes, nº 113,3. Pp 37-44. Recuperat en: <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/270905/358440>
- Ramos, M. (2011) "Educatió emocional a les aules" Treball Final de Màster.
- Santos Guerra, M. A. (1993). La evaluación: un proceso de diálogo, comprensión y mejora. Revista investigación en la escuela, 20, pp 23-35.
- Santos, M. J. (2003) "Perspectivas y desafíos de la educación, la ciencia y la tecnología" Revista Mexicana de Investigación Educativa, vol. 9, núm. 22, pp. 769-776 Consejo Mexicano de Investigación Educativa, A.C. Distrito Federal, México.
- Vygotski, L. S. (1935/1984). Aprendizaje y desarrollo intelectual en la edad preescolar. Infancia y Aprendizaje, 27-28, 105-116.





## 7. ANNEX

### **MATERIAL D'AVALUACIÓ UD: ARRIBAREM A PONTONS? TECNOLOGIA AJUDA'NS!**

Pauta d'avaluació de la UD: Arribarem a Pontons? Tecnologia ajuda'ns!

Aquest document descriu les pautes d'avaluació de la unitat didàctica anomenada anteriorment de la matèria d'educació física. L'objectiu principal és promoure l'activitat física fora de l'horari lectiu amb l'ajut de les noves tecnologies. S'iniciaria el 15 d'octubre del curs 2018/2019 en el centre IES Gelida i tindrà una durada de 7 sessions, és a dir, acabarà el 26 d'octubre del 2018.

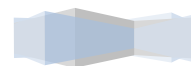
Per fer-ho s'hauran de realitzar varies entregues relacionades amb els continguts següents:

- Fitxa sessió
  - o Grup 1 – 22 d'octubre del 2018
  - o Grup 2 – 29 d'octubre del 2018
  - o Grup 3 – 5 de novembre del 2018
  - o Grup 4 – 12 de novembre del 2018
  - o Grup 5 – 19 de novembre del 2018
- Fitxa sessió 2
  - o Grup 1 – 29 d'octubre del 2018
  - o Grup 2 – 5 de novembre del 2018
  - o Grup 3 – 12 de novembre del 2018
  - o Grup 4 – 19 de novembre del 2018
  - o Grup 5 – 26 de novembre del 2018
- Creació del blog – 22 d'octubre del 2018
- Entrada blog amb les dues sessions corresponents – 26 de novembre del 2018
- Fitxa d'autoavaluació personal - 26 de novembre del 2018
- Fitxa co – avaluació grupal - 26 de novembre del 2018

Aquí teniu uns enllaços perquè pugueu accedir a tutorials per utilitzar l'aplicació runtastic i poder fer una entrada en el blog sense dificultats:

[Tutorial runtastic](#)

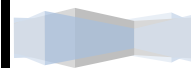
[Tutorial creació blog](#)



A continuació apareixerà el material que haureu de fer servir per realitzar les sessions, les fitxes d'autoavaluació individual i co – avaluació grupal i les rúbriques amb les quals sereu avaluats.

DISSENY FITXA DE SESSIÓ

Nom del grup:		Components del grup:	
Contingut principal assignat:			
Espai:	Material:	Nombre d'alumnes:	
Objectius:			
Continguts:			
ESCALFAMENT			
TEMPS	DESCRIPCIÓ	GRÀFIC	
PART PRINCIPAL			
TEMPS	DESCRIPCIÓ	GRÀFIC	
TORNADA A LA CALMA			
TEMPS	DESCRIPCIÓ	GRÀFIC	



FITXA D'AUTOAVALUACIÓ INDIVIDUAL

NOM:

NÚMERO DE GRUP:

CURS:

AUTOAVALUACIÓ INDIVIDUAL				G E N S	P O C	N O R M A L	F O R Ç A	M O L T
1. Has participat en les tasques grupals								
2. Has realitzat les tasques tant bé com he sabut i amb molt esforç								
3. He sabut resoldre les dificultats que m'he trobat								
4. He procurat crear un bon ambient de treball								
5. La sessió d'avui m'ha servit per aprendre quelcom nou i aplicar-ho en el treball final de la unitat								
OBSERVACIONS:								
INTERVALS	TEMPS	Km	FC INICIAL	FC FINAL				

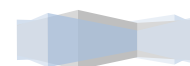
FITXA DE CO - AVALUACIÓ GRUPAL

NOM DEL GRUP:

NÚMERO DE GRUP:

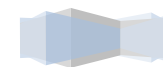
CURS:

