

Programació didàctica per a 1r i 2n a l'escola Daina-Isard

Treball Final de Màster

Nom de l'alumne: Robert Gascon Anadon

Nom del Tutor/a: Josep Solà Santesmasses

Data d'entrega: 12 de Juny Del 2019

Índex

1. Introducció	4
1.1 Objectius propis de la programació:	4
2. Contextualització.....	5
2.1 El Centre	5
2.2 Instal·lacions.....	9
2.3 Característiques de l'alumnat de 1r i 2n ESO	10
3. Marc Teòric	10
3.1 Legislació vigent	10
3.2 Finalitats educatives.....	14
3.2 El coaching.....	16
3.3 Coaching Educatiu	18
4. Objectius de la programació i calendarització	22
4.1 Objectius:	22
4.2 Calendarització:.....	23
5. Proposta d'intervenció	24
5.1 Competències i gradació de les competències	26
5.2 Continguts clau en Educació Física.....	32
5.3 Criteris d'avaluació	37
5.4 Avaluacions dins la programació.....	39
5.4.1 Recuperacions	42
5.4.2 Avaluació del procés/activitats	43
5.5 Unitats didàctiques	45
5.5.1 Fitxa resum de les unitats didàctiques.....	47
5.5.2 Unitats didàctiques desenvolupades	58
5.5.2.1 Unitat didàctica 1r: Junts fem Korfbal	58
5.5.2.2 Unitat didàctica 2n: Aquagames.....	67
6. Conclusions.....	78
7. Referències bibliogràfiques.....	80
8. Annexos.....	82

RESUM

L'educació física és una eina molt potent per poder transmetre una sèrie de valors per al creixement integral de l'alumnat. Són classes totalment pràctiques i vivencials i per això es converteixen en un escenari idoni per a posar en pràctica el coaching educatiu, metodologia que facilita el desenvolupament potencial de l'autoconeixement, l'autocreixement i la responsabilitat, de la mateixa manera que adquirim valors personals positius com el respecte, la empatia, l'autogestió, etc. L'objectiu d'aquest treball va ser dissenyar una programació utilitzant la metodologia del coaching dins l'àmbit de l'educació física per l'alumnat de secundària de l'escola Daina-Isard, situada a Olesa de Montserrat. Per tant, es va pretendre dissenyar una programació que aconseguís abordar els objectius de la metodologia i tingués una transferència a la vida real dels alumnes, seguint les pautes que indiquen els experts per a que aquesta metodologia pugui ser eficaç, adaptant-la al context de l'escola i tenint com a base la ideologia i el PEC del centre.

Paraules clau: coaching, coaching educatiu, autocreixement, educació física en valors.

1. Introducció

Allò que el professor ensenya ha de tenir una transferència a la vida real de l'alumnat per a que tots els aprenentatges que rebin cobrin sentit i generin motivació. El coaching és una eina que ens apropa a l'alumnat i ens dona l'oportunitat d'interactuar amb ell d'una manera més propera. Fer-los sentir protagonistes, donar importància a allò que pensen i guiar-los en el seu desenvolupament personal durant el camí de l'adolescència ens obre un ventall de possibilitats per a poder preparar-los per al món al qual s'hauran d'afrontar. Per aquest motiu, serà molt important treballar les habilitats socials i desenvolupar una sèrie de valors per fer créixer a l'alumnat de forma personal i ajudar-lo a afrontar nombroses situacions que poden sorgir en diversos ambients socials.

Sobre el coaching, diversos autors com López (2011) i Valls (2011) plantegen que el coaching proporciona un espai on poder observar, pensar i profunditzar el propi rol professional, el sistema en el qual s'integra i les noves maneres d'afrontar els reptes del present i del futur. En aquest camí d'aprenentatge, es presta especial atenció als processos emocionals i relacionals que a vegades ens limiten i dificulten l'èxit.

Aquest és un dels objectius que considero més importants en l'educació, no només centrar-nos en desenvolupar éssers competents per als diferents àmbits professionals sinó desenvolupar bones persones dins l'àmbit social i relacional.

A través de la metodologia del coaching podrem ser capaços de guiar-los en aquest procés de creixement i desenvolupament i afavorir les relacions socials de les noves generacions que marcaran el futur.

1.1 Objectius propis de la programació:

- Formular una proposta educativa focalitzada en el creixement personal de l'alumnat.
- Dissenyar una seqüència didàctica que segueixi els principis i components de la programació d'una unitat en competències bàsiques amb la metodologia de coaching educatiu.

2. Contextualització

2.1 El Centre

L'Escola Daina-Isard és l'activitat principal de Daina-Isard, SCCL d'Ensenyament. És, per tant, un edifici, unes instal·lacions, situats en un entorn privilegiat, a Olesa de Montserrat. És, també, un conjunt d'homes i dones, de nens i nenes, de professionals, que comparteixen un projecte comú. És, a més, un reguitzell d'activitats i de propostes en constant canvi i en constant transformació. És un projecte. Però és totes aquestes coses a la vegada. A voltes pensem que l'Escola és un organisme vivent i feliç que té l'objectiu de fer créixer els nens i nenes – els alumnes – per, un bon dia, veure'ls marxar. Actualment hi ha més de 900 alumnes, dues línies dels 3 als 18 anys i un claustre de més de 60 professors.

L'Escola Daina Isard és una cooperativa d'ensenyament fundada l'any 1969 per iniciativa de la societat civil com a resposta a les necessitats culturals i escolars de la seva època. Des de la seva fundació ha anat desenvolupant-se de forma progressiva, adaptant les seves propostes a les noves aspiracions socials

La Cooperativa compta actualment amb 569 socis, els pares o tutors dels alumnes. Aquests conformen un nombre de 810. L'equip pedagògic i el personal d'administració i serveis suma 89 persones. Gràcies a les aportacions dels socis fundadors i de tots aquells altres que n'han format o en formen part actualment, la Cooperativa compta amb uns espais i unes instal·lacions importants. L'Escola té subscrit un concert econòmic amb el Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya gràcies al qual pot subvencionar-se una part de la despesa general.

Allò que realment caracteritza a cada entitat acadèmica és el seu Projecte Educatiu de Centre, el PEC, una mena de carta de navegació on es formulen els principis ideològics que donen personalitat al Centre i els objectius bàsics cap els quals tendeix. El PEC de l'Escola Daina-Isard s'estructura en quatre grans apartats: Introducció, Ideari, Objectius generals i Estructura formal d'organització. De tots quatre el més significatiu és el segon, l'Ideari, ja que expressa el pensament i les aspiracions pròpies a través de set principis bàsics.

Robert Gascon Anadon

Projecte Educatiu del centre:

- **L'Ideari:** L'Ideari és una constel·lació d'idees formada pels principis bàsics que caracteritzen i defineixen el centre. Es tracta, doncs, d'un text programàtic que sintetitza el pensament i les aspiracions de l'Escola.

- L'Escola Daina Isard Cooperativa d'Ensenyament és una cooperativa de pares/tutors legals, d'iniciativa social, de caràcter no lucratiu, al servei de la comunitat, que es defineix com un centre d'estudis per a la promoció i difusió de la cultura i el desenvolupament intel·lectual.
- L'Escola entén i accepta l'educació com a responsabilitat compartida per tota la comunitat educativa: alumnes, família, professorat i personal no docent.
- L'objectiu de l'Escola és l'ensenyament des d'una perspectiva global, és a dir, que l'alumne adquireixi els hàbits i la cultura que el facin responsable de la pròpia llibertat i l'insereixin en una societat per tal de millorar-la.
- Per aconseguir aquest objectiu cal un clima de confiança, respecte i cooperació entre pares/mares, professorat, personal no docent i, sobretot, alumnes.
- El resultat d'aquesta tasca ha de ser la valoració de la vida en totes les seves dimensions, i l'adquisició d'un sentit positiu i joïós davant la realitat.
- L'Escola, des del respecte a la llibertat religiosa i la consciència personals, pren com a àmbit d'actuació l'humanisme cristià ja que la transcendència de la persona possibilita de forma especial la relació amb un mateix, amb els altres i amb el món.
- L'Escola té com a llengua vehicular el català en tots els àmbits d'actuació; i es compromet a l'ensenyament de les dues llengües oficials del país per tal d'aconseguir en ambdues uns nivells vàlids de competència lingüística, així com a l'ensenyament d'altres llengües estrangeres.

- Objectius Generals:

Es tracta d'objectius generals, conceptuals i tendencials i, per tant, la seva assumpció només es podrà aconseguir a través de la concreció pràctica i mai de forma immediata. Són aquests.

Robert Gascon Anadon

- Mantenir i fomentar el caràcter propi, que es desprèn de l'Ideari, de l'Escola Daina Isard.
- Mantenir una coordinació constant i sempre creixent entre el professorat, l'alumnat, el personal no docent i les famílies.
- Mantenir i millorar la infraestructura de l'Escola per tal que tots els seus espais puguin ser considerats escenaris d'aprenentatge.
- Mantenir i fomentar iniciatives de col·laboració amb altres entitats i institucions, els objectius de les quals puguin contribuir a la formació i a l'enriquiment personals de l'alumne.
- Elaborar uns pressupostos, aconseguir uns balanços i projectar unes inversions que tinguin en compte l'equilibri financer i, alhora, possibilitin la realització dels objectius pedagògics.
- Aconseguir en els alumnes uns escenaris culturals com més amplis millor, per tal que a partir de l'observació constant i diària puguin apreciar el procés creatiu de la humanitat. * Aconseguir en els alumnes el màxim nivell de desenvolupament intel·lectual, d'acord amb les seves capacitats.
- Defugir, en la mesura del possible, l'especialització del saber, no entrant en distincions valoratives entre les diferents àrees d'aprenentatge.
- Sedimentar la idea que totes les àrees d'aprenentatge i coneixement són importants, ja que totes enriqueixen la formació de l'individu i són expressió de les múltiples facetes de la condició humana.
- Treballar constantment en l'elaboració curricular per tal que el binomi ensenyar-aprendre signifiqui un procés encaminat al doble objectiu de transmetre coneixements (cultura) i aprenentatges (hàbits).
- Programar l'adquisició dels coneixements a partir de dues grans perspectives: allò pròxim i allò llunyà; essent allò pròxim un mecanisme per a la universalitat.
- Elaborar estratègies que permetin, en el global dels alumnes, els progressos més satisfactoris, defugint, en el possible, mètodes competitius i de comparació.
- Potenciar una actitud de respecte cap els objectes i els espais de l'Escola, i, per extensió, cap els medis naturals i urbans, afavorint la consciència ecològica i reduint l'afany consumista.
- Procurar una adequada relació entre el professorat i l'alumnat que no caigui ni en la facilitat de l'autoritarisme ni en la ingenuïtat de la norma permissiva.

Robert Gascon Anadon

- Transmetre una concepció de la condició humana que no renunciï a cap de les seves possibilitats ni es redueixi simplement a la individual i intel·lectual; i, per tant, que tingui en compte les dimensions social, sentimental, ètica i metafísica.
- Fomentar una actitud de respecte i coneixement cap el propi cos i el cos dels altres mitjançant la potenciació dels sentits, les activitats físiques, els hàbits de salut i higiene i l'alimentació.
- Desenvolupar la personalitat de l'alumne per tal que sigui capaç de valorar la riquesa de la diferència sense haver de renunciar a allò propi; tendeixi a la felicitat i cerqui el sentit positiu de la vida; sàpiga valorar, contràriament al model de l'agressivitat, la serenitat, la solidaritat i la reflexió personals; pugui observar les realitats amb esperit crític, constructiu i alliberador; i sigui capaç de descobrir la condició còsmica de l'ésser humà i en valori el seu caràcter transcendent.

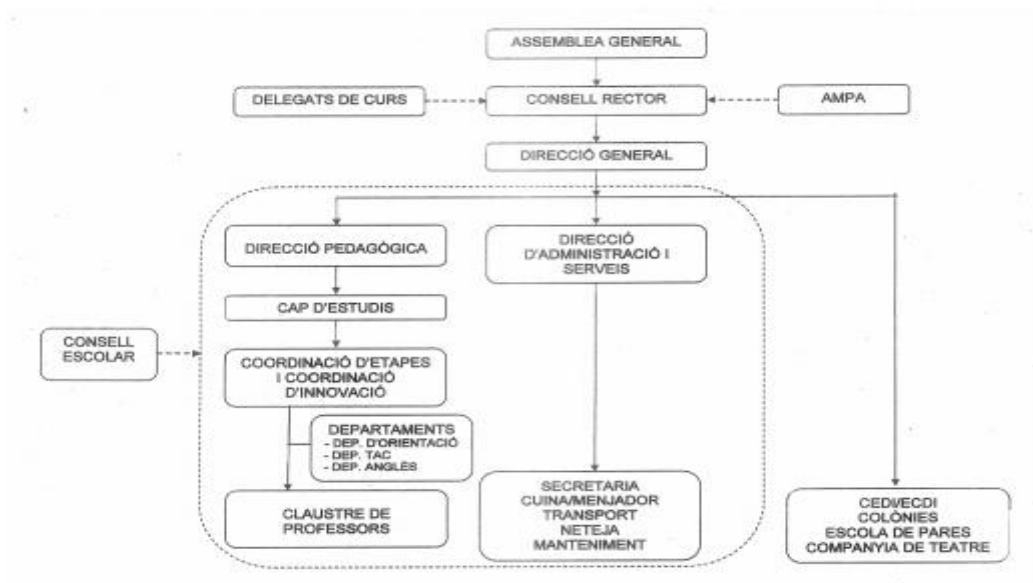
- L'estructura Formal:

Aquesta Escola, com qualsevol altra institució acadèmica, necessita formalitzar-se en una estructura de funcionament, és a dir, en un conjunt d'òrgans de govern -individuals o col·lectius que a partir del seu treball propi i de les relacions que s'estableixin pugui vehicular el seu projecte educatiu. Sense obviar la legislació vigent, aquesta estructura respondrà a les necessitats de cada entitat.

És evident que el PEC no ha de reflectir de forma precisa el funcionament d'aquesta estructura. Sí, però, que n'ha d'explicitar la seva idea principal. La seva concreció detallada es produeix en el Reglament de règim intern i, en el cas de l'Escola Daina Isard, en els Estatuts de la Cooperativa. L'organigrama és una primera representació esquemàtica d'aquesta estructura formal. Explicita, però, aspectes fonamentals. Aquests:

- La titularitat de l'Escola Daina Isard és una cooperativa que es regeix pels seus estatuts propis. L'assemblea general és l'òrgan decisor principal.
- El consell rector és qui porta a terme les decisions de l'assemblea.
- El consell escolar és l'òrgan representatiu de la comunitat educativa que es regeix per la legislació vigent.. I els delegats de curs tenen caràcter consultiu.
- L'organització de l'Escola es concreta en dos grans blocs d'acció: el pedagògic i el d'administració.

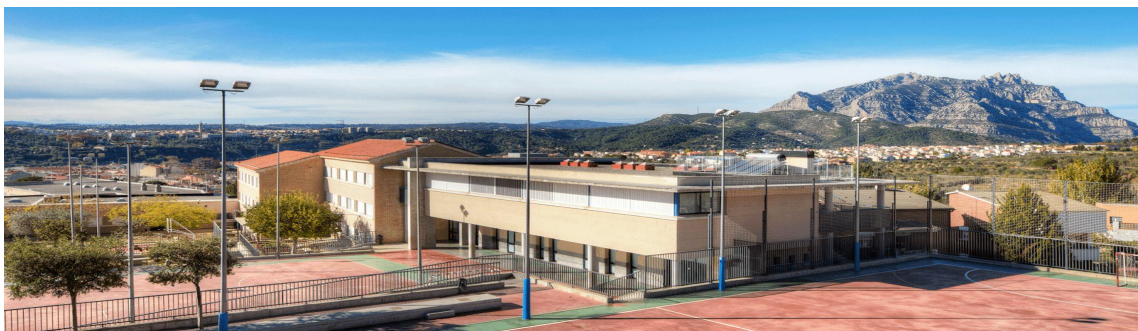
Robert Gascon Anadon



Nota: Aquest organigrama ha estat aprovat pel Consell Rector de la cooperativa el novembre de 2010 i per l'Assemblea el 13 de gener de 2011

2.2 Instal·lacions

L'Escola compta amb una superfície de quasi 7000m² repartits entre 5 edificis i 6 patis. Les aules especialitzades com el Robolab, Artlab i Medialab, ofereixen un espai ideal per realitzar activitats i projectes relacionats amb aquelles matèries. Les aules d'ESO i l'Espai Vitruvi són zones polivalents que permeten adaptar-se segons les necessitats del grup, creant espais diàfans per treballar amb tot el grup, o espais reduïts per treballar en petits grups. Pel que fa a les instal·lacions esportives compta amb un gimnàs cobert de petites dimensions equipat amb lo bàsic: màrfagues, bancs, equip de música, rocòdrom i taules de ping-pong. A l'exterior, disposa d'una pista de futbol sala, una de bàsquet i una multiesportiva on hi ha marcats terrenys de joc com el de voleibol o bàdminton.



Imatge 1: Escola Daina Isard

2.3 Característiques de l'alumnat de 1r i 2n ESO

Aquesta programació està dirigida a l'alumnat de 1r i 2n d'ESO, un dels cursos experimentats en el període de pràctiques. La majoria de famílies d'aquests grups tenen un nivell socioeconòmic i cultural mig-alt, alt. Tant primer com segon són 4 grups homogenis d'uns 25 alumnes (2 grups per classe), amb edats entre els 13 i 15 anys, que treballen de forma dinàmica i compromesa amb l'assignatura d'Educació Física, mostrant interès durant les explicacions i participant activament a les classes.

No s'ha de destacar la presència d'algun alumne amb dificultats d'aprenentatge, tan sols les pròpies i associades a la comprensió de certs conceptes en moments puntuals en el transcurs i desenvolupament d'una sessió. Hi ha un alumne de 2n d'ESO A que mostra especial interès per la matèria, fa atletisme fora del centre i es fa molt visible la seva motivació i ganes per aprendre, mostrant-se molt actiu a les classes i amb ganes d'aprendre.

3. Marc Teòric

3.1 Legislació vigent

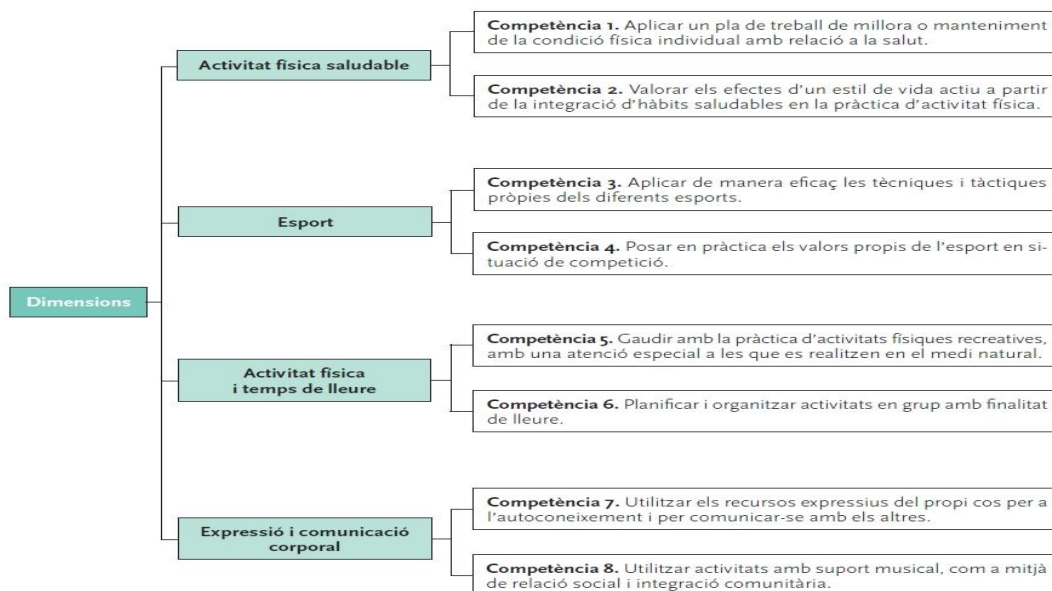
Per saber d'on partim s'ha de conèixer quina és la situació actual. En diverses classes del màster se'ns ha contextualitzat el sistema educatiu dins la Llei d'educació de Catalunya que és la que ens marca els referents a seguir per a l'organització de l'acció educativa i els continguts dels ensenyaments.

Actualment l'educació secundària a Catalunya està reglada pel Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria on, segons l'article 2, es basa en l'assoliment de les competències clau l'alumnat per a que aquests adquireixin un desenvolupament personal i social i els permeti obtenir un nivell adequat de coneixements a través dels quals puguin expressar-se de forma oral, escrita i verbal aligual que comprendre els continguts.

Dins del darrer document comentat en el paràgraf anterior trobem el currículum d'educació física (annex 8), part on ens centrarem ja que la programació d'aquest treball estarà basada en aquesta assignatura. Dit currículum està dividit en quatre dimensions: activitat física saludable,

Robert Gascon Anadon

esport, activitat física i temps de lleure i expressió i comunicació corporal. Dins d'aquestes dimensions trobem dues competències dividides cadascuna per tres nivells de gradació que dependran del docent, amb excepció de les competències 4 i 5 que el document explica el següent "La naturalesa fonamental actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la". Aquests nivells de gradació són els nivells que l'alumnat ha d'assolir dins de la competència i segons el nivell d'assoliment obtindrà un resultat o un altre. Cada competència té els seus continguts clau però en la part final del document apareixen més continguts associats a cada curs amb els seus respectius criteris d'avaluació. A continuació mostro una imatge on es poden observar les quatre dimensions amb les seves respectives competències:



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

Aquest treball treballarà totes les dimensions però estarà més focalitzada als esports i a l'expressió i comunicació corporal que engloben les competències 3,4,7 i 8.

A més a més de les competències específiques d'educació física, hi ha unes que són de caràcter transversal, la d'àmbit personal-social i la d'àmbit digital. Aquestes també han d'aparèixer dins de la programació de totes les matèries curriculars, tenint en compte que la digital la podem trobar tant en els continguts clau com en els del curs.

En la societat actual, el treball i el desenvolupament d'aquestes competències tenen un pes important ja que el món de la tecnologia creix exponencialment i han de viure aquesta realitat

Robert Gascon Anadon

i conèixer les possibilitats que aquesta ens ofereix, desenvolupant diverses capacitats a través del treball cooperatiu, creant, dissenyant i compartint nous coneixements significatius alhora que també en fan un ús responsable. Si parlem de la competència d'àmbit personal i social aquesta té l'objectiu de que l'alumnat sigui conscient del seu propi aprenentatge, adquirint coneixements, desenvolupant un pensament crític i reflexiu i descobrint diferents maneres d'aprendre significativament. Amb el treball d'aquesta competència es genera en l'alumnat un autoconeixement que, de manera autònoma, arriba a ser conscient de l'evolució de les seves pròpies capacitats físiques, emocionals, psicològiques, intel·lectuals, assimilant actituds i valors personals com la responsabilitat i la superació davant dels obstacles.

Per últim, es pot observar que en aquest document hi ha continguts i criteris d'avaluació organitzats per cursos, la qual cosa ens ajuda i ens guia a l'hora de decidir els elements i indicadors que es podran utilitzar per a la nostra programació tenint una coherència amb el curs corresponent.

Tota aquesta estructuració dels continguts i criteris d'avaluació dona un sentit a l'educació física. El nou ordre d'avaluació, corresponent a l'Ordre ENS/108/2018, de 4 de juliol, determina el procediment, els documents i requisits formals del procés d'avaluació. És un document extens on se'ns marquen les pautes del departament d'ensenyament a l'hora d'avaluar el procés del nostre alumnat.

Per tal de no fer molt llarg aquest darrer punt, ja que com he mencionat anteriorment és una pauta molt extensa, citaré aquells elements més importants d'aquest ordre per tal de facilitar la seva contextualització dins del marc teòric del treball.

- L'article 2 de la Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació concreta els principis específics que regeixen el sistema educatiu, entre els quals hi ha l'aplicació general de criteris i procediments d'avaluació. L'article 79 detalla els criteris d'organització pedagògica, que inclouen que cal fer una avaluació objectiva del rendiment escolar per tal d'avaluar els progrés de l'alumnat.
- La Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació, en l'article 28, estableix el marc d'avaluació dels aprenentatges de l'educació secundària obligatòria.

Robert Gascon Anadon

- El Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria, en el capítol 4, determina els principis i les característiques de l'avaluació i el pas de curs dels alumnes d'aquesta etapa.
- El Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu suposa la garantia de que tots els centres educatius sostinguts amb fons públics dins l'àmbit de l'ensenyament no universitari siguin inclusius mitjançant l'establiment de criteris que orientin l'organització i la gestió dels centres; i l'ordenació de mesures i suports per a l'atenció educativa i per a la continuïtat formativa de tots i cadascun dels alumnes.
- D'acord amb les disposicions esmentades, l'avaluació dels aprenentatges dels alumnes d'educació secundària obligatòria ha de ser global, contínua i diferenciada atenent les matèries del currículum. En l'avaluació de final de curs, s'ha de decidir sobre el pas de curs d'acord amb la valoració del progrés global de cada alumne amb relació a l'assoliment de les competències dels diferents àmbits i matèries de l'etapa. Al final de l'etapa s'ha de decidir sobre l'obtenció del títol tenint en compte el grau d'assoliment d'aquestes competències.
- La finalitat de l'avaluació és acompanyar i millorar el procés d'aprenentatge dels alumnes pel que fa als continguts i al grau d'assoliment de les competències, tenint en compte els ritmes i les potencialitats de cadascú. L'avaluació també ha de permetre als alumnes i als professors analitzar les dificultats del procés d'aprenentatge i trobar estratègies per superar-les.
- L'alumnat forma part activa del seu procés d'aprenentatge i l'avaluació li aporta l'orientació necessària per poder millorar-lo. Per a això és necessari que l'alumnat conegui prèviament quin són els objectius d'aprenentatge i els criteris d'avaluació de les activitats que porten a terme. Amb aquest objectiu s'ha de diversificar les activitats i els instruments d'avaluació, incorporant mecanismes d'autoavaluació i coavaluació.

Robert Gascon Anadon

- L'avaluació serveix al professorat i als centres per analitzar, valorar i reorientar, si cal, la seva acció educativa i prendre les mesures oportunes per garantir que tots l'alumnat assoleixi les competències previstes.
- En concordança amb els principis de necessitat i eficàcia, aquesta Ordre desplega les normes d'avaluació, d'acord amb els objectius proposats per la normativa esmentada i amb el principi de proporcionalitat. També estableix el procediment, els documents i els requisits formals necessaris que assegurin la coherència del procés d'avaluació, de manera que informa de l'evolució de l'aprenentatge dels alumnes i orienta la presa de decisions en el desenvolupament del procés educatiu.

Per emmarcar els resultats de l'alumnat i el grau d'assoliment de les competències, segons l'Ordre ENS/108/2018, s'utilitzen qualificacions qualitatives: no assoliment (NA), assoliment satisfactori (AS), assoliment notable (AN) i assoliment excel·lent (AE). En els casos en que l'alumne no cursa una matèria perquè combinen els estudis de secundària amb estudis de música o dansa, segons marca el departament d'ensenyament, s'indica com a matèria convalidada (Conv.) i, en el cas d'alumnes que excepcionalment no cursen una matèria a causa del seu PI, s'indica un resultat sense qualificació (SQ).

A l'hora de la qualificació mitjana, es fan les equivalències següents: 1 = NA, 2 = AS, 3 = AN i 4 = AE.

Un cop l'alumnat supera l'etapa de secundària, la mitjana s'obté com a mitjana aritmètica de les qualificacions numèriques de totes les matèries cursades. Es calcula amb tres decimals, en escala d'1 a 4 i es multiplica per 2,5 per tal d'obtenir un valor màxim de 10. Amb el valor resultant, ens dona la qualificació de l'etapa arrodonint-la a dos decimals. En el cas que l'alumne superi l'etapa i la qualificació és inferior a 5, s'arrodoneix al 5.

3.2 Finalitats educatives

Aquesta programació constarà d'un seguit d'unitats didàctiques enfocades en l'autoconeixement i l'autocreixement de l'alumnat, introduint mètodes innovadors de l'actualitat i basant-se amb la metodologia del coaching, buscant la transversalitat, el treball cooperatiu, la gestió d'emocions i el treball amb les TIC.

Robert Gascon Anadon

L'objectiu principal és formar persones amb iniciativa personal, amb capacitat per planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats sent autocrítiques amb si mateixes i conseqüents dels seus actes.

Aquest interès per contribuir al creixement personal i integral de l'individu és degut a que la societat actual en la que vivim és complexa, marcada per les desigualtats plena d'amenaques i faltes de respecte que cada vegada van més en augment i s'ha de lluitar per què la tolerància i el respecte per un mateix i pels altres tornin a ser pilars fonamentals de la societat, per a així poder avançar tots cap a una societat i un món millor.

La gran avantatge del coaching és que es pot aplicar en diversos contextos tant formals (escola), no-formals (club esportiu) i informal (família, relacions...) quasi sempre adoptant una perspectiva de formació integral de la persona i sense que la prioritat sigui, necessàriament, la millora substancial de les qualificacions o altres mesures de rendiment de l'alumnat, doncs podrien plantejar-se altres objectius educatius igualment legítims, centrats per exemple en la potenciació de valors, actituds, competències relacionals, etc. (Figuerola, A. 2017).

Per altra banda, també s'aprofundirà en les TIC ja que aquestes tecnologies avancen a gran velocitat i en els adolescents és on podem trobar la majoria dels problemes ja que poden fer-ne un ús inadequat d'aquestes i el paper del docent és clau per tal de donar eines que siguin significatives per a ells i que es puguin aplicar a l'aula per a que obtinguin els coneixements necessaris per saber realitzar un bon ús d'aquestes tecnologies per sí mateixos.

Un altre concepte que tindrà gran importància en aquesta programació serà el treball cooperatiu com a potenciador del desenvolupament de la persona. Basant-se en la teoria de Morton Deustch (1949), es pot partir de la premissa que el tipus d'interdependència que s'estructura entre els alumnes determina la forma com interactuen els uns amb els altres i això condiona en gran part els resultats instruccionals. La qualitat de les interaccions entre iguals té, a més, un impacte general i poderós sobre el desenvolupament social i cognitiu dels individus.

Els alumnes que col·laboren en els seus estudis desenvolupen un compromís i una preocupació considerables cap als altres fossin quines fossin les impressions inicials i les actituds que es mostraven quan van començar. També els agrada més el mestre i el perceben com una persona que proporciona suport i acolliment personal i acadèmic. (Johnson, R. I Johnson, D., 1997).

Robert Gascon Anadon

Aquesta manera de treballar permet a l'alumnat augmentar el seu nivell acadèmic degut a la motivació de treballar amb companys, alhora que milloren les relacions socials amb els demés acceptant la diversitat que existeix i aconseguint experiències que afavoreixen el desenvolupament social, cognitiu i psicològic.

Com es pot apreciar, aquests conceptes i metodologies encaixen perfectament amb la filosofia del coaching que és el marc central d'aquesta programació. Tots aquests aspectes es proposen perquè des del centre de pràctiques no hi ha cap impediment en implementar qualsevol de les metodologies esmenades anteriorment.

3.2 El coaching

La programació didàctica d'aquesta proposta d'intervenció es basarà en els fonaments del coaching i, per entendre d'una manera més global aquest concepte, presentarem una sèrie de definicions de diferents autors i associacions.

El coaching és un procés d'entrenament personalitzat i confidencial mitjançant un gran conjunt d'eines que ajuden a cobrir el buit existent entre on una persona està ara i on desitja estar. (ASESCO. Associació Espanyola de Coaching).