AUTOAVALUACIÓ GRUPAL				G E N S	P O C	N O R M A L	F O R Ç A	M O L T
1. El grup ha participat de forma equitativa								
2. Heu mostrat col·laboració entre vosaltres durant la UD								
3. Heu sabut resoldre les dificultats que us heu trobat								
4. S'ha procurat crear un bon ambient de treball								
5. La sessió d'avui m'ha servit per aprendre quelcom nou i aplicar-ho en el treball final de la unitat								
OBSERVACIONS:								
ALUMNE	TEMPS TOTAL	Km TOTALS	FC INICIAL	FC FINAL				



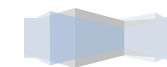
RÚBRICA DISSENY FITXES SESSIÓ

	MOLT BÉ (2p)	BÉ (1,5p)	REGULAR (1)	MALAMENT (0,5-0)
Omplir cadascun dels espais buits que té la fitxa model.	Bon redactat, sense faltes ortogràfiques, coherència entre totes elles i bones representacions gràfiques.	Bon redactat amb explicacions coherents i representacions acordes amb la descripció.	Explicacions breus acompanyades de representacions gràfiques corresponents.	Explicacions no adequades, faltes ortogràfiques i males representacions gràfiques.
Redactar objectius.	Objectius SMART i redactats en infinitiu.	Pocs objectius, específics i redactats en infinitiu.	Pocs objectius i redactats en infinitiu.	Mal redactats.
Redactar continguts.	Adequar-los a la temàtica principal i al temps que es disposa, innovadors i que tinguin relació.	Adequar-los a la temàtica principal, bona distribució i no excessius.	Molt nombrosos, lluny de la temàtica a treballar.	No tenen relació amb el mètode d'entrenament.
Adequar les activitats als continguts, temporalitat i distribució de la sessió.	Nombre adequat d'activitats, relacionades amb el mètode d'entrenament a treballar i assolible en la temporalitat de la sessió.	Activitats relacionades amb el mètode d'entrenament però la temporalitat no és adequada.	Poca relació de les activitats amb el mètode a treballar i el nombre d'activitats és just.	Activitats en excés o justes, poc adequades a la temporalitat i no tenen relació amb el mètode assignat.
Respectar la llegenda per realitzar les representacions gràfiques.	Respecta tota la llegenda que s'ha usat en el treball.	Respecta la gran majoria d'icones a representar.	Respecta poc la llegenda.	No respecta ningun apartat de la llegenda.



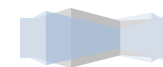
## RÚBRICA REALITZACIÓ SESSIÓ

	MOLT BÉ (2p)	BÉ (1,5p)	REGULAR (1p)	MALAMENT (0,5-0)
Tots els membres del grup participen com a protagonistes en alguna part de la sessió.	Cada membre dirigeix una activitat o bé ho fan de forma equitativa amb part de lideratge de tots.	Els membres s'han distribuït les tasques donant més rellevància a x membres.	Poca participació d'alguns components del grup.	Participació molt desequilibrada.
Divideixen bé les tres grans parts de la sessió.	Les tasques i la durada són adequades per cada part. Ben diferenciades.	Bona temporalitat en cada part i ben diferenciades.	Distingir les tres parts de la sessió però mala organització de les tasques.	Temporalitat molt mal repartida i èmfasis en apartats més irrelevantes.
Les explicacions es realitzen de forma clara.	Els alumnes estan en silenci, bona organització per rebre la veu dels docents i l'explicació és clara amb torn de preguntes.	Bona organització i explicació en silenci.	Explicació costosa d'escolar, alumnes disposats a escolar.	Les explicacions no s'escolten, falta d'atenció dels docents i mala projecció de la veu.
Participació activa dels docents.	Explicació i mobilitat constant en la reproducció de les activitats de tots ells.	La majoria s'integra com a docent o alumne perquè el funcionament de l'activitat sigui millor.	Dos líders del grup tenen participació activa durant tota la sessió per explicar, participar i muntar la sessió.	No hi ha cap integrant del grup que assumeixi el rol de docent.
Respecten la temporalitat de la fitxa.	El disseny de sessió s'adequa a la realitat o bé amb improvisacions necessàries i ben aplicades.	Es respecta la programació inicial.	S'allarguen en varies activitats reduint el temps de les demés.	No tenen control del temps i es perden activitats al llarg de la sessió.