El coaching professional és un procés d'acompanyament reflexiu i creatiu amb clients que els inspira maximitzar el seu potencial personal i personal. (ICF. International Coach Federation)

El coaching és un procés que ajuda a les persones a realitzar un canvi personal o professional, generant una gran quantitat d'alternatives d'actuació, desafiant les creences limitadores, els obstacles i les interpretacions anquilosades que impedeixen l'èxit. (Launer, 2007)

El coaching és un mètode pensat per millorar el rendiment en qualsevol àmbit (en l'esport, a la feina, a l'escola, en lo personal, etc.) i es basa en la relació que s'estableix entre un coach i un deixeble (o "coachee"). El coaching es pot utilitzar de forma molt estructurada (establint un calendari de sessions) o de manera informal (per exemple, durant les breus interaccions quotidianes que es donen entre un gerent i els seus empleats). En qualsevol dels casos, sempre es basa en el diàleg i en les preguntes que planteja el coach al seu deixeble. (Whitmore, 2003, p.19)

Robert Gascon Anadon

El coaching es pot definir segons aquell que ho practica, o bé com una tècnica o eina poderosa de canvi que permet orientar a la persona cap a l'èxit, o bé com una filosofia de vida que, encara que pretensiosa, sospira per un món millor. D'aquesta manera podríem definir el coaching com un procés sistemàtic d'aprenentatge, focalitzat en la situació present i orientada al canvi, en el que es faciliten uns recursos i unes eines de treball específiques que permeten la millora de l'acompliment en aquelles àrees que les persones demanden. (Bou, 2007, p.11)

El coaching és una forma d'acompanyament que té per objectiu el desenvolupament personal. Proporciona un espai on poder observar, pensar i profunditzar en el propi rol professional, el sistema en el qual s'integra i les noves formes d'afrontar els reptes del present i del futur... I en aquest camí d'aprenentatge, es presta atenció als processos emocionals i relacionals que a vegades ens limiten i dificulten l'èxit. (Valls, C. i López, 2011, p.23)

Després de totes aquestes definicions, podem dir que el coaching no és una ciència ja que agafa molts temes, per això diferents autors l'anomenen tècnica/eina/procés/forma d'acompanyament. El coaching abarca una gran quantitat d'àmbits i cada vegada més posen en pràctica aquesta metodologia. Dins d'aquests àmbits podem trobar el coaching personal, el coaching organitzacional (empresarial, executiu), el coaching educatiu, el coaching esportiu, el coaching ontològic, el coaching sistèmic, el coaching amb intel·ligència emocional, el coaching cognitiu, etc. Personalment penso en el coaching com una tècnica que facilita el desenvolupament potencial de les persones i/o equips o grups a través de l'autoconeixement, l'autoconsciència i el desenvolupament de la responsabilitat amb lo qual, ens ajuda a aconseguir els objectius plantejats i viure la vida de manera més satisfactòria ja que en definitiva, el coaching pretén millorar la resiliència de les persones per fer-les capaces d'assumir amb flexibilitat situacions i sobreposar-se a elles amb èxit.

Els principals rols que es desenvolupen dins del procés de coaching són:

- Coach: Es una figura que se preocupa de planificar el crecimiento personal y profesional de las personas. Desde este punto de vista, el coach es un líder. (Román y Fernández, 2008)

Per tant podem dir que és la persona que guia el camí al coachee.

- Coachee: entendríem al coachee com el "client" dins del procés de coaching; la persona que rep l'ajuda, és a dir, el beneficiari (Bou, 2007).

En aquesta programació el professor fa doble paper, el de docent i el de coach, actuant com a guia en el desenvolupament i creixement personal de l'alumnat, acompanyant-los en el camí d'aquesta etapa educativa.

Fonaments del coaching

Wolk (2007) resumeix el concepte de coaching a través d'una gràfica (figura 3) on ens mostra diferents components dels quals es basa com les idees fundacionals, l'aprenentatge transformacional, els dominis del llenguatge, les emocions i la corporalitat i, finalment, la ètica i els valors que regeixen la seva pràctica.



Imatge3: Fonaments del coaching

3.3 Coaching Educatiu

La educació és un dels temes que més preocupa al ciutadà per al desenvolupament de la vida personal i professional i sol aparèixer la disjuntiva marcada per qualitat en la educació o educació de qualitat. És per això que cada vegada s'estan realitzant més experiències d'implementació de processos de coaching a les aules de tal manera que, tant professors com alumnes, puguin beneficiar-se dels excel·lents resultats que s'han anat aconseguint aplicant el coaching en empreses i en processos personals.

Robert Gascon Anadon

El coaching educatiu és l'eina i l'art de l'acompanyament professional als tres pilars de l'entorn educatiu: docent, alumnes i famílies.

- Amb els docents i les famílies es treballa per ajudar-los en la missió d'educadors.
- Amb els alumnes es treballa per a que es converteixin en la millor versió de sí mateixos i siguin els líders en el seu desenvolupament.

“El coaching introdueix en el sistema educatiu un enfocament centrat en les persones i en el seu talent”. (International Coaching Federation)

Per a que el coaching sigui una nova tendència educativa és primordial incorporar al rol del docent les capacitats i competències que té un coach.

No només s'ha d'ensenyar, en escoles i instituts, a ser acadèmicament competents sinó que podem anar més enllà i proporcionar un aprenentatge per a tota la vida: desenvolupar autoconeixement, crear més vincles de connexió amb els demés per a que puguin construir un món millor, més just, pacífic i sostenible. Pels alumnes, l'aula és un model per al seu futur, un espai on passen moltes hores de la seva vida des de ben petits, la qual, s'ha d'aprofitar per no només ensenyar matemàtiques, medi natural, anglès, etc., sinó que aquests alumnes també experimenten altres assignatures com: com relacionar-me amb els companys? Com m'afecten les meves emocions? Què és el més important per a mi? Com puc ajudar als meus companys si tenen un problema? Cap a on vull dirigir la meva vida?

El coaching educatiu intensifica l'aprenentatge de les habilitats no cognitives aconseguint que els alumnes despleguin tot el seu potencial, trenquin barreres i enforteixin el seu desenvolupament emocional. Proporcionant un entorn de participació i cooperació on els estudiants puguin posar en pràctica habilitats executives, emocionals i socials facilitem el desenvolupament de dites habilitats no cognitives. Tanmateix, és un tipus d'entorn educatiu on el coaching desempeña tot el seu potencial facilitant que cada alumne trobi el seu camí i superi obstacles. D'aquesta manera, el coaching aconsegueix enfortir aspectes com la responsabilitat, la confiança i la perseverança, elements que són essencials per al desenvolupament de l'individu.

En aquests models hem vist com la figura del professor és clau per a desenvolupar els aprenentatges. De la mateixa manera passa en el coaching educatiu, tal i com explicaré a continuació. Per a que s'inculqui als alumnes és necessari disposar d'un coach amb unes competències per a transmetre els valors i l'ètica del coaching.

Robert Gascon Anadon

Bou (2007) en el seu llibre de "Coaching para docentes: el desarrollo de habilidades en el aula" divideix en quatre blocs les competències que necessita un bon coach docent.

A. Competències aptitudinals: coneixements, habilitats i intel·ligència.

- **Visió:** la visió li permet comprendre profundament tota la complexitat de la situació i així poder ajudar a l'alumne en la creació d'alternatives realistes i superadores de la seva situació problemàtica.
- **Saviesa:** s'entén en coaching, com el coneixement profund que s'adquireix a través de la experiència, del pas dels anys. Experiència, no entesa com antiguitat, sinó com el caudal intel·lectual que s'obté a partir d'haver realitzat un permanent anàlisi sobre les vivències personals i professionals.

B. Competències de personalitat: que defineixen el seu caràcter i la forma de ser.

- **Humilitat:** afirmar el què sap, és conscient del que no sap i de que ningú pot pretendre saber-ho tot. El professor ha de ser humil en el sentit de realista.
- **Curiositat:** desig de conèixer el què no sap, l'interès per aprendre i aconseguir un coneixement ampli sobre totes les coses i circumstàncies.
- **Flexibilitat:** capacitat per adaptar-se amb facilitat a les diverses circumstàncies. En coaching també es refereix a la capacitat d'aprendre des de zero, i també desaprendre lo après per a "gravar" en el seu lloc alguna cosa diferent i nova.
- **Seguretat en si mateix:** condició que permet conduir-nos amb espontaneïtat enfront les dificultats, doncs som conscients tant de les nostres capacitats com dels nostres límits.
- **Paciència:** és la fortalesa necessària per a mantenir sota control l'ansietat.
- **Consistència:** S'és consistent quan s'observa inequívocament una íntima relació entre el que una persona diu i el que fa, quan el que expressa amb paraules i el que tradueix en fets concrets guarden una íntima relació.
- **Coherència:** ser coherents és ser conseqüents amb els propis valors i demostrar-ho amb fets permanentment, mantenir-ho al llarg del temps.
- **Convicció:** són les creences i els valors, que van molt lligats a la personalitat i que d'elles sorgeixen els paradigmes i models mentals des dels quals percebem la realitat i operem sobre ella.

Robert Gascon Anadon

- **Proactivitat:** capacitat de portar les rendes de les nostres vides i saber prendre la iniciativa. Som responsables de la nostra pròpia vida.

C. Competències relacionals: que demostren el domini en ambients socials

- **Intel·ligència emocional:** capacitat de poder conèixer els nostres sentiments, així com els dels demés i gestionar-los de manera beneficiosa per ambdós. Podríem parlar també d'intel·ligència personal o d'habilitats socials.

D. Competències tècniques: fa referència al domini de les competències pròpies del coaching descrites anteriorment.

En definitiva, quan el professorat opta per instaurar el coaching dins de l'àmbit educatiu, i específicament treballar el coaching amb l'alumnat, els objectius que han d'aconseguir l'alumnat són (de la Torre. Membre de ICF 2015):

- Tenir major confiança i seguretat en si mateixos.
- Millorar la seva autoestima i sentit de la responsabilitat.
- Incrementar la seva autonomia.
- Millorar les relacions amb el seu entorn.
- Millorar la presa de decisions.
- Millorar la motivació.
- Aprendre dels errors.
- Desenvolupar valors.
- Integar-se en el grup.
- Disminuir el fracàs escolar.
- Gestionar la frustració.

Tota aquesta informació cercada per elaborar el marc teòric la utilitzaré com a guia per crear la meva proposta didàctica. Per als futurs professionals de l'educació i fanàtics amb aquest món, sempre és molt important tenir present les noves metodologies i aplicacions dels experts i referents en l'educació física actual. Tal i com estic fent en aquest treball que, per tal de poder crear la meva programació, segueixo unes línies d'actuació properes als referents en aquest àmbit.

Robert Gascon Anadon

En el marc pràctic desenvoluparem la programació tenint en compte tots aquests factors mencionats anteriorment i utilitzant una metodologia basada en els fonaments del coaching educatiu.

Abans de finalitzar aquesta part però, exposaré 5 punts que considero de vital importància per a desenvolupar una proposta pràctica sota el marc teòric del coaching, els quals tindrè presents en tot el procés del marc pràctic:

1. Desenvolupament de l'autonomia, de la responsabilitat, autoconsciència i autoconeixement.
2. Confiança mútua, professorat-alumne, alumne-professorat.
3. Aprenentatge transformacional.
4. Transferència a la vida real.
5. Alumnes protagonistes del seu aprenentatge.

4. Objectius de la programació i calendarització

4.1 Objectius:

- Formar persones competents, desenvolupant la confiança en sí mateix, amb iniciativa personal, capacitat per planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats a través de l'àmbit de l'educació física
- Contribuir mitjançant la pràctica esportiva a la formació en valors com la tolerància, el respecte als altres i a les regles, l'esforç de superació, l'autonomia, la cooperació i el treball en equip.
- Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i refermar hàbits saludables a través de l'educació física i el coaching per afavorir el desenvolupament personal i social de l'alumnat.

4.2 Calendarització:

Setembre 2018						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octubre 2018						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre 2018						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Desembre 2018						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Gener 2019						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Febrer 2019						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Març 2019						
				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 2019						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maig 2019						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juny 2019						
					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

	Vacances de Nadal del 22 de desembre de 2018 al 7 de gener de 2019
	Vacances de setmana santa del 13 al 22 d'abril de 2019
	Festius oficials: 11 de setembre, 12 d'octubre, 1 de novembre, 6,8,25,26 de desembre, 1 i 6 de gener, 18 d'abril, 1 de maig, 10 de juny
	Dies de lliure disposició: 2 de novembre, 7 de desembre, 4 de març i 7 de juny
	Inici de curs 12 de setembre; fi de curs 21 de juny
	Vacances

Dies de classe i curs:

- 1r ESO A: Dijous de 9:00 a 11:00
- 1r ESO B: Dilluns de 11:30 a 13:30.
- 2n ESO A: Dimecres de 9:00 a 11:00.
- 2n ESO B: Dimecres de 11:30 a 13:30.

Robert Gascon Anadon

Temporalització 1r ESO		Nº Sessions
UD1: Coneixem l'atletisme?	13 Setembre – 18 Octubre	6
UD2: Body Training	22 Octubre – 20 Desembre	8
UD3: Natació	10 Gener – 28 Febrer	8
UD4: Dance Me	7 Març – 4 Abril	4
UD5: Korfball	11 Abril – 23 Maig	6
UD6: Naturegames	27 Maig – 20 Juny	4
Tutories	15/10 – 10/12 – 28/01 – 8/04 – 29/04 – 3/06	

Temporalització 2n ESO		Nº Sessions
UD1: Bàdminton	12 Setembre – 24 Octubre	7
UD2: Lifestyle	31 Octubre – 19 Desembre	7
UD3: Aquagames	9 Gener – 27 Febrer	8
UD4: Expressa't	6 Març – 10 Abril	5
UD5: Volei	24 Abril – 22 Maig	5
UD6: Adaptem-nos	29 Maig – 19 Juny	4
Tutories	17/10 – 12/12 – 30/01 – 3/04 – 1/05 – 5/06	

5. Proposta d'intervenció

La programació didàctica d'aquest treball es centrarà en el primer cicle de l'Educació Secundària Obligatòria. D'aquesta manera, les unitats didàctiques es reproduiran en els cursos de 1r i 2n d'ESO dins la matèria d'educació física on, en la qual, es disposa de dues hores setmanals, és a dir, un total de 70 hores per curs acadèmic. Al ser dos cursos, es programaran unitats didàctiques que englobin el total d'hores d'ambdós cursos, 140 hores.

S'ha decidit triar aquest cicle ja que el tipus d'alumnat que hi ha a 1r i 2n és molt diferent que el de 3r i 4t, on els primers són grups predisposats a qualsevol proposta, amb ganes i motivació per aprendre, créixer com a persones i tenir bona relació amb l'entorn i les persones que els envolten. Principalment és per aquest motiu, el clima que habita en aquest cicle afavoreix molt

Robert Gascon Anadon

la introducció del coaching en comparació amb 3r i 4t, on el grup no està tant cohesionat i seria més difícil iniciar el model.

El que es pretén aconseguir és formar persones autocrítiques i responsables, com aquestes responen a situacions o circumstàncies observant com ens posicionem davant les coses que ens esdevenen i escollir les accions des d'una llibertat essencial. Conèixer-se a un mateix i conèixer les conseqüències dels seus actes, és molt important acceptar la responsabilitat de tot el que passa a la teva vida, d'aquesta manera estàs preparat per trobar, orientar i crear el camí per arribar als teus objectius sense buscar culpables de qualsevol acció. Per aquest motiu, el docent serà qui faci també el paper de coach. La intervenció de coach es basarà en exposar els objectius de la sessió i les activitats a realitzar. Un cop l'activitat s'està desenvolupant, controlarà l'activitat donant feedbacks constantment sobre com s'està desenvolupant i si el comportament i les actituds són les correctes. En el cas que el comportament no sigui l'esperat, el coach podrà aplicar les idees generals de Hellison (2008) que detallaré a continuació:

- **Sensibilització:** relacionar els nivells amb situacions esdevingudes a classe; focalitzar sobre els nivells al inici, durant i final de classe.
- **Plantejar els nivells en la pràctica de classe:** animar als estudiants a experimentar un nivell concret a classe: pots dir-ho d'una manera més amable? pots treballar durant 4 minuts seguits sense tenir problemes?
- **Principi de l'acordió:** augmentar o reduir el temps de joc individual i/o col·lectiu en funció del comportament responsable.
- **Temps mort:** separació progressiva del grup per aquells estudiants que no mostrin comportaments responsables: des d'un simple avís, fins a seure a l'estudiant i separar-lo de la pràctica fins que es compromet a comportar-se correctament, negociant la seva volta a la pràctica.
- **Rols d'ajuda:** a través de plantejaments com l'ensenyament recíproc, l'aprenentatge cooperatiu, la coavaluació, arbitrar...

I per acabar, al final de la sessió es realitza una reflexió grupal seient a l'alumnat en rotllana i es dedica un temps (10') a compartir idees, opinions i pensaments que han sorgit durant la classe. El docent llançarà preguntes tipus: Com creieu que ha funcionat l'activitat d'avui? Què heu après? Com us heu sentit envers la vostra actuació i la de la resta de companys?

Com que durant aquest cicle de l'adolescència l'alumnat comença a tenir més autonomia, considero que és un moment òptim per centrar-se en el seu creixement, ajudar-los i guiar-los durant aquesta etapa de la qual nosaltres, com a docent i en aquest cas com a coach, formem part del que serà una petita seqüència del camí de la seva vida.

Es fomentaran situacions on l'alumnat pugui desenvolupar les seves potencialitats sense haver de preocupar-se per tenir un rendiment esportiu màxim, volem aconseguir despertar la motivació dels alumnes per a la pràctica d'activitat física sense posar barreres i la seva motivació serà un factor molt important per crear un bon clima de treball a la classe i facilitar els aprenentatges que es vulguin inculcar.

Durant el transcurs de les unitats didàctiques s'utilitzaran estratègies on les propostes puguin ser obertes per tal que un objectiu pugui ser realitzat de diverses maneres tenint en compte les característiques i la diversitat de l'alumnat, proposant situacions de complexitat progressiva i creixent per ajudar adquirir un control fluid i eficient en l'execució de les tasques motrius.

Com ja he mencionat anteriorment, la programació estarà centrada en el coaching educatiu però també s'aplicarà una altra metodologia que es compagina perfectament com és la del treball cooperatiu i també es farà ús de les TIC mitjançant alguna aplicació i el registre de diverses tasques en fotografia o vídeo.

5.1 Competències i gradació de les competències

Les competències bàsiques de l'àmbit d'educació física s'organitzen a partir de quatre dimensions, cadascuna d'elles està formada per dues competències i cada competència s'ha graduat en tres nivells de consecució al final d'etapa a excepció de les competències quatre i cinc, on s'indica que la naturalesa fonamental actitudinal d'aquestes competències fan que no siguin necessàries graduar-les.

Les dimensions i competències són:

- Dimensió Activitat física saludable

Robert Gascon Anadon

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.
- Dimensió 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.
 - Dimensió 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.
 - Dimensió 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.

A banda d'aquestes competències curriculars associades a la matèria, el currículum també ens demana treballar competències transversals a tot l'aprenentatge com la competència digital i la competència personal i social que inclou l'autoconeixement, l'aprendre a aprendre i la participació.

Les competències que més importància rebran en aquesta programació són la quatre i la set ja que estan orientades a la manera d'actuar i controlar l'actitud posant en pràctica els valors dins d'un esport en situació de competició i a utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres, competències que fomenten molt la interacció social.

Robert Gascon Anadon

Programació 1r d'ESO Competències bàsiques d'EF – Decret 187/2015 DOGC	UD1: Coneixem l'atletisme?	UD2: Body training	UD3: Natació	UD4: Dance Me	UD5: Korfball	UD6: Naturegames	Sumatori
Dimensió Activitat física saludable							
C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.							3
C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.							2
Dimensió Esport							
C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.							3
C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.							4
Dimensió Activitat física i temps de lleure							
C5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.							2
C6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.							2
Dimensió Expressió i comunicació corporal							
C7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.							1
C8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i							2

Robert Gascon Anadon

integració comunitària.							
Sumatori	4	3	3	3	3	3	
Competències transversals a tot l'aprenentatge							
Competència digital de l'alumnat							2
Competències personal i social							2
Autoconeixement							4
Aprendre a aprendre							2
Participació							3

Taula 1: Competències bàsiques d'educació física distribuïdes en unitats didàctiques de 1r d'ESO.

Programació 2n d'ESO Competències bàsiques d'EF – Decret 187/2015 DOGC	UD1: Bàdminton	UD2: Lifestyle	UD3: Aquagames	UD4: Expressa't	UD5: Volei	UD6: Adaptem-nos	Sumatori
Dimensió Activitat física saludable							
C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.							3
C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.							1
Dimensió Esport							
C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.							4
C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.							4
Dimensió Activitat física i temps de lleure							
C5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb							1

Robert Gascon Anadon

una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.							
C6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.							2
Dimensió Expressió i comunicació corporal							
C7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.							3
C8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.							3
Sumatori	3	4	3	3	3	4	
Competències transversals a tot l'aprenentatge							
Competència digital de l'alumnat							3
Competències personal i social							4
Autoconeixement							3
Aprendre a aprendre							1
Participació							4

Taula 1: Competències bàsiques d'educació física distribuïdes en unitats didàctiques de 2n d'ESO.

Com podem observar en ambdós cursos, les unitats didàctiques no només abasten una dimensió sinó que la majoria en toca més d'una. Això és degut a que dins de les unitats es treballarà més enllà de la dimensió en si, tocant aspectes d'altres dimensions per aprofundir en el coneixement i creixement de l'alumnat tot fent relacions entre les diferents competències del currículum.

Gradació Competències Educació Física	1r ESO	2n ESO
C1. 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.		
1.3. Elaborar i portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física, adaptat a les característiques individuals i de l'entorn.		
Justificació: Considero que per a l'etapa de 1r i 2n aquest nivell de gradació es l'idoni per a ells ja que		

Robert Gascon Anadon

treballaríem termes més generals i la especificitat es treballaria a 3r, 4t i batxillerat.		
C2. 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 els prevenen	X	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.		
2.3. Seguir els 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.		
Justificació: Penso que el nivell 2.1 en el qual només es tracta d'identificar i conèixer conductes de risc i seguir els hàbits que els prevenen és l'aplicable en aquests dos cursos ja que establir les relacions beneficioses i perjudicials es treballarien en els dos cursos següents.		
C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.		
3.1. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles.	X	
3.2. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes.		X
3.3. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició		
Justificació: Per a l'alumnat de 1r és l'ídoni ja que és el primer curs d'ESO i començaran per les situacions més senzilles. Pels alumnes de 2n, al ser un curs on la majoria fan esport extraescolar i acostumats a diferents situacions de joc, els puc proposar situacions més complexes i deixar el nivell 3 per a 3r i 4t.		
C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.		
La naturalesa fonamental actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.		
C5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.		
La naturalesa fonamental actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.		
C6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.		
6.1. Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat.	X	X
6.2. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat.		
6.3. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat.		
Justificació: Com que en aquest centre durant el curs de 4t han d'organitzar en grup un esdeveniment esportiu i a 1r de batxillerat aplicar-lo, durant els 2 primers cursos de l'ESO és suficient saber planificar i organitzar activitats senzilles tenint en compte els aspectes de seguretat, deixant el nivell 2 per a 3r i el nivell 3 per a 4t.		
C7. 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.		
Justificació: Primer curs és un grup poc cohesionat ja que al venir alguns d'altres centres no tots tenen		

Robert Gascon Anadon

la mateixa confiança, per aquest motiu el primer nivell. En canvi, els de 2n són un grup molt cohesionat que treballa molt bé en grup i per tant per a ells és el segon nivell, deixant el nivell 3 per a 3r i 4t.		
C8. 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·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos.		X
8.3. Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.		
Justificació: Cas similar en la competència anterior, als de 1r se'ls demanarà balls més senzills i, en canvi, els de 2n com que es coneixen molt entre ells i estan acostumats a exposar-se un davant dels altres se'ls demana el 8.2.		

Taula 3: Gradació de competències de l'educació física segons LOMCE 8/2015

5.2 Continguts clau en Educació Física

Hi ha una sèrie de continguts clau dins del currículum d'educació física assignats a les competències tot i que aquests es poden situar en altres en funció del que es busqui o es vulgui treballar en la programació i en les unitats didàctiques. Realment qui acaba dissenyant la programació és el docent, i en ell recau el com portar-la a terme i com organitzarà i distribuirà les competències amb els continguts i els criteris d'avaluació. Dependrà del propi docent quins continguts es treballen en les competències.

A continuació mostro els continguts clau dins de les seves respectives competències tal i com assenjala el currículum:

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 3: Continguts clau de les competències d'educació física LOMCE 8/2015

Robert Gascon Anadon

A part d'aquests continguts clau que acabo de mostrar, també s'inclouen altres que no són de l'àmbit d'educació física però s'han de treballar:

- CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.
- CCD13. Fonts d'informació digital: selecció i valoració
- CCD.25. Ergonomia: salut física.

A continuació mostro els continguts dels dos cursos distribuïts en les seves respectives unitats didàctiques:

1r ESO	Coneixem l'atletisme?	Body training	Natació	Dance Me	Junts fem Korfbal	Naturegames	Sumatori
Continguts Educació Física							
Condició física i salut (CC1, CC2, CC3, CC4, CCD25)							
Condició física i salut.							1
Qualitats físiques bàsiques.							3
Principis d'adaptació, continuïtat, progressió.							1
Càlcul de la càrrega d'entrenament (volum i intensitat)							2
L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs.							3
Parts d'una sessió d'activitat física.							1
Hàbits d'higiene personal vinculats a la pràctica d'activitat física.							3
La columna vertebral: característiques i estudi del moviment.							1
Tècniques de respiració							3
L'alimentació i la hidratació en la pràctica de l'activitat física.							2
Esports (CC5, CC6, CC7, CC8, CC13)							
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris							2

Robert Gascon Anadon

comuns dels esports individuals.							
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports d'adversari.							1
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports col·lectius en situació de joc reduït.							1
Principis d'igualtat i solidaritat.							2
Valoració del respecte als companys i adversaris i a les normes acordades.							4
Activitats físiques recreatives (CC9, CC10, CCD13)							
Activitats físicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.							2
Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.							1
Normes de conservació del medi urbà i natural.							1
Jocs populars i esports tradicionals.							1
Noves pràctiques i tendències esportives.							1
Expressió corporal (CC11, CC12, CCD13)							
Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.							1
Relació entre cos i emocions.							1
Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.							2
Sumatori	10	8	6	5	5	6	

Taula 4: Continguts d'educació física 1r d'ESO.

Robert Gascon Anadon

2r ESO	Bàdminton	Lifestyle	Aquagames	Expressa't	Volei	Adaptem-nos	S u m a t o r i
Continguts Educació Física							
Condicció física i salut (CC1, CC2, CC3, CC4, CCD25)							
Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.							2
Normes de seguretat i prevenció de riscos.							1
La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació.							1
L'escalfament general i l'escalfament específic.							3
De la sessió al pla de treball.							2
Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física.							1
Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu.							1
Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.							1
Principis d'higiene postural en la vida diària.							1
Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, complements dietètics i substàncies tòxiques.							2
Esports (CC5, CC6, CC7, CC8, CC13)							
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports individuals.							3
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari.							1
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït.							2
Aportació individual envers l'equip.							3
Autocontrol en les situacions de contacte.							2
L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.							4

Robert Gascon Anadon

Els esports com a fenomen social i cultural.							2
Activitats físiques recreatives (CC9, CC10, CCD13)							
Activitats físicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.							1
Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.							1
Normes de conservació del medi urbà i natural.							1
Jocs amb materials alternatius.							1
Expressió corporal (CC11, CC12, CCD13)							
Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.							2
Relació entre cos i emocions.							1
Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.							2
Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup (aeròbic, balls en línia, etc.).							2
Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.							1
Sumatori	5	12	10	5	6	6	

Taula 5: Continguts d'educació física 2n d'ESO.

La taula de continguts dins de les unitats didàctiques ens mostra quin contingut es treballarà en cada unitat. Fent una visió general de la taula veiem que el sumatori ens marca quantes vegades s'utilitza aquell contingut i, més important encara, es veu que es compleixen els mínims d'una programació treballant tots els continguts preestablerts pel departament d'ensenyament. Com s'ha pogut observar a les dues taules, en ambdós cursos, al igual que amb les competències, es toquen continguts de diferents dimensions en una mateixa unitat didàctica ja que no només es treballaran continguts d'una dimensió sinó que la programació buscarà la transversalitat de les dimensions afegint diferents continguts segons l'interès del docent en el tipus d'unitat didàctica i el contingut, creant així noves connexions i sortint de l'ús tradicional dels continguts. El repartiment és bastant equitatiu exceptuant la UD 2 que toca molt la dimensió de condició física i salut ja que és una unitat sobre l'estil de vida saludable i és idònia per aprofundir en aquesta dimensió.

5.3 Criteris d'avaluació

Segons ens marca el currículum, cada curs té una sèrie de criteris d'avaluació que abasten entre 10 i 20 punts. En els respectius cursos d'aquesta programació apareixen 17 criteris per 1r curs i 15 criteris per 2n curs.

Aquests criteris estaran enumerats i s'establiran els adequats a la seva corresponent UD.

Quan més endavant es desenvolupin les dues unitats didàctiques aquests criteris podran variar en funció dels objectius d'aprenentatge marcats per uns criteris d'avaluació més específics i els instruments amb els quals es realitzaran.

El tipus d'avaluació principal serà la formativa, dipositant la majoria de l'atenció en la continua i la sumativa, les quals ens permetran observar el procés d'aprenentatge de l'alumnat a través de la realització i l'entrega de diferents tasques, treballs, fitxes d'aprenentatge, etc.

S'avaluarà mitjançant la coavaluació i l'autoavaluació per tal que s'adonin que la responsabilitat de la nota no només recau sobre el docent, sinó que ells també en seran els protagonistes. Una part si que serà heteroavaluació i és on el docent posarà molta importància als processos actitudinals, implicació i participació.

Criteris Avaluació orientatius 1r ESO – Decret 187/2015	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	Sumatori
1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.							1
2. Comprendre el significat de la condició física i de les qualitats físiques bàsiques com a qualitats de millora.							1
3. Incrementar el nivell individual d'activitat física per millorar la salut pròpia.							2
4. Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.							1
5. Aplicar les bases d'una alimentació adequada per a l'activitat física i esportiva i la vida quotidiana.							1
6. Valorar les activitats físiques i esportives com una eina de millora per a la salut individual, acceptant el nivell assolit.							2
7. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.							1
8. Practicar un esport individual tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.							2
9. Practicar un esport d'adversari tenint en							1

Robert Gascon Anadon

compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.							
10. Practicar un esport col·lectiu tenint en compte l'execució tècnica i tàctica, demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.							2
11. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de normes.							3
12. Aprofitar les possibilitats de l'entorn proper per ocupar el temps de lleure.							1
13. Valorar la importància de la pràctica d'activitat física saludable en el temps de lleure.							1
14. Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.							1
15. Expressar emocions i sentiments a través del cos.							1
16. Realitzar activitats amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals.							1
17. Organitzar l'espai propi i compartit a partir del llenguatge corporal.							1
Sumatori	5	5	3	3	3	3	

Taula 6: Criteris d'avaluació orientatius segons LOMCE 8/2015 (1r d'ESO).

Criteris Avaluació orientatius 2n ESO – Decret 187/2015	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	Sumatori
1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament.							1
2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable.							1
3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat de l'esforç.							1
4. Adquirir els hàbits saludables vinculats a una bona alimentació i al descans.							1
5. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.							1
6. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana..							2
7. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.							1
8. Utilitzar els principals element tècnics i							1

Robert Gascon Anadon

tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles.							
9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.							3
10. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.							1
11. Cercar informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar activitats al medi natural.							1
12. Conèixer els elements necessaris per planificar una activitat en el medi natural.							1
13. Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal.							1
14. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.							2
15. Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.							1
Sumatori	2	6	4	3	2	2	

Taula 7: Criteris d'avaluació orientatius segons LOMCE 8/2015 (2n d'ESO).

En les dues taules exposades es poden observar els criteris d'avaluació que s'ha decidit per a cada unitat didàctica. En ambdós cursos s'utilitzen tots els criteris d'avaluació preestablerts, amb major o menor mesura, garantint que totes les UD tenen un criteris coherents en funció dels seus objectius. En general, els criteris són bastant equitatius exceptuant la UD2 de 2n d'ESO on es pot observar que el sumatori és de 6 ja que serà una unitat didàctica que tindrà un pes important en l'avaluació. De la mateixa manera que amb els continguts, algun criteri d'avaluació es situa fora de la seva dimensió ja que com s'ha anat mencionant, es busca crear diferents connexions entre les dimensions i, per tant, si una unitat toca varies dimensions s'ha d'avaluar com a tal.

5.4 Avaluacions dins la programació

Dins de la programació hi ha una sèrie d'eines o mètodes que s'utilitzaran a l'hora d'avaluar el procés d'aprenentatge de l'alumnat. Aquestes avaluacions es realitzaran a les unitats didàctiques, on el percentatge pot variar en funció del tipus d'unitat, obtenint una nota trimestral i al final de curs, una nota final.