## RÚBRICA HÀBITS ACTITUDINALS / HIGIÈNICS

	MOLT BÉ (2p)	BÉ (1,5p)	REGULAR (1p)	MALAMENT (0,5-0p)
Participació	Molt bona disposició per totes les activitats, es mostra actiu ajuda en el muntatge i la recollida de material.	Actiu en les activitats de la sessió.	Participa amb poques ganes en totes les activitats.	Mostra una actitud passiva durant tota la sessió i no ajuda a l'hora de realitzar els exercicis.
Comportament	Mostra interès per les activitats, realitza preguntes coherents quan toca i s'ofereix voluntari quan el professor ho necessita.	Està involucrat en la sessió i s'ofereix per qualsevol demanda del professor.	Poc involucrat/ada en les explicacions del professor i participació quan la demana.	Provoca conflictes en les activitats presentades amb poca participació durant tota la sessió.
Dutxa	7 dies.	4-6 dies.	2-3 dies.	0-1 dia.
Puntualitat	Arriba sempre abans de començar la primera explicació.	Arriba just quan es passa llista o quan es comença a explicar.	Arriba tard més de 3 dies.	Tots els dies arriba tard.
Indumentària durant la sessió.	Roba esportiva, calçat adequat, sense rellotges, braçalets i collars.	Roba esportiva i calçat adequat.	Roba esportiva i calçat no adequat.	No porta roba esportiva.



**PONDERACIÓ EXTRA PER RECÒRRER KM AMB RUNTASTIC**

NOTA	KM	PERCENTATGE TOTAL	KM/KM
0,25 p	+ 3	18,94 %	
0,50 p	+ 6	37,88 %	
0,75 p	+ 9	56,81 %	
1 p	+ 15,84	100 %	

La taula anterior ens mostra la nota extra que aconseguiran els alumnes en cas de publicar les rutes, temps i distància que hagin recorregut amb l'aplicació del runtastic oberta. En funció dels quilòmetres que recorri cada alumne obtindrà una bonificació extra però a més a més, l'objectiu grupal és arribar-hi i si s'assoleix aquest criteri d'avaluació també sumarà 0,5p més a la nota final de la UD. Per fer-ho, cada membre del grup haurà de recórrer una distància mínima que és 1/5 part del recorregut, d'aquesta forma tots els membres del grup hauran realitzat el mateix exercici per poder-hi arribar.



### **EXEMPLE DE LA CREACIÓ GRUP RUNTASTIC**

A continuació es mostraran unes captures de pantalla de la creació del grup a runtastic, on es pot convidar a qui vulgui. La creació la realitzaria el docent amb una compta que no tinguis ús per no comptabilitzar els seus quilòmetres, enviaria els links de cada grup en un document perquè tothom sabés al grup que s'ha d'afegir i un cop tenen el link, s'hauran d'afegir i el procés haurà finalitzat.

GRUP 1:

Marc Monleon te ha invitado al grupo GRUP 1 en Runtastic. ¡Únete aquí!

[https://www.runtastic.com/groups/grup-1-1?utm\\_source=runtastic.lite&utm\\_medium=ios&utm\\_campaign=user\\_generated\\_sharing&utm\\_content=group.runtastic](https://www.runtastic.com/groups/grup-1-1?utm_source=runtastic.lite&utm_medium=ios&utm_campaign=user_generated_sharing&utm_content=group.runtastic)

GRUP 2:

Marc Monleon te ha invitado al grupo GRUP 2 en Runtastic. ¡Únete aquí!

[https://www.runtastic.com/groups/grup-2-1?utm\\_source=runtastic.lite&utm\\_medium=ios&utm\\_campaign=user\\_generated\\_sharing&utm\\_content=group.runtastic](https://www.runtastic.com/groups/grup-2-1?utm_source=runtastic.lite&utm_medium=ios&utm_campaign=user_generated_sharing&utm_content=group.runtastic)

GRUP 3:

Marc Monleon te ha invitado al grupo GRUP 3 en Runtastic. ¡Únete aquí!

[https://www.runtastic.com/groups/grup-3-1?utm\\_source=runtastic.lite&utm\\_medium=ios&utm\\_campaign=user\\_generated\\_sharing&utm\\_content=group.runtastic](https://www.runtastic.com/groups/grup-3-1?utm_source=runtastic.lite&utm_medium=ios&utm_campaign=user_generated_sharing&utm_content=group.runtastic)

GRUP 4:

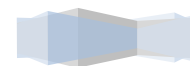
Marc Monleon te ha invitado al grupo GRUP 4 en Runtastic. ¡Únete aquí!

[https://www.runtastic.com/groups/grup-4-1?utm\\_source=runtastic.lite&utm\\_medium=ios&utm\\_campaign=user\\_generated\\_sharing&utm\\_content=group.runtastic](https://www.runtastic.com/groups/grup-4-1?utm_source=runtastic.lite&utm_medium=ios&utm_campaign=user_generated_sharing&utm_content=group.runtastic)

GRUP 5:

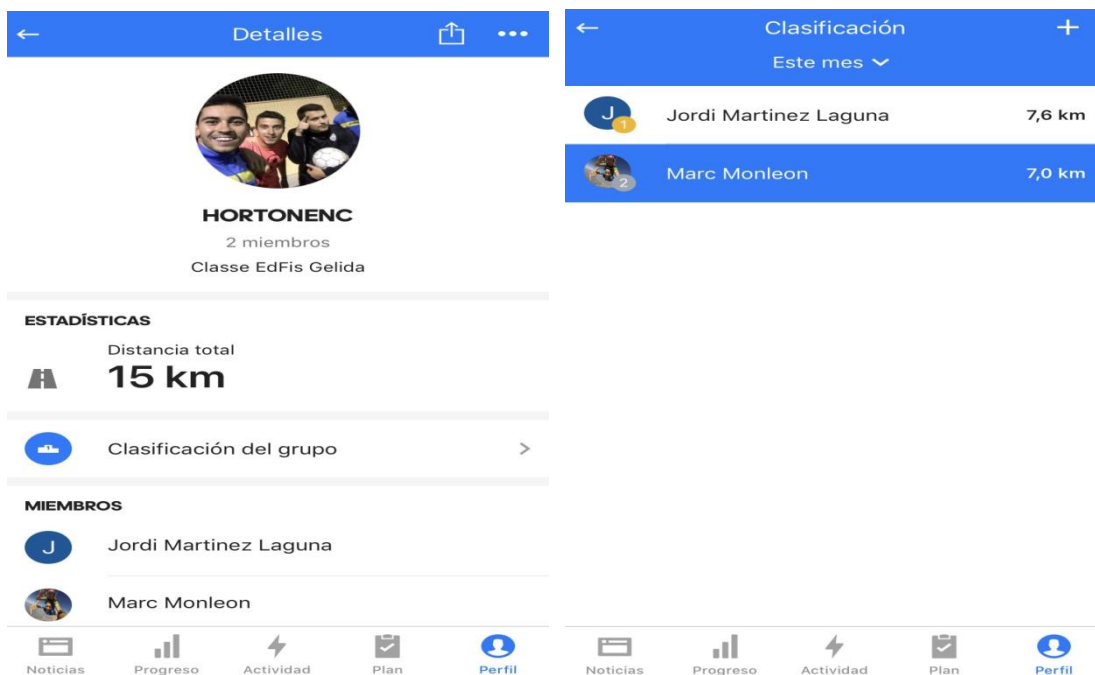
Marc Monleon te ha invitado al grupo GRUP 5 en Runtastic. ¡Únete aquí!

[https://www.runtastic.com/groups/grup-5-1?utm\\_source=runtastic.lite&utm\\_medium=ios&utm\\_campaign=user\\_generated\\_sharing&utm\\_content=group.runtastic](https://www.runtastic.com/groups/grup-5-1?utm_source=runtastic.lite&utm_medium=ios&utm_campaign=user_generated_sharing&utm_content=group.runtastic)