Robert Gascon Anadon

A continuació es mostren i es descriuen els instruments d'avaluació que s'utilitzaran:

INSTRUMENT	DESCRIPCIÓ
Diari de seguiment	El diari de seguiment procura que l'alumnat faci un recull de les notes significatives, observacions o experiències viscudes a les sessions i pugui desenvolupar una autoavaluació dels continguts impartits. Aquest diari permetrà realitzar una avaluació formativa i integrada de l'alumnat afavorint una bona dinàmica del grup.
Llista de control	La llista de control busca desenvolupar el pensament i la reflexió crítica de l'alumnat, permetent observar si és capaç de discriminar i distingir la informació clau de la que no ho és tant. Tanmateix ens permetrà observar el grau d'autonomia de cada alumne i si segueix un ritme d'aprenentatge adequat.
Portatablet	És la versió moderna del portafolis. Amb el portatablet es procura que l'alumnat faci un recull d'aquells aprenentatges més significatius, contribuint al desenvolupament de l'autoaprenentatge i a la reflexió sobre els continguts treballats a les diferents sessions.
Rúbrica	Les rúbriques podran ser elaborades tant pel docent com per l'alumnat, en funció de l'objectiu marcat pel docent. Amb aquestes es pretén que siguin capaços d'assimilar l'aprenentatge i donar una referència de com l'han assimilat, guiant així al docent en el moment que estan, com s'ha viscut l'aprenentatge i en quin nivell estan.

Taula 8: Descripció dels instruments d'avaluació.

L'avaluació ocupa una part determinant en la vida estudiantil de l'alumnat ja que és un agent que condiona el seu futur acadèmic. Per tant, és important que quedin molt clars quins seran els criteris d'avaluació i quin percentatge recau sobre les diferents tasques i activitats programades.

En un darrer apartat, també s'especificarà què haurà de fer un alumne per recuperar l'assignatura, trimestre o activitats suspeses durant el curs.

A continuació explicaré com anirà l'avaluació en funció del moment del curs, tant per unitats didàctiques, per trimestre i pel curs en general.

Avaluació Trimestral 1r d'ESO				
Trimestre	UD	Percentatge (%)	UD	Percentatge (%)
1r	Coneixem l'atletisme?	40%	Body Training	60%
2n	Natació	70%	Dance Me	30%
3r	Korfbal	60%	Naturegames	40%

Taula 9: Avaluació per trimestres 1r d'ESO.

En aquesta taula es pot veure el percentatge de la nota dels trimestres distribuïdes en les seves respectives unitats didàctiques. Es pot observar que el percentatge varia en funció de la

Robert Gascon Anadon

UD, això és degut a que no totes les unitats didàctiques tenen el mateix nombre de sessions i el mateix pes en l'avaluació, donant més valor a la UD de body training al primer trimestre amb un 60%, la natació que engloba moltes sessions (8) al segon trimestre un 70% i el Korfbal com a esport col·lectiu i on es tindrà molt en compte els valors i les actituds durant les activitats valdrà (aspectes directament relacionats amb el coaching educatiu) un 60% al tercer trimestre.

Fins ara hem parlat de notes trimestrals, ara esmenaré d'aquestes notes trimestrals quin percentatge tindran sobre la nota global del curs.

Avaluació Global 1r d'ESO							
Trimestre	Primer		Segon		Tercer		Total
UD	1	2	3	4	5	6	
% Trimestre	40	60	70	30	60	40	
% Curs	30		40		30		100%

Taula 10: Avaluació global del curs 1r d'ESO.

En aquesta taula d'avaluació global del curs podem veure distribuïts els percentatges del trimestre i quin pes tindran de cara a la nota final de curs. S'ha decidit repartir el global percentual del primer i tercer trimestre amb un 30% del pes sobre la nota final i el segon trimestre amb un 40% degut a que té una durada una mica més llarga que els altres dos i perquè durant el segon trimestre sempre s'organitza una jornada esportiva al centre. Aquesta jornada esportiva també contarà per nota ja que és té molt en compte el fair-play i la conducta en aquest tipus d'esdeveniments.

Un cop s'ha exposat l'avaluació de 1r d'ESO, passarem a detallar la de 2n d'ESO:

Avaluació Trimestral 2n d'ESO				
Trimestre	UD	Percentatge (%)	UD	Percentatge (%)
1r	Bàdminton	50%	Lifestyle	50%
2n	Aquagames	70%	Expressa't	30%
3r	Volei	60%	Adaptem-nos	40%

Taula 11: Avaluació per trimestres 2n d'ESO.

De la mateixa manera que a la taula d'avaluació trimestral de 1r d'ESO, en aquesta es pot observar el percentatge que li pertoca a cada UD en funció del trimestre. Per tal de justificar-ho, com que les dues unitats del primer trimestre tenen el mateix nombre de sessions es valoraran amb un 50% cadascuna. Al segon trimestre, al disposar de les instal·lacions de la piscina municipal durant 8 sessions i la gran importància que tindrà l'organització dels Aquagames i el desenvolupament d'aquests, es valorarà amb un 70% mentre que la UD

Robert Gascon Anadon

expressa't valdrà un 30%. Al tercer trimestre, el volei té una sessió més que la UD adaptem-nos i per tant aquesta última valdrà un 40% i el volei un 60%.

Avaluació Global 2n d'ESO							
Trimestre	Primer		Segon		Tercer		Total
UD	1	2	3	4	5	6	
% Trimestre	40	60	70	30	60	40	
% Curs	30		40		30		100%

Taula 12: Avaluació global del curs 2n d'ESO.

Tal i com s'ha fet anteriorment amb 1r d'ESO, en aquesta taula es pot veure distribuït el percentatge dels diferents trimestres de 2n d'ESO i quin pes tindran respecte la nota final de curs. De la mateixa manera que en el primer curs, s'ha decidit repartir el percentatge global del curs en un 30% per al primer i tercer trimestre, quedant-se amb un 40% el segon trimestre pel mateix motiu, la durada d'aquest i la jornada esportiva que es celebra.

5.4.1 Recuperacions

Un aspecte que s'ha de deixar clar des de l'inici de curs es el tema de les recuperacions. Tots aquells alumnes que no aprovin qualsevol de les sis unitats didàctiques podran continuar el curs amb normalitat però hauran de tenir en compte que les UD que tinguin suspeses les hauran de recuperar al mes de Juny. També es deixarà clar que aquells alumnes que tinguin un comportament no adequat i conductes que no es tolerin al centre aniran directament a recuperar al Juny.

A l'hora de recuperar una unitat didàctica o més d'una, l'alumnat haurà de realitzar en la majoria de casos una prova pràctica a les instal·lacions del centre. En cas que algú no pugui realitzar una prova pràctica per algun impediment, haurà de presentar un justificant o informe mèdic que justifiqui que no pot realitzar la pràctica. En aquest cas, realitzarà una prova teòrica que consistirà en realitzar una presentació de la UD o UD's suspeses on demostrï d'alguna manera que ha entès tots els continguts i aspectes treballats dins d'aquella UD afegint una proposta de millora o dissenyant alguna sessió tipus. Cal dir que durant el curs hi ha una sèrie de dates per a que l'alumnat pugui fer tutoria, aquestes seran especialment per que als suspesos/es se'ls pugui orientar de cara a com podran recuperar la UD o UD's suspeses.

Aquestes recuperacions es duran a terme durant la última setmana del curs. Si l'alumne suspèn la recuperació encara tindrà la possibilitat de tornar-se a presentar la última setmana de juny un cop han acabat les classes, a la convocatòria extraordinària. La nota final d'aquestes convocatòries tindran un valor màxim de 6.

5.4.2 Avaluació del procés/activitats

L'avaluació del procés constarà d'un seguit de tasques que l'alumnat haurà de realitzar en les sis unitats didàctiques per tal de poder obtenir la nota de la UD, del trimestre i la final.

TAULA DE LES ACTIVITATS D'AVALUACIÓ DE 1R D'ESO				
U D	Activitat	Descripció	%	Tipus d'AV.
1	Portatablet	Dossier que ha d'incloure totes les activitats que demani el docent i s'haurà de penjar al Classroom.	20	A.C
	Llista de control	Llista on aparegui una progressió de la tècnica escollida a l'atletisme.	20	A.F
	Actitud/ Participació	Graella individual on valoraran la seva participació i comportament durant les sessions. El docent també tindrà en compte la participació de l'alumnat en totes les sessions.	30	A.C
	Prova pràctica	L'alumnat durà a terme una prova pràctica que consisteixi en executar la tècnica de la modalitat escollida un cop han realitzat la seva progressió.	30	A.F
2	Portatablet	Dossier que ha d'incloure totes les activitats que demani el docent i s'haurà de penjar al Classroom.	10	A.C
	Pla d'entrenament	L'alumnat haurà de realitzar un pla d'entrenament per a la millora de la condició física.	30	A.F
	Actitud/ Participació	Graella individual on valoraran la seva participació i comportament durant les sessions. El docent també tindrà en compte la participació de l'alumnat en totes les sessions.	30	A.C
	Prova física	L'alumnat portarà a la pràctica tots els coneixements adquirits i formes de treball assolides durant el pla d'entrenament.	30	A.F
3	Portatablet	Dossier que ha d'incloure totes les activitats que demani el docent i s'haurà de penjar al Classroom.	15	A.C
	Llista de control	Llistat on apareguin tots els estils de natació i tècniques de respiració.	15	A.F
	Actitud/ Participació	Graella individual on valoraran la seva participació i comportament durant les sessions. El docent també tindrà en compte la participació de l'alumnat en totes les sessions.	30	A.C
	Prova pràctica	L'alumnat durà a terme una prova pràctica on demostrarà que coneix els diferents estils de natació i la seva tècnica.	40	A.F
4	Portatablet	Dossier que ha d'incloure totes les activitats que demani el docent i s'haurà de penjar al Classroom.	20	A.C
	Actitud/ Participació	Graella individual on valoraran la seva participació i comportament durant les sessions. El docent també tindrà en compte la participació de l'alumnat en totes les sessions.	30	A.C
	Prova pràctica	L'alumnat executarà per grups una coreografia que serà avaluada pel docent i pels companys.	50	A.F
5	Portatablet	Dossier que ha d'incloure totes les activitats que demani el docent i s'haurà de penjar al Classroom.	15	A.C

Robert Gascon Anadon

	Llista de control	Llistat on apareguin diferents exercicis per treballar la passada i el llançament.	15	A.F
	Actitud/ Participació	Graella individual on valoraran la seva participació i comportament durant les sessions. El docent també tindrà en compte la participació de l'alumnat en totes les sessions.	30	A.C
	Prova pràctica	L'alumnat executarà una sèrie d'exercicis on es valorin tots els aspectes treballats durant la UD (la passada, l'entrada, el tir, el desmarcatge i el joc).	40	A.F
6	Portatablet	Dossier que ha d'incloure totes les activitats que demani el docent i s'haurà de penjar al Classroom.	20	A.C
	Llista de control	Llistat on apareguin els diferents jocs proposats i desenvolupats pels propis alumnes.	30	A.F
	Actitud/ Participació	Graella individual on valoraran la seva participació i comportament durant les sessions. El docent també tindrà en compte la participació de l'alumnat en totes les sessions.	50	A.C

Taula 13: Avaluació del procés de 1r d'ESO.

TAULA DE LES ACTIVITATS D'AVALUACIÓ DE 2N D'ESO				
U D	Activitat	Descripció	%	Tipus d'AV
1	Portatablet	Dossier que ha d'incloure totes les activitats que demani el docent i s'haurà de penjar al Classroom.	20	A.C
	Llista de control	Llistat on apareguin els diferents tipus de colpeig que existeixen al bàdminton representats gràficament.	20	A.F
	Actitud/ Participació	Graella individual on valoraran la seva participació i comportament durant les sessions. El docent també tindrà en compte la participació de l'alumnat en totes les sessions.	30	A.C
	Prova pràctica	El dia de la prova pràctica l'alumnat haurà de realitzar un seguit de partits on es valorarà la tècnica i tàctica apresada durant les sessions.	30	A.F
2	Portatablet	Dossier que ha d'incloure totes les activitats que demani el docent i s'haurà de penjar al Classroom.	20	A.C
	Pla de treball	L'alumnat haurà de dissenyar un pla de treball que consisteixi en explicar la seva manera de viure i què pot fer per a què aquesta sigui més saludable i beneficiosa per a la seva salut.	50	A.F
	Actitud/ Participació	Graella individual on valoraran la seva participació i comportament durant les sessions. El docent també tindrà en compte la participació de l'alumnat en totes les sessions.	30	A.C
3	Portatablet	Dossier que ha d'incloure totes les activitats que demani el docent i s'haurà de penjar al Classroom.	15	A.C
	Llista de control	Llistat on ha d'aparèixer la progressió que han dut ha terme per millorar la tècnica de l'estil escollit.	25	A.F
	Actitud/ Participació	Graella individual on valoraran la seva participació i comportament durant les sessions. El docent també tindrà en compte la participació de l'alumnat en totes les sessions.	20	A.C
	Desenvolupament Aquagames	Com si fos una prova pràctica, l'alumnat serà avaluat durant la realització dels Aquagames en base al seu comportament i conducta en el seu transcurs.	40	A.F

Robert Gascon Anadon

4	Portatàble	Dossier que ha d'incloure totes les activitats que demani el docent i s'haurà de penjar al Classroom.	20	A.C
	Actitud/ Participació	Graella individual on valoraran la seva participació i comportament durant les sessions. El docent també tindrà en compte la participació de l'alumnat en totes les sessions.	30	A.C
	Prova pràctica	L'alumnat haurà de realitzar una representació per grups sobre una temàtica determinada.	50	A.F
5	Portatàble	Dossier que ha d'incloure totes les activitats que demani el docent i s'haurà de penjar al Classroom.	10	A.C
	Llista de control	Llistat on haurà d'aparèixer els diferents sistemes de joc que existeixen i la tècnica dels diferents tocs que existeixen al volei.	20	A.F
	Actitud/ Participació	Graella individual on valoraran la seva participació i comportament durant les sessions. El docent també tindrà en compte la participació de l'alumnat en totes les sessions.	30	A.C
	Prova pràctica	El dia de la prova pràctica l'alumnat haurà de realitzar un seguit de partits on es valorarà la tècnica i tàctica apresada durant les sessions, així com la col·locació dins del camp i el sistema de rotació.	40	A.F
6	Portatàble	Dossier que ha d'incloure totes les activitats que demani el docent i s'haurà de penjar al Classroom.	20	A.C
	Llista de control	Llistat on ha d'aparèixer un resum dels esports adaptats treballats i l'experiència que han viscut al practicar-los.	40	A.F
	Actitud/ Participació	Graella individual on valoraran la seva participació i comportament durant les sessions. El docent també tindrà en compte la participació de l'alumnat en totes les sessions.	40	A.C

Taula 14: Avaluació del procés de 2n d'ESO

5.5 Unitats didàctiques

Seguint un ordre cronològic, coherent i adequat al currículum d'educació física es desenvoluparan un total de 6 unitats didàctiques per a cada curs, repartides en el tres trimestres, corresponent d'aquesta manera a dues per a cada trimestre amb extensions diferents en funció del tipus d'unitat didàctica.

D'aquestes 6 unitats didàctiques per curs, es desenvoluparan en profunditat una de cada curs. La primera correspon a la de Korfball de 1r d'ESO (6 sessions) i la segona serà la dels Aquagames de 2n d'ESO (8 sessions)

Totes les unitats didàctiques engloben les competències i continguts del currículum i per a que tot tingui una coherència amb el tipus de metodologia en la qual ens centrarem, el coaching, aquestes unitats principalment fomentaran molt el treball autònom i el treball cooperatiu,

Robert Gascon Anadon

centrant-se en el creixement personal de l'alumnat, havent de prendre decisions per si mateixos i assumint les conseqüències dels seus actes, respectant sempre a la resta de companys i les seves possibles limitacions.