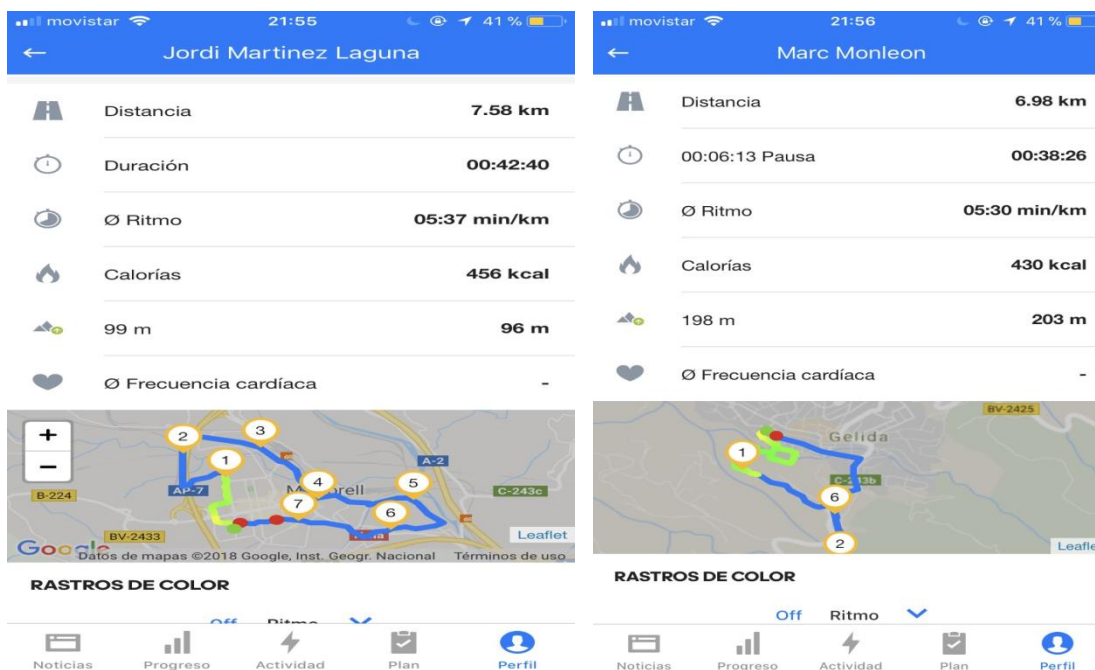




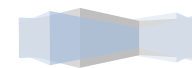
Els grups quedarien de la següent forma i es podria observar una portada on pots editar la foto del grup, directament et marca la distància recorreguda total del grup, la classificació en funció als quilòmetres i els participants:

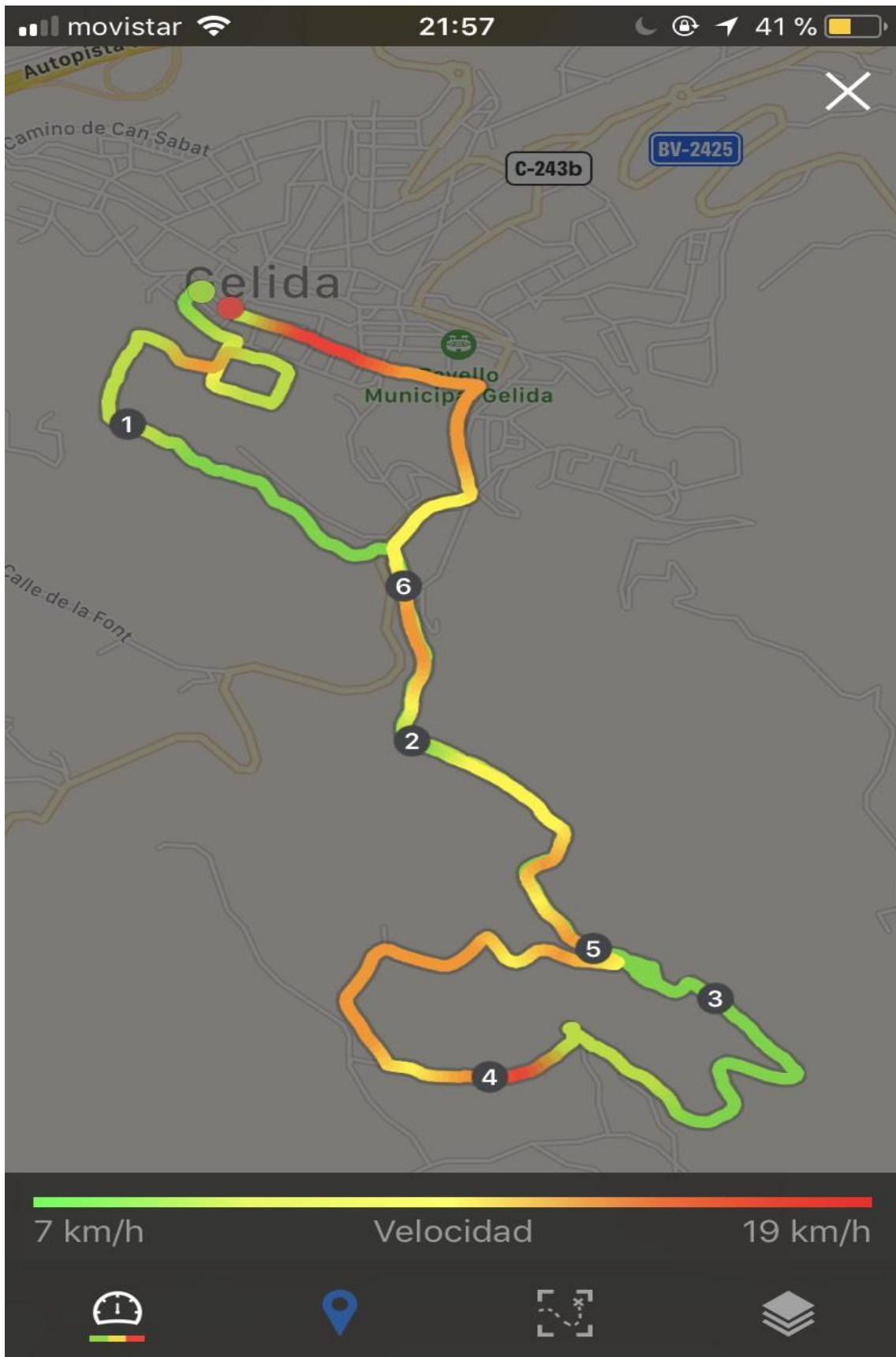


Posteriorment apareixeran els perfils dels membres i es pot observar les dades principals i el recorregut que ha realitzat. Es pot analitzar el recorregut més al detall, molts més detalls estadístics que apareixen però els objectius i continguts de la unitat didàctica estan representats en les següents imatges:



Per acabar, la ruta realitzada a Gelida és la següent i pot servir d'exemple als alumnes:





**MATERIAL D'AVALUACIÓ UD: CONEIXEM GELIDA!!!**

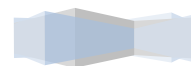
Pauta d'avaluació de la UD: Coneixem Gelida!!!

Curs: 4t B

Aquest document descriu les pautes d'avaluació de la unitat didàctica anomenada anteriorment de la matèria d'educació física. L'objectiu principal és promoure l'activitat física fora de l'horari lectiu amb l'ajut de les noves tecnologies. S'iniciaria el 8 de març del curs 2018/2019 en el centre IES Gelida i tindrà una durada de 7 sessions, és a dir, acabarà el 19 d'abril del 2019.

Per fer-ho s'hauran de realitzar varies entregues relacionades amb els continguts següents:

- Fitxa primera sessió
  - o Grup 1 – 15 de març del 2019
  - o Grup 2 – 15 de març del 2019
  
- Fitxa segona sessió
  - o Grup 1 – 22 de març del 2018
  - o Grup 2 – 22 de març del 2019
  
- Proves, material i realització de fitxes pels grups – 5 d'abril del 2019
- Mapa d'orientació amb fites, proves i punt central marcats – 12 d'abril del 2019
- Realització de la cursa d'orientació – 19 d'abril del 2019.
- Entrega dels documents fets servir per la cursa d'orientació – 19 d'abril del 2019.



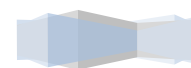
Pauta d'avaluació de la UD: Coneixem Gelida!!!

Curs: 4t A

Aquest document descriu les pautes d'avaluació de la unitat didàctica anomenada anteriorment de la matèria d'educació física. L'objectiu principal és promoure l'activitat física fora de l'horari lectiu amb l'ajut de les noves tecnologies. S'iniciarà el 6 de març del curs 2018/2019 en el centre IES Gelida i tindrà una durada de 7 sessions, és a dir, acabarà el 17 d'abril del 2019.

Per fer-ho s'hauran de realitzar varies entregues relacionades amb els continguts següents:

- Fitxa sessió
  - Grup 1 – 13 de març del 2019
  - Grup 2 – 13 de març del 2019
  
- Fitxa sessió 2
  - Grup 1 – 20 de març del 2019
  - Grup 2 – 20 de març del 2019
  
- Proves, material i realització de fitxes pels grups – 5 d'abril del 2019
- Mapa d'orientació amb fites, proves i punt central marcats – 12 d'abril del 2019
- Realització de la cursa d'orientació – 19 d'abril del 2019.
- Entrega dels documents fets servir per la cursa d'orientació – 19 d'abril del 2019.