Durant el primer curs es treballaran les iniciacions amb tres esports, començant per l'atletisme, seguint amb la natació i finalitzant amb el Korfball. La distribució temporal d'aquests és a l'inici i final de curs l'atletisme i el Korfball ja que és quan la pista exterior es troba en millors condicions i la UD de natació és desenvolupa al 2n trimestre que és quan la piscina municipal cedeix l'espai al centre. També és treballarà la condició física amb la UD de body training, l'expressió corporal amb la UD dance me on es realitzaran coreografies amb ball i algunes figures d'acroport per tal d'intentar cohesionar el grup a través de treball cooperatiu. Finalment, la part de medi natural correspondrà a la UD naturegames on es desenvoluparan una sèrie de jocs a la natura per tal de conèixer les possibilitats que aquesta els ofereix ubicada al 3r trimestre per tal que les condicions climatològiques siguin lo més favorables possible.

Durant el segon curs es desenvoluparan també tres UD d'esport, començant pel bàdminton, seguint amb els aquagames i finalitzant amb el Volei, seguint la mateixa filosofia que amb primer curs. També es treballarà la condició física i salut amb la UD lifestyle molt relacionada amb el coneixement del propi cos i un estil de vida saludable. Una altra UD que va relacionada amb el coneixement del propi cos i expressió d'aquest és la UD expressa't, que com en seu propi nom diu es basarà en crear situacions on el cos i la seva expressió sigui la protagonista. La UD d'adaptem-nos està focalitzada en el coneixement d'esports que practiquen les persones que tenen algun tipus de discapacitat i es vol apropar aquesta realitat a l'alumnat per a que experimentin les sensacions que aquest tipus de persones viuen en el seu dia a dia i en l'esport.

El coaching s'aplicarà majoritàriament en les UD d'esport ja que són on es posen més en pràctica els valors en diferents situacions de competició. Aquestes estaran guiades pel docent però fent el paper d'acompanyant, deixant el protagonisme a l'alumnat per veure com actuen i intervenen en les diferents situacions proposades. El docent intervindrà si la tasca no s'està realitzant adientment i es descontrola. El tipus de tasques principalment estaran orientades en l'assignació de tasques, la resolució de problemes, el descobriment guiat i l'aprenentatge cooperatiu. En el cas que es desenvolupin correctament des de l'inici, el docent anirà donant feedback per tal d'orientar a l'alumnat i totes les sessions finalitzaran amb una reflexió final

Robert Gascon Anadon

grupal on tothom exposarà com s'ha sentit, si creu que han actuat correctament o, si pel contrari no, com creuen que haurien d'haver modificat la conducta per tal que la tasca hagués estat satisfactòria.

Abans de passar a desenvolupar les dues unitats didàctiques (una de cada curs) es realitzarà una taula-resum de la resta d'unitats didàctiques.

5.5.1 Fitxa resum de les unitats didàctiques

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació física	Activitat física saludable/Esports	1r	6 sessions (12h)	1r
TÍTOL				
Coneixem l'atletisme?				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta unitat té com a finalitat treballar els aspectes comuns dels esports individuals en diferents situacions que es donen en la pràctica de l'esport a l'hora que també coneixen diferents estils d'entrenament de la condició física.				
Competències bàsiques de l'àmbit d'EF	Continguts Clau	Continguts Curriculars	Criteris d'avaluació curriculars	
<p>C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p> <p>C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.</p> <p>C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p>	<p>CC1. Qualitats físiques</p> <p>CC2. La sessió i el pla de treball.</p> <p>CC5. Esports individuals.</p> <p>CC6. Esports d'adversari.</p> <p>CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.</p> <p>CC10. Esport per a tothom.</p> <p>CC13. Esport i gènere.</p> <p>CCD25. Ergonomia: salut física</p>	<p>De condició física i salut:</p> <ul style="list-style-type: none"> Qualitats físiques bàsiques Principis d'adaptació, continuïtat, progressió. Càlcul de la càrrega d'entrenament (volum i intensitat) Tècniques de respiració. L'alimentació i la hidratació en la pràctica d'activitat física. <p>D'esport:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports individuals Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports d'adversari. Valoració del respecte als companys i adversaris i a les normes acordades. <p>D'activitats físiques recreatives:</p>	<p>1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.</p> <p>6. Valorar les activitats físiques i esportives com una eina de millora per a la salut individual, acceptant el nivell assolit.</p> <p>8. Practicar un esport individual tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.</p> <p>9. Practicar un esport d'adversari tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.</p> <p>11. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de normes.</p>	
<p>Estratègies metodològiques:</p> <p>Demostracions i models d'execució de mètodes d'entrenament</p> <p>Resolució de problemes per a l'aprenentatge de la tècnica escollida.</p> <p>Aprenentatge cooperatiu a través de la tècnica d'investigació grupal.</p> <p>Distribució de l'alumnat a l'aula:</p> <p>Agrupaments estables en equips de 4-6 persones per a la cerca de mètodes d'entrenament.</p> <p>Treball per parelles per l'aprenentatge de la tècnica d'una</p>				

modalitat escollida. Gran grup per a l'execució dels mètodes d'entrenament escollits.		<ul style="list-style-type: none"> • Activitats físicoesportives en el medi urbà natural i urbà: planificació i pràctica. 	
Objectius d'aprenentatge	Instruments d'avaluació	Continguts específics UD	Criteris d'avaluació UD
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer diferents modalitats de l'atletisme. - Executar diversos mètodes d'entrenament per a la millora de la condició física a través de l'atletisme. 	<ul style="list-style-type: none"> - Portatablet - Rúbrica d'observació d'aspectes actitudinals i d'autocontrol. - Coavaluació grupal. - Autoavaluació. 	<ul style="list-style-type: none"> - Modalitats d'atletisme - Mètodes d'entrenament aeròbics - Mètodes d'entrenament anaeròbics. - Possibilitats d'aplicació en el medi natural. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activitats que demani el docent (portatablet) (20%). - Progressió de la tècnica escollida (20%) - Participar activament en totes les sessions amb una bona actitud (20%). - Prova pràctica (30%). - Autoavaluació (5%) - Coavaluació (5%)
<p>Atenció a la diversitat/lesionats: En aquest curs no hi ha cap alumne que ho necessiti. Qui no pugui fer la pràctica per lesió s'encarregarà d'ajudar o supervisar als companys/es. En les sessions pràctiques faran de líders d'algun equip.</p>			

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació física	Activitat física saludable	1r	8 sessions (16h)	1r
TÍTOL				
Body training				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta unitat té com a finalitat conèixer i descobrir com és el nostre cos i les possibilitats que aquests ens ofereix, introduint alguns continguts generals sobre els sistemes d'entrenament de les qualitats físiques bàsiques, tècniques de respiració i hàbits posturals.				
Competències bàsiques de l'àmbit d'EF	Continguts Clau	Continguts Curriculars	Criteris d'avaluació curriculars	
<p>C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p> <p>C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.</p> <p>C8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.</p>	<p>CC1. Qualitats físiques</p> <p>CC2. La sessió i el pla de treball.</p> <p>CC3. Hàbits de salut.</p> <p>CC4. Estereotips del cos i gènere en els mitjans de comunicació.</p> <p>CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.</p> <p>CC13. Esport i gènere.</p> <p>CCD13. Fonts d'informació digital: selecció i valoració.</p>	<p>De condició física i salut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condició física i salut. • Qualitats físiques bàsiques • Càlcul de la càrrega d'entrenament (volum i intensitat) • Parts d'una sessió d'activitat física. • Hàbits d'higiene personal vinculats a la pràctica d'activitat física. 	<p>2. Comprendre el significat de la condició física i de les qualitats físiques bàsiques com a qualitats de millora.</p> <p>3. Incrementar el nivell individual d'activitat física per millorar la salut pròpia.</p> <p>4. Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.</p> <p>7. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure</p>	

<p>Estratègies metodològiques: Descobriment guiat en l'aplicació del pla de treball per al manteniment de la condició física. Demostracions i models d'execució d'exercicis. Aprenentatge cooperatiu a través de la tècnica d'investigació grupal.</p> <p>Distribució de l'alumnat a l'aula: Agrupaments estables en equips de 4-6 persones per a la cerca de mètodes d'entrenament, escalfament, parts principals i tornades a la calma. Treball per parelles per a l'aplicació del pla de treball. Gran grup per a dur a terme les sessions planificades pels companys/es.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • La columna vertebral: característiques i estudi del moviment. • Tècniques de respiració. • L'alimentació i la hidratació en la pràctica d'activitat física. 	saludable.
Objectius d'aprenentatge	Instruments d'avaluació	Continguts específics UD	Criteris d'avaluació UD
<ul style="list-style-type: none"> - Dissenyar un pla de treball de manteniment relacionant l'activitat física amb diferents sistemes d'entrenament. - Utilitzar recursos expressius del cos per dur a terme l'escalfament, parts principals i tornades a la calma de diverses sessions planificades. - Prendre consciència sobre els efectes d'un estil de vida actiu a través de l'adquisició d'hàbits saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> - Portatablet - Pla d'entrenament. - Rúbrica d'observació d'aspectes actitudinals i d'autocontrol. - Coavaluació grupal. - Autoavaluació. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estils de vida saludable. - Qualitats físiques bàsiques. - Estereotips del cos - Organització de la sessió. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activitats que demani el docent (portatablet) (20%). - Pla d'entrenament per a la millora de la condició física (20%). - Participar activament en totes les sessions amb una bona actitud (20%). - Prova física (30%). - Autoavaluació (5%). - Coavaluació (5%).
<p>Atenció a la diversitat/lesionats: En aquest curs no hi ha cap alumne que ho necessiti. Qui no pugui fer la pràctica per lesió s'encarregarà de la part més tecnològica, que tot quadri en el classroom. En les sessions pràctiques faran de líders d'algun equip.</p>			

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació física	Activitat física saludable/Esport	1r	8 sessions (16h)	2n
TÍTOL				
Natació				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta unitat té com a finalitat conèixer i practicar els diferents estils de natació desenvolupant la resistència com a qualitat física bàsica saludable mitjançant la repetició d'exercicis de resistència en el medi aquàtic.				
Competències bàsiques de l'àmbit d'EF	Continguts Clau	Continguts Curriculars	Criteris d'avaluació curriculars	
<p>C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p> <p>C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p>	<p>CC1. Qualitats físiques</p> <p>CC2. La sessió i el pla de treball.</p> <p>CC5. Esports individuals.</p> <p>CC6. Esports d'adversari.</p> <p>CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.</p> <p>CC10. Esport per a tothom.</p> <p>CC13. Esport i gènere.</p> <p>CCD25. Ergonomia: salut física</p>	<p>De condició física i salut:</p> <ul style="list-style-type: none"> Qualitats físiques bàsiques L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs. Hàbits d'higiene personal vinculats a la pràctica d'activitat física. Tècniques de respiració. <p>D'esport:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports individuals <p>D'expressió corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps. 	<p>6. Valorar les activitats físiques i esportives com una eina de millora per a la salut individual, acceptant el nivell assolit.</p> <p>8. Practicar un esport individual tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.</p> <p>11. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de normes.</p>	
<p>Estratègies metodològiques: Demostracions i models d'execució d'exercicis per a la millora dels diferents estils de natació. Resolució de problemes per al disseny d'una progressió de millora de la tècnica i la coordinació. Aprenentatge cooperatiu a través de la tècnica d'investigació grupal.</p> <p>Distribució de l'alumnat a l'aula: Agrupaments estables en equips de 4-6 persones per carrils a l'hora de practicar els estils de natació. Treball per parelles per l'aprenentatge de la tècnica dels estils de natació.</p>				
Objectius d'aprenentatge	Instruments d'avaluació	Continguts específics UD	Criteris d'avaluació UD	
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer els diferents estils de natació a través de la seva pràctica en el medi aquàtic. - Dissenyar exercicis de millora de la tècnica i coordinació. - Posar en pràctica els valors propis de l'esport respectant en tot moment els diferents nivells dels companys/es. 	<ul style="list-style-type: none"> - Portatablet - Llista de control. - Rúbrica d'observació d'aspectes actitudinals i d'autocontrol. - Coavaluació grupal. - Autoavaluació. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estils de natació: crol, braça, esquena, papallona. - Tècnica i exercicis. - Coordinació i respiració. - Jocs a l'aigua. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activitats que demani el docent (15%). - Estils de natació i tècniques de respiració (15%). - Participar activament en totes les sessions (20%). - Prova pràctica (40%). - Autoavaluació (5%) - Coavaluació (5%) 	
<p>Atenció a la diversitat/lesionats: En aquest curs no hi ha cap alumne que ho necessiti. Qui no pugui fer la pràctica per lesió s'encarregarà de la part més tecnològica, que tot quadri en el classroom. En les sessions pràctiques faran de líders d'algun equip.</p>				

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació física	Expressió i comunicació corporal	1r	4 sessions (8h)	2n
TÍTOL				
Dance Me				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta unitat té com a finalitat descobrir i conèixer diferents estils de ball d'arreu del món amb activitats dirigides i coreografies dissenyades pel propi alumnat a través de la cerca d'informació per a la consecució d'un repte cooperatiu: simular una competició de ball.				
Competències bàsiques de l'àmbit d'EF	Continguts Clau	Continguts Curriculars	Criteris d'avaluació curriculars	
C5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural. C7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres. C8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC10. Esport per a tothom. CC11. Comunicació i llenguatge corporal CC12. Ritme i moviment CC13. Esport i gènere. CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.	D'esport: • Principis d'igualtat i solidaritat. • Valoració del respecte als companys i adversaris i a les normes acordades. D'expressió corporal: • Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest. • Relació entre cos i emocions. • Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.	15. Expressar emocions i sentiments a través del cos. 16. Realitzar activitats amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals. 17. Organitzar l'espai propi compartit a partir del llenguatge corporal.	
Estratègies metodològiques: Descobriments guiats en la realització de coreografies de diferents estils de ball. Demostracions i models de ball a través de videotutorials. Aprentatge cooperatiu a través de la coordinació de grups reduïts.				
Distribució de l'alumnat a l'aula: Agrupaments estables en equips de 4-6 persones per a la creació de coreografies. Gran grup a l'hora de mostrar exemples de passos dels diferents estils.				
Objectius d'aprenentatge	Instruments d'avaluació	Continguts específics UD	Criteris d'avaluació UD	
- Executar elements coreogràfics en grup sobre diferents estils de ball mitjançant l'expressió corporal i d'acord amb el ritme de la música. - Ser capaç de treballar en equip i coordinar-se a l'hora d'executar una coreografia grupal.	- Portatablet. - Rúbrica d'observació d'aspectes actitudinals i d'autocontrol. - Coavaluació grupal. - Autoavaluació.	- Estils de ball: hip hop, rock, funky, salsa, zumba. - Coordinació cos i ritme musical.	- Activitats que demani el docent (20%). - Participar activament en totes les sessions amb bona actitud (20%). - Prova pràctica (50%). - Autoavaluació (5%). - Coavaluació (5%).	
Atenció a la diversitat/lesionats: En aquest curs no hi ha cap alumne que ho necessiti. Qui no pugui fer la pràctica per lesió s'encarregarà de la part més tecnològica, que tot quadri en el classroom registrant amb imatge i vídeo el transcurs de les sessions.				

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació física	Activitat física i temps de lleure	1r	4 sessions (8h)	3r
TÍTOL				
Naturegames				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta unitat té com a finalitat dissenyar i participar en una competició de jocs a la natura creats i organitzats pel propi alumnat a través de la cerca d'informació sobre les possibilitats que ofereix aquest medi.				
Competències bàsiques de l'àmbit d'EF	Continguts Clau	Continguts Curriculars	Criteris d'avaluació curriculars	
<p>C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p> <p>C5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.</p> <p>C6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.</p>	<p>CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.</p> <p>CC9. Activitats en el medi natural.</p> <p>CC10. Esport per a tothom..</p> <p>CC13. Esport i gènere.</p> <p>CCD13. Fonts d'informació digital: selecció i valoració.</p>	<p>D'esport:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoració del respecte als companys i adversaris i a les normes acordades. <p>D'activitats físiques recreatives:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activitats fisicoesportives en el medi urbà natural i urbà: planificació i pràctica. • Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques. • Normes de conservació del medi urbà i natural. • Jocs populars i esports tradicionals. • Noves pràctiques i tendències esportives. 	<p>12. Aprofitar les possibilitats de l'entorn proper per ocupar el temps de lleure.</p> <p>13. Valorar la importància de la pràctica d'activitat física saludable en el temps de lleure.</p> <p>14. Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.</p>	
<p>Estratègies metodològiques: Assignació de tasques per al disseny dels naturegames. Aprentatge cooperatiu a través de la tècnica d'investigació grupal. Resolució de problemes a l'hora de l'execució dels jocs.</p> <p>Distribució de l'alumnat a l'aula: Agrupaments estables en equips de 6-8 persones per a l'organització dels naturegames i la cerca d'informació. Treball en gran grup a l'hora de la pràctica dels naturegames.</p>				
Objectius d'aprenentatge	Instrument d'avaluació	Continguts específics UD	Criteris d'avaluació UD	
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer les possibilitats que ofereix el medi natural a través de la cerca i pràctica de jocs a la natura. - Ser capaç d'organitzar una sèrie de jocs en grup per executar-los conjuntament amb la resta de companys/es. 	<ul style="list-style-type: none"> - Portatablet. - Llista de control. - Rúbrica d'observació d'aspectes actitudinals i d'autocontrol. - Coavaluació grupal. - Autoavaluació. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs a la natura. - Espais naturals del poble. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activitats que demani el docent (20%). - Jocs proposats i desenvolupats (30%). - Participar activament en totes les sessions amb bona actitud (20%). - Hàbits actitudinals, de cooperació i respecte per les normes i els companys (20%). - Autoavaluació (5%) - Coavaluació (5%) 	
<p>Atenció a la diversitat/lesionats: En aquest curs no hi ha cap alumne que ho necessiti. Qui no pugui fer la pràctica per lesió s'encarregarà de la part més tecnològica, que tot quadri en el classroom. En les sessions pràctiques, faran arbitratge o líders d'algun equip.</p>				

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació física	Esport	2n	7 sessions (14h)	1r
TÍTOL				
Bàdminton				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta unitat té com a finalitat practicar aquest esport d'adversari coneixent els diferents tipus de colpejos que existeixen i posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de cooperació i competició.				
Competències bàsiques de l'àmbit d'EF	Continguts Clau	Continguts Curriculars	Criteris d'avaluació curriculars	
<p>C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p> <p>C8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.</p>	<p>CC6. Esports d'adversari.</p> <p>CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.</p> <p>CC10. Esport per a tothom.</p> <p>CC13. Esport i gènere.</p> <p>CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.</p>	<p>D'esport:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports individuals • Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari. • L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats. • Els esports com a fenomen social i cultural. 	<p>7. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.</p> <p>9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.</p>	
Estratègies metodològiques:				
<p>Descobriment guiat en l'execució d'exercicis de diferents colpejos.</p> <p>Demostracions i models d'execució d'exercicis.</p> <p>Resolució de problemes a l'hora de situar-se en el camp.</p>				
Distribució de l'alumnat a l'aula:				
<p>Agrupaments estables en equips de 4 a l'hora de realitzar partits.</p> <p>Treball per parelles per l'aprenentatge dels diferents colpejos.</p>				
Objectius d'aprenentatge	Instruments d'avaluació	Continguts específics UD	Criteris d'avaluació UD	
<ul style="list-style-type: none"> - Executar els elements tècnics principals del bàdminton a través de la pràctica per parelles. - Posar en pràctica els valors propis dels esports d'adversari en situació de competició. 	<ul style="list-style-type: none"> - Portatablet - Llista de control. - Rúbrica d'observació d'aspectes actitudinals i d'autocontrol. - Coavaluació grupal. - Autoavaluació. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reglament i colpejos del bàdminton. - Dimensions pista. - Jocs amb implement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activitats que demani el docent (20%). - Tipus de colpeig existents (20%). - Participar activament en totes les sessions amb bona actitud (20%). - Prova pràctica (30%). - Autoavaluació (5%). - Coavaluació (5%). 	
Atenció a la diversitat/lesionats:				
<p>En aquest curs no hi ha cap alumne que ho necessiti.</p> <p>Qui no pugui fer la pràctica per lesió s'encarregarà d'ajudar o supervisar als companys/es. En les sessions pràctiques, faran arbitratge o líders d'algun equip.</p>				

Robert Gascon Anadon

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació física	Activitat física saludable/Activitat física i temps de lleure	2n	7 sessions (14h)	1r
TÍTOL				
Lifestyle				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta unitat té com a finalitat conèixer i millorar l'estil de vida saludable de l'alumnat mitjançant la cerca d'hàbits saludables i aplicar-los a una rutina que ells mateixos haurien dissenyat per a la consecució d'un repte individual.				
Competències bàsiques de l'àmbit d'EF	Continguts Clau	Continguts Curriculars	Criteris d'avaluació curriculars	
<p>C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p> <p>C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.</p> <p>C5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.</p> <p>C8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.</p>	<p>CC1. Qualitats físiques</p> <p>CC2. La sessió i el pla de treball.</p> <p>CC3. Hàbits de salut.</p> <p>CC4. Estereotips del cos i gènere en els mitjans de comunicació.</p> <p>CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.</p> <p>CC9. Activitats en el medi natural</p> <p>CC10. Esport per a tothom.</p> <p>CC13. Esport i gènere.</p> <p>CCD13. Fonts d'informació digital: selecció i valoració.</p>	<p>De condició física i salut:</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament. La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació. L'escalfament general i l'escalfament específic. De la sessió al pla de treball Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física. Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu. Efectes de l'activitat física sobre l'organisme. Principis d'higiene postural en la vida diària. Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, complements dietètics i substàncies tòxiques. <p>D'activitats físiques recreatives:</p> <ul style="list-style-type: none"> Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica. Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques. Normes de conservació del medi urbà i natural. 	<p>1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament.</p> <p>2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable.</p> <p>3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat de l'esforç.</p> <p>4. Adquirir els hàbits saludables vinculats a una bona alimentació i al descans.</p> <p>5. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.</p> <p>6. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.</p>	
<p>Estratègies metodològiques: Descobriment guiat en l'execució de la rutina dissenyada. Demostracions i models d'execució d'exercicis. Aprentatge cooperatiu a través de la tècnica d'investigació grupal.</p> <p>Distribució de l'alumnat a l'aula: Agrupaments estables en equips de 4-6 persones per al disseny d'una rutina saludable. Treball per parelles per l'aprenentatge i aplicació de la rutina.</p>				
Objectius d'aprenentatge	Instruments d'avaluació	Continguts específics UD	Criteris d'avaluació UD	
<ul style="list-style-type: none"> Dissenyar un pla de treball d'una rutina saludable i millora de la condició física relacionant diferents mètodes d'entrenament. Proposar situacions per tal que l'alumnat valori els efectes positius d'un estil de vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> Portatàblel. Pla de treball. Rúbrica d'observació d'aspectes actitudinals i d'autocontrol. Coavaluació grupal. Autoavaluació del torneig. 	<ul style="list-style-type: none"> Qualitats físiques Mètodes d'entrenament Organització de la sessió. Ergonomia i salut física. 	<ul style="list-style-type: none"> Activitats que demani el docent (20%). Pla de treball (50%). Participar activament en totes les sessions amb bona actitud (20%). Autoavaluació (5%). Coavaluació (5%). 	
Atenció a la diversitat/lesionats:				
<p>En aquest curs no hi ha cap alumne que ho necessiti.</p> <p>Qui no pugui fer la pràctica per lesió s'encarregarà de la part més tecnològica, que tot quadri en el drive. En les sessions pràctiques, faran de líders d'algun equip.</p>				

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació física	Activitat física i temps de lleure/Expressió i comunicació corporal	2n	5 sessions (10h)	2n
TÍTOL				
Expressa't				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta unitat té com a finalitat aprendre a utilitzar el cos com a recurs expressiu per conèixer-se un mateix i per comunicar-se amb els altres a través d'activitats de lleure i representacions teatrals sobre temes i aspectes de la vida quotidiana.				
Competències bàsiques de l'àmbit d'EF	Continguts Clau	Continguts Curriculars	Criteris d'avaluació curriculars	
C6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure. C7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres. C8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.	CC10. Esport per a tothom. CC11. Comunicació i llenguatge corporal CC12. Ritme i moviment CC13. Esport i gènere. CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.	D'expressió corporal: • Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest. • Relació entre cos i emocions. • Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps. • Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup (aeròbic, balls en línia, etc.) • Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.	13. Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal. 14. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat. 15. Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.	
Estratègies metodològiques: Descobriment guiat en les possibilitats d'expressió que pot exercir el nostre cos. Resolució de problemes en l'execució de les representacions. Distribució de l'alumnat a l'aula: Agrupaments estables en equips de 4-6 persones per a les representacions.				
Objectius d'aprenentatge	Instruments d'avaluació	Continguts específics UD	Criteris d'avaluació UD	
- Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per crear representacions de diferents situacions de la vida quotidiana. - Ser capaç de treballar en equip i coordinar-se a l'hora d'executar una representació grupal.	- Portatablet. - Rúbrica d'observació d'aspectes actitudinals i d'autocontrol. - Coavaluació grupal. - Autoavaluació.	- Formes de comunicació. - Ritme i expressió. - Balls i danses d'arreu del món.	- Activitats que demani el docent (20%). - Participar activament en totes les sessions amb bona actitud (20%). - Prova pràctica (50%). - Autoavaluació (5%). - Coavaluació (5%).	
Atenció a la diversitat/lesionats: En aquest curs no hi ha cap alumne que ho necessiti. Qui no pugui fer la pràctica per lesió s'encarregarà de la part més tecnològica, que tot quadri en el classroom registrant amb imatge i vídeo el transcurs de les sessions.				

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació física	Activitat física saludable/Esport	2n	5 sessions (10h)	3r
TÍTOL				
Volei				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta unitat té com a finalitat conèixer els gestos tècnics del voleibol i desenvolupar la força resistència aplicant un pla de treball que afavoreixi la millora de la tècnica i es treballi la força resistència com a qualitat física bàsica saludable mitjançant la repetició d'exercicis de força i gest tècnic.				
Competències bàsiques de l'àmbit d'EF	Continguts Clau	Continguts Curriculars	Criteris d'avaluació curriculars	
<p>C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p> <p>C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p>	<p>CC1. Qualitats físiques.</p> <p>CC7. Esports col·lectius.</p> <p>CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.</p> <p>CC13. Esport i gènere.</p>	<p>De condició física i salut:</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament. L'escalfament general i l'escalfament específic. <p>D'esport:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït. Aportació individual envers l'equip. L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats. Els esports com a fenomen social i cultural. 	<p>8. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles.</p> <p>9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i els jocs col·lectius.</p>	
<p>Estratègies metodològiques: Descobriments guiats en l'execució d'exercicis de la tècnica. Demostracions i models d'execució d'exercicis. Resolució de problemes per al disseny del torneig. Aprenentatge cooperatiu a través de l'ensenyament recíproc.</p> <p>Distribució de l'alumnat a l'aula: Agrupaments estables en equips de 4-6 persones per a l'execució d'exercicis i partits. Treball per parelles per l'aprenentatge de la tècnica dels diferents tocs.</p>				
Objectius d'aprenentatge	Instruments d'avaluació	Continguts específics UD	Criteris d'avaluació UD	
<ul style="list-style-type: none"> Executar els elements tècnics principals del Volei Acceptar el reglament del Volei acceptant les normes socials i democràtiques necessàries per al treball en equip. Observar els comportaments conductuals dels companys. 	<ul style="list-style-type: none"> Portatablet. Llista de control. Rúbrica d'observació d'aspectes actitudinals i d'autocontrol. Coavaluació grupal. Autoavaluació. 	<ul style="list-style-type: none"> Reglament i sistemes de joc del Voleibol. Acceptació de les funcions atribuïdes dins d'una tasca d'equip i cooperar-hi. 	<ul style="list-style-type: none"> Activitats que demani el docent (10%). Tècnica dels diferents tocs i sistemes de joc (20%). Participar activament en totes les sessions amb bona actitud (20%). Prova pràctica (40%). Autoavaluació (5%). Coavaluació (5%). 	
<p>Atenció a la diversitat/lesionats: En aquest curs no hi ha cap alumne que ho necessiti. Qui no pugui fer la pràctica per lesió s'encarregarà d'ajudar o supervisar als companys/es. En les sessions pràctiques, faran arbitratge o líders d'algun equip.</p>				

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació física	Activitat física saludable/Esport	2n	4 sessions (8h)	3r
TÍTOL				
Adaptem-nos				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta unitat té com a finalitat conèixer i practicar diverses modalitats esportives adaptades mitjançant exercicis on s'experimentin diferents modalitats simulant les discapacitats que els jugadors/es que la practiquen hi viuen en el seu dia a dia tant en el centre com al medi natural.				
Competències bàsiques de l'àmbit d'EF	Continguts Clau	Continguts Curriculars	Criteris d'avaluació curriculars	
<p>C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p> <p>C6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.</p> <p>C7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p>	<p>CC5. Esports individuals.</p> <p>CC6. Esports d'adversari.</p> <p>CC7. Esports col·lectius.</p> <p>CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.</p> <p>CC10. Esport per a tothom.</p> <p>CC13. Esport i gènere.</p> <p>CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.</p>	<p>D'esport:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports individuals. • Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït. • Aportació individual envers l'equip. • L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució dels resultats. • Els esports com a fenomen social i cultural. 	<p>11. Cercar informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar activitats al medi natural.</p> <p>12. Conèixer els elements necessaris per planificar una activitat en el medi natural.</p>	
<p>Estratègies metodològiques: Descobriments guiats en l'execució d'exercicis de diferents modalitats i discapacitats. Demostracions i models d'execució d'exercicis. Aprenentatge cooperatiu a través de la tècnica d'investigació grupal i aprenentatge recíproc.</p> <p>Distribució de l'alumnat a l'aula: Agrupaments estables en equips de 6-8 persones. Treball per parelles de diferents situacions quan un executa i l'altre supervisa i controla l'execució del company.</p>				
Objectius d'aprenentatge	Instruments d'avaluació	Continguts específics UD	Criteris d'avaluació UD	
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer i realitzar diversos esports adaptats experimentant les vivències de les persones que el practiquen. - Observar els comportaments conductuals i les dificultats dels companys a través de la realització de diferents esports adaptats. 	<ul style="list-style-type: none"> - Portatàble. - Llista de control. - Rúbrica d'observació d'aspectes actitudinals i d'autocontrol. - Coavaluació grupal. - Autoavaluació. 	<ul style="list-style-type: none"> - Esports adaptats. - Acceptació de les funcions atribuïdes dins d'una tasca d'equip i cooperar-hi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activitats que demani el docent (20%). - Informe esports adaptats treballats i experiència viscuda (40%). - Participar activament en totes les sessions amb bona actitud (30%). - Autoavaluació (5%). - Coavaluació (5%). 	
<p>Atenció a la diversitat/lesionats: En aquest curs no hi ha cap alumne que ho necessiti. Qui no pugui fer la pràctica per lesió s'encarregarà d'ajudar i supervisar als companys/es. En les sessions pràctiques, faran arbitratge o líders d'algun equip.</p>				

5.5.2 Unitats didàctiques desenvolupades

En aquest apartat es desenvoluparan dues unitats didàctiques corresponents a una del 3r trimestre de 1r d'ESO i l'altre al 2n trimestre de 2n d'ESO.

5.5.2.1 Unitat didàctica 1r: Junts fem Korfball

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació física	Esports	1r	6 sessions (12h)	3r
TÍTOL				
Junts fem Korfball				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta unitat té com a finalitat treballar els aspectes comuns dels esports col·lectius en diferents situacions que es donen en la pràctica de l'esport i posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició a través d'activitats de tècnica, tàctica i joc reduït, arribant a conèixer les possibilitats que ofereix aquest esport amb la interacció entre iguals, l'intercanvi de rols i el treball en equip.				
Competències bàsiques de l'àmbit d'EF	Continguts Clau	Continguts Curriculars	Criteris d'avaluació curriculars	
<p>C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p> <p>C6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.</p>	<p>CC7. Esports col·lectius.</p> <p>CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.</p> <p>CC10. Esport per a tothom.</p> <p>CC13. Esport i gènere.</p> <p>CCD13. Fonts d'informació digital: selecció i valoració.</p>	<p>D'esport:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports individuals Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports col·lectius en situació de joc reduït. Principis d'igualtat i solidaritat. Valoració del respecte als companys i adversaris i a les normes acordades. 	<p>10. Practicar un esport col·lectiu tenint en compte l'execució tècnica i tàctica, demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.</p> <p>11. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de normes.</p>	
<p>Estratègies metodològiques: Descobriments guiats en l'execució d'exercicis d'entrades i llançaments. Demostracions i models d'execució d'exercicis. Resolució de problemes per al disseny del torneig. Aprenentatge cooperatiu a través de la tècnica d'investigació grupal.</p> <p>Distribució de l'alumnat a l'aula: Agrupaments estables en equips de 4-6 persones per a l'organització del torneig. Treball per parelles per l'aprenentatge de la tècnica de llançament.</p>				
Objectius d'aprenentatge	Instruments d'avaluació	Continguts específics UD	Criteris d'avaluació UD	
<ul style="list-style-type: none"> Executar els elements tècnics principals del Korfball. Acceptar el reglament del Korfball acceptant les normes socials i 	<ul style="list-style-type: none"> Webquest Rúbrica d'observació d'aspectes actitudinals i d'autocontrol. 	<ul style="list-style-type: none"> Reglament i sistemes de joc del Korfball Acceptació de les funcions atribuïdes dins d'una tasca d'equip i cooperar-hi. 	<ul style="list-style-type: none"> Treball en grup realitzat a classe pel disseny del torneig (20%). Executar el rol pertinent segons la fase del joc (20%). 	