**FITXA D'AUTOAVALUACIÓ INDIVIDUAL**

NOM:

NÚMERO DE GRUP:

CURS:

AUTOAVALUACIÓ INDIVIDUAL	G E N S	P O C	N O R M A L	F O R Ç A	M O L T
Has participat en les tasques grupals					
Has realitzat les tasques tant bé com he sabut i amb molt esforç					
He sabut resoldre les dificultats que m'he trobat					
He procurat crear un bon ambient de treball					
He estat atent durant la UD per poder aplicar els continguts en el treball grupal					
OBSERVACIONS:					
Cursa d'orientació					
Continguts					
Coneixements					

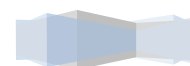
**FITXA DE CO - AVALUACIÓ GRUPAL**

NOM DEL GRUP:

NÚMERO DE GRUP:

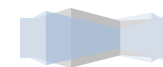
CURS:

AUTOAVALUACIÓ GRUPAL	G E N S	P O C	N O R M A L	F O R Ç A	M O L T
La distribució de les tasques ha sigut equitativa					
Tothom ha desenvolupat la seva tasca correctament					
Heu sabut resoldre les dificultats que us heu trobat					
El clima de treball ha sigut agradable					
L'atenció de tots/es els membres del grup en les sessions han permès que fos més senzill realitzar el treball					
OBSERVACIONS:					
Cursa d'orientació					
Continguts					
Coneixements					



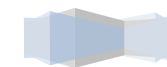
RÚBRICA DISSENY CURSA D'ORIENTACIÓ

	MOLT BÉ (2p)	BÉ (1,5p)	REGULAR (1)	MALAMENT (0,5-0)
Adeqüen l'edat a les dificultats de la orientació dissenyada	Senyalització clara en el mapa, fites en espais clarividents i proves molt adequades per l'edat.	Fites en espais que no mostren gaires dificultats i proves adequades per l'edat.	Fites assequibles i proves no gaire desmesurades per l'edat dels participants.	Senyalització escassa, fites molt complicades de trobar i proves desmesurades.
Analitzen l'espai per evitar situacions de risc en les fites i proves seleccionades	Les fites i proves es troben en llocs adequats, de fàcil accés i el recorregut que han de realitzar és clar.	Fites i proves en llocs visibles i accés correcte.	Fites i proves en llocs amagats i d'accés complicat.	Les fites i proves es troben en llocs molt complexes, de difícil accés i amb perill a l'hora d'arribar-hi.
Proves amb material accessible i innovadores	El material que necessiten l'aconsegueix el grup pel seu compte i les proves són innovadores.	El material que requereixen està a la seva disponibilitat i les proves són variades.	El material és accessible però les proves són repetitives.	Falta de material i poca originalitat en les proves.
Distribució de tasques que mostra un control total sobre els participants	Cada grup i cada prova té un controlador. El punt de sortida i d'arribada està controlat pels demés organitzadors.	Organització ben distribuïda però no exerceixen com a organitzadors.	Els grups estan controlats, les proves també però no el punt d'arribada i sortida.	Descontrol en el grups, en les proves i en el punt d'arribada i sortida.
La distribució de les fites, la realització de les proves i el recorregut a realitzar s'adapta al temps disponible	La cursa al complert es pot realitzar amb la temporalitat que disposen.	Són optimistes en la realització de totes les proves i fites, més el recorregut.	Les distàncies entre fites i proves són molt elevades i dificulta la realització de tota la cursa.	No s'adapta a les capacitats dels alumnes ni a la temporalitat.



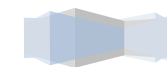
## RÚBRICA REALITZACIÓ DE LA CURSA

	MOLT BÉ (2p)	BÉ (1,5p)	REGULAR (1p)	MALAMENT (0,5-0)
Tots els membres del grup participen com a protagonistes.	Cada membre dirigeix una activitat o bé ho fan de forma equitativa amb part de lideratge de tots.	Els membres s'han distribuït les tasques donant més rellevància a alguns membres.	Poca participació d'alguns components del grup.	Participació molt desequilibrada.
Fan els grups equilibrats pel que fa el nombre d'alumnes	Tots els grups són parells, solucions ràpid el problema per no perdre temps i s'integren ells com a participants si fa falta.	Tots els grups són parells però la distribució no és gaire àgil.	Hi ha grups desequilibrats per falta d'atenció dels docents a l'hora de la realització dels equips.	S'ha tardat molt temps en la distribució dels participants per fer els grups, han quedat desequilibrats i no s'han buscat solucions.
Les explicacions es realitzen de forma clara.	Els alumnes estan en silenci, bona organització per rebre la veu dels docents i l'explicació és clara amb torn de preguntes.	Bona organització i explicació en silenci.	Explicació costosa d'escolar, alumnes disposats a escolar.	Les explicacions no s'escolten, falta d'atenció dels docents i mala projecció de la veu.
Participació activa dels docents.	Explicació i mobilitat constant en la reproducció de les activitats de tots ells.	La majoria s'integra com a docent o alumne perquè el funcionament de l'activitat sigui millor.	Dos líders del grup tenen participació activa durant tota la sessió per explicar, participar i muntar la sessió.	No hi ha cap integrant del grup que assumeixi el rol de docent.
Respecten la temporalitat del treball.	El disseny de la cursa s'adequa a la realitat o bé amb improvisacions necessàries i ben aplicades.	Es respecta la programació inicial.	S'allarguen en varies activitats reduint el temps de les demés.	No tenen control del temps i es perden activitats al llarg de la cursa d'orientació.



### RÚBRICA HÀBITS ACTITUDINALS / HIGIÈNICS

	MOLT BÉ (2p)	BÉ (1,5p)	REGULAR (1p)	MALAMENT (0,5-0p)
Participació	Molt bona disposició per totes les activitats, es mostra actiu ajuda en el muntatge i la recollida de material.	Actiu en les activitats de la sessió.	Participa amb poques ganes en totes les activitats.	Mostra una actitud passiva durant tota la sessió i no ajuda a l'hora de realitzar els exercicis.
Comportament	Mostra interès per les activitats, realitza preguntes coherents quan toca i s'ofereix voluntari quan el professor ho necessita.	Està involucrat en la sessió i s'ofereix per qualsevol demanda del professor.	Poc involucrat/ada en les explicacions del professor i participació quan la demana.	Provoca conflictes en les activitats presentades amb poca participació durant tota la sessió.
Dutxa	7 dies.	4-6 dies.	2-3 dies.	0-1 dia.
Puntualitat	Arriba sempre abans de començar la primera explicació.	Arriba just quan es passa llista o quan es comença a explicar.	Arriba tard més de 3 dies.	Tots els dies arriba tard.
Indumentària durant la sessió.	Roba esportiva, calçat adequat, sense rellotges, braçalets i collars.	Roba esportiva i calçat adequat.	Roba esportiva i calçat no adequat.	No porta roba esportiva.





**MATERIAL CURSA D'ORIENTACIÓ**

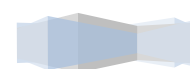
<b><u>PROVA 1</u></b>	
Grup 1	1:5000
Grup 2	Mapa topogràfic
Grup 3	GPS
Grup 4	Brúixola
Grup 5	Mòbil
Grup 6	Fita

S'aprofitarà la petita orientació per treballar vocabulari dels continguts bàsics de la cursa d'orientació que ells hauran de preparar. En aquest cas estarà relacionat amb el material d'orientació.



<b>PROVA 2</b>	
Grup 1	Organització
Grup 2	Compromís
Grup 3	Assignació de tasques
Grup 4	Control
Grup 5	Col·laboració
Grup 6	Participació

S'aprofitarà la petita orientació per treballar vocabulari dels continguts bàsics de la cursa d'orientació que ells hauran de preparar. En aquest cas estarà relacionat amb elements claus per poder treballar de forma adequada en equip.



PROVA 3	
Grup 1	Llenguatge adaptat
Grup 2	Gesticulació
Grup 3	Comprensió
Grup 4	Paciència
Grup 5	Improvisació
Grup 6	Responsabilitat

S'aprofitarà la petita orientació per treballar vocabulari dels continguts bàsics de la cursa d'orientació que ells hauran de preparar. En aquest cas estarà relacionat amb elements importants per la direcció de la cursa d'orientació davant d'alumnes de 6è.



PROVA 4	
Grup 1	Salut
Grup 2	Relacions socials
Grup 3	Rendiment
Grup 4	Canvis corporals
Grup 5	Nutrició
Grup 6	Higiene

S'aprofitarà la petita orientació per treballar vocabulari dels continguts bàsics de la cursa d'orientació que ells hauran de preparar. En aquest cas estarà relacionat amb els factors més importants que estan relacionats amb la pràctica d'activitat física.



<b>PROVA 5</b>	
Grup 1	Símbol Punt Central
Grup 2	Símbol Fita
Grup 3	Símbol Escala
Grup 4	Símbol camí
Grup 5	Símbol recinte ballat
Grup 6	Símbol bosc

S'aprofitarà la petita orientació per treballar vocabulari dels continguts bàsics de la cursa d'orientació que ells hauran de preparar. En aquest cas estarà relacionat amb la simbologia adaptada a les curses d'orientació.



DIPLOMA PER CADA PARTICIPANT