Robert Gascon Anadon

democràtiques necessàries per al treball en equip. - Observar els comportaments conductuals dels companys a través de la realització de partits. - Organitzar un torneig de Korbball valorant la implicació dels companys i d'un mateix.	- Coavaluació grupal. - Autoavaluació del torneig.	- Participació en la planificació i organització del torneig en el qual s'utilitzin sistemes de puntuació que potenciïn les actituds, valors i respecte de les normes i els companys.	- Participar activament en totes les sessions (20%). - Hàbits actitudinals, de cooperació, i respecte per les normes i els companys (30%). - Autoavaluació (5%) - Coavaluació (5%)
--	---	---	---

Atenció a la diversitat/lesionats:

En aquest curs no hi ha cap alumne que ho necessiti.

Qui no pugui fer la pràctica per lesió s'encarregarà de la part més tecnològica, que tot quadri en el drive. En les sessions pràctiques, faran arbitratge o líders d'algun equip.

COMPETÈNCIES TRANSVERSALS			
ÀMBIT DIGITAL	CONTINGUTS CLAU ÀMBIT DIGITAL	CONTINGUTS ESPECÍFICS UD	ÀMBIT PERSONAL I SOCIAL
Dimensió: Comunicació interpersonal i col·laboració C8. Realitzar activitats en grup tot utilitzant eines i entorns virtuals de treball col·laboratiu	Eines d'edició de documents de text, presentacions multimèdia i processament de dades numèriques. Entorns de treball i aprenentatge col·laboratiu: documents, blogs, entorns virtuals d'aprenentatge, etc.	Creació d'un drive on compartir les diferents informacions del torneig. Presentació online del torneig de Korbball.	Dimensió: Participació C1. Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.

Criteris d'avaluació UD	Tipus d'avaluació i instruments	Gradació de l'assoliment dels indicadors d'avaluació		
		N1. Satisfactori	N2. Notable	N3. Excel·lent
Treball en grup realitzat a classe pel disseny del torneig.	Organitzar el torneig. (Heteroavaluació) (Treball)	El grup ha treballat en equip, la majoria ha participat tot i que no equitativament.	El grup ha treballat en equip, la majoria ha participat equitativament.	El grup ha treballat en equip, tothom ha participat equitativament
Executar el rol pertinent segons la fase del joc.	Saber en quina fase del joc estic. (Heteroavaluació) (Observació)	S'esforça en executar el rol que pertoca encara que s'equivoca.	S'esforça en executar el rol que pertoca sense equivocar-se.	S'esforça en executar el rol que pertoca sense equivocar-se i ajuda als companys/es a executar-lo correctament.
Participar activament en totes les sessions.	Participar amb esforç en la realització de tasques. (Heteroavaluació) (Observació)	Participa activament en varies sessions de Korbball.	Participa activament en totes les sessions de Korbball.	Participa activament en totes les sessions de Korbball i anima i contagia als companys/es a participar.
Hàbits actitudinals, de	Hàbits actitudinals i conductuals.	Mostra actitud de respecte i	Mostra actitud de respecte i	Mostra actitud de respecte i acceptació per les normes i les

Robert Gascon Anadon

cooperació,i respecte per les normes i els companys	(Autoavaluació) (Rúbrica)	acceptació per les normes i les actuacions dels companys/es en alguna de les sessions.	acceptació per les normes i les actuacions dels companys/es en la majoria de les sessions.	actuacions dels companys/es en totes les sessions.
Autoavaluació i Coavaluació	Fitxa d'autoavaluació. (Rúbrica)			

Temporalització Sessions (2h)	Activitats d'ensenyament-aprenentatge	Material
1	Presentació UD, explicació objectius d'aprenentatge, criteris i indicadors d'avaluació. Coneixements previs a través d'un webquest.	Pissarra electrònica Tablet
2	Tipus de passades. Tècnica de tir. Defensa.	Cistella Korfbal Pilotes Cons
3	Reglament del Korfbal, anàlisi per grups del reglament, joc Memory. Atac/defensa, home-home, dona-dona. Desmarcatges i entrades a cistella.	Tablet Fitxes Memory Pilotes Cistella Korfbal
4	Anàlisi d'articles i vídeos sobre l'acceptació social de les dones al Korfbal. Reflexió grupal i redacció dels avantatges dels esports mixtes. Situacions de joc reduït per grups. Creació de grups per començar a organitzar una competició de cara a la següent sessió. Reflexió final.	Tablet Articles Pilotes Cistella Korfbal Pitrals Cons
5	Organització i creació d'un torneig de Korfbal on cada grup s'encarregarà d'organitzar una part: material, encreuaments, normativa, graella d'observació (aplicació del reglament, comportament i participació). Reflexió grupal sobre els aspectes organitzatius. Partidets de Korfbal amb l'equip del torneig.	Tablet Pilotes Cistella Korfbal Pitrals
6	Torneig de Korfbal 4x4 amb especial atenció a l'aplicació del reglament (alumnes arbitres) i als comportaments conductuals.	Rúbrica d'observació Tauler d'enfrontaments Cistella Korfbal Pilotes Pitrals

Sessions Korfball

Classe: 1r A		UD Junts fem Korfball		Sessió: 1	
Objectiu didàctic		<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer de què tractarà la UD, els objectius i criteris d'avaluació que es pretenen assolir. • Respectar i valorar les actuacions dels companys/es i la normativa de les tasques i jocs a desenvolupar 			
Continguts		Desenvolupament UD, coneixements previs			
Material		Pissarra digital, tablet		Espai: Aula, Pista exterior	
Temps		Descripció activitats		Descripció gràfica	
20'	<p>PART INICIAL</p> <p>Presentació UD → En la part inicial s'explicarà de què tractarà la unitat didàctica i com es desenvoluparà al llarg de les sessions. (objectius, continguts, metodologia, avaluació).</p>				
70'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>Avaluació inicial → Activitat inicial sobre coneixements previs de l'alumnat a través d'un Kahoot.</p> <p>Vídeo Korfball → Es tracta d'un vídeo explicatiu sobre els inicis i l'evolució del Korfball.</p> <p>Presa de contacte → Un cop exposats els primers punts de la UD sortirem a la pista exterior a realitzar jocs amb la pilota de Korfball per una primera presa de contacte amb el material.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atrapa'l!: Com el joc d'atrapar, però en aquest cas el que atrapa només pot atrapar a qui no té pilota. Els companys/es amb pilota han d'anar fent passades per tal d'evitar que siguin atrapats. 2 grups de 12-14 persones. - Tombar el con: Individualment, d'un extrem de la pista a l'altre botant fins arribar a la línia de cons per intentar tombar-ne un des de la línia marcada. 		<p>El diagrama mostra una pista rectangular dividida per una línia vertical central. A l'esquerra hi ha una columna vertical de 5 icones grogues (jugadors). A la dreta hi ha una columna vertical de 5 icones vermelles (jugadors). A la part inferior esquerra hi ha una columna vertical de 5 icones grogues (cons). A la part inferior dreta hi ha una columna vertical de 5 icones vermelles (cons). Una línia vertical negra està situada entre les columnes de cons.</p>		
10'	Part Final → Reflexió final grupal				

OBSERVACIONS:


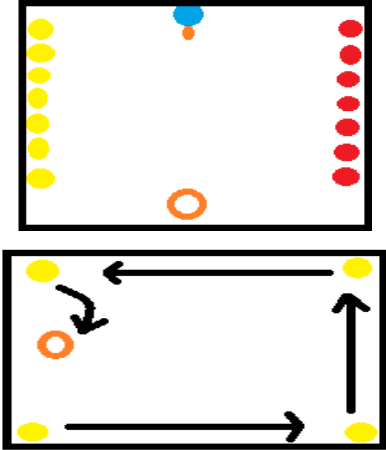
Intervenció del Docent/Coach:

- **Inici:** Exposar els objectius a treballar i les activitats a realitzar.
- **Durant:** Tenir un control de l'activitat, donar feedbacks constantment sobre com s'està desenvolupant l'activitat i si el comportament és el correcte. En el cas que el comportament no sigui l'esperat, el coach podrà aplicar les idees generals de Hellison (temps mort, principi de l'acordió, rols d'ajuda...)
- **Final:** Reflexió grupal. Seure els alumnes en rotllana i dedicar un temps (10') a compartir idees, opinions i pensaments que han sorgit durant la classe.

El docent llançarà preguntes tipus: Com creieu que ha funcionat l'activitat del dia? Què heu après? Com us heu sentit envers la vostra actuació i la de la resta de companys?

Classe: 1r A		UD Junts fem Korfbal	Sessió: 2
Objectiu didàctic	<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer els tipus de passades i la recepció. • Iniciar a la defensa 1x1 i la regla del defensat. • Conèixer la tècnica i practicar el llançament des de diferents distàncies. • Respectar i valorar les actuacions dels companys/es i la normativa dels jocs a desenvolupar 		
Continguts	La passada, el llançament, jocs cooperatius		
Material	Cistelles de Korfbal, pilotes, cons, pitrals, xiulet		
Espai	Pista exterior		Temps total: 1h 30'
Temps	Descripció activitats	Descripció gràfica	
15'	<p><u>PART INICIAL</u></p> <p>El caçador → El joc s'inicia amb un caçador voluntari al centre de la pista. La resta de jugadors/es s'escampa per la pista i inicia el joc fent passades evitant que el caçador els "caci" amb la pilota a les mans. Cada jugador tocat en contacte amb la pilota, passa a formar part dels caçadors (agafats de la mà). Classe dividida en 2 grups de 12-14 jugadors/es.</p>		
65'	<p><u>PART PRINCIPAL</u></p> <p>Joc de les 10 passades → Es fan dos equips, aquests han d'aconseguir fer 10 passades seguides sense que la pilota sigui interceptada per l'equip contrari ni surti del terreny de joc delimitat. Normativa: No es pot caminar amb la pilota, ni botar. Si que es pot botar per controlar-la. La pilota s'intercepta a l'aire (no es pot treure de les mans). No es pot impedir el moviment lliure al contrari (no es pot agafar, empènyer, bloquejar a altres components de l'equip. Per interceptar la pilota s'ha d'utilitzar l'anticipació. Importància en comentar els aspectes de col·laboració i el desmarcatge buscant l'espai lliure. Organització: 2grups, 4 equips de 8 jugadors/es.</p> <p>Pivot i Sortida → El grup es divideix en 3 atacants i 1 defensor que s'intercanvia després de cada acció. El jugador/a que té la pilota espera l'arribada del defensor (aquest toca la pilota com a símbol d'iniciar) i inicia el pivot per buscar "línia de passada" amb un dels altres jugadors/es del vèrtex del triangle. Quan fa la passada, surt corrent seguint la trajectòria de la pilota i convertint-se en defensor del jugador que rep la seva passada. Organització: 6 grups de 4 jugadors/es.</p> <p>Sèries de tir a cistella: Distribuir una sèrie de cons a diferents distàncies de la cistella per practicar el llançament. Per grups de 4, fer 5 llançaments saltant cada cop el con i alternant la caiguda a ambdós costats: saltar con + recepció (en l'aire) i caiguda sobre peu + llançament (sobre l'altre peu fent una passa lateral). Dos tiradors i dos rebotadors. Un jugador/a agafa el rebot i ha de passar al jugador/a tirador/a. Fem tantes sèries de llançaments com doni temps en els 15'. Organització: 6 grups de 4 jugadors/es.</p>		

10'	PART FINAL Reflexió final grupal	
OBSERVACIONS: Intervenció del Docent/Coach: <ul style="list-style-type: none"> - Inici: Exposar els objectius a treballar i les activitats a realitzar. - Durant: Tenir un control de l'activitat, donar feedbacks constantment sobre com s'està desenvolupant l'activitat i si el comportament és el correcte. En el cas que el comportament no sigui l'esperat, el coach podrà aplicar les idees generals de Hellison (temps mort, principi de l'acordió, rols d'ajuda...) - Final: Reflexió grupal. Seure els alumnes en rotllana i dedicar un temps (10') a compartir idees, opinions i pensaments que han sorgit durant la classe. El docent llançarà preguntes tipus: Com creieu que ha funcionat l'activitat del dia? Què heu après? Com us heu sentit envers la vostra actuació i la de la resta de companys?		


Classe: 1r A	UD Junts fem Korfbal	Sessió: 3
Objectiu didàctic	<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer el reglament del Korfbal i la norma d'atac-defensa noi-noi, noia-noia. • Utilitzar els principals element tècnics i tàctics per executar el desmarcatge i les entrades a cistella. • Respectar i valorar les actuacions dels companys/es i la normativa de les tasques i jocs a desenvolupar 	
Continguts	Reglament, Atac-defensa, Entrades a cistella	
Material	Cistelles de Korfbal, pilotes, cons, pitrals	Espai: Pista exterior Temps total: 1h 30'
Temps	Descripció activitats	Descripció gràfica
20'	PART INICIAL Reglament Korfbal → Explicació del reglament i joc del memory per grups de 4. Hauran d'anar desvetllant preguntes i respostes en diferents cartes i acordar quina és la resposta correcta de la pregunta.	
60'	PART PRINCIPAL El mocador → Es divideix la classe en dos grups iguals. Cada persona de cada grup tria un número en funció del nombre total de persones del grup. A l'hora de jugar el docent diu un número, aquests hauran de lluitar per la pilota i qui l'agafi haurà d'intentar fer cistella mentre l'altre el defensa. 4 cantonades → En mitja pista, es reparteixen per les 4 cantonades i s'han de fer passades intercanviant posicions fins que arriba a l'última cantonada, quan rep la pilota ha de realitzar una entrada. L'últim que fa la passada, agafa el rebot. Joc Reduït → Partidets de 2x2 a ¼ de pista per practicar el desmarcatge i les entrades a cistella.	
10'	Part Final → Reflexió final grupal	

OBSERVACIONS:

Intervenció del Docent/Coach:

- **Inici:** Exposar els objectius a treballar i les activitats a realitzar.
- **Durant:** Tenir un control de l'activitat, donar feedbacks constantment sobre com s'està desenvolupant l'activitat i si el comportament és el correcte. En el cas que el comportament no sigui l'esperat, el coach podrà aplicar les idees generals de Hellison (temps mort, principi de l'acordió, rols d'ajuda...)
- **Final:** Reflexió grupal. Seure els alumnes en rotllana i dedicar un temps (10') a compartir idees, opinions i pensaments que han sorgit durant la classe.

El docent llançarà preguntes tipus: Com creieu que ha funcionat l'activitat del dia? Què heu après? Com us heu sentit envers la vostra actuació i la de la resta de companys?


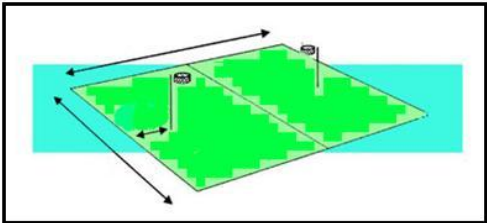
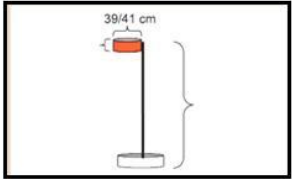
Classe: 1r A		UD Junts fem Korfbal		Sessió: 4	
Objectiu didàctic		<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar la importància i els valors d'aquest esport a través de vídeos d'acceptació social • Valorar críticament el sexisme mitjançant un debat per grups. • Respectar i valorar les actuacions dels companys/es i la normativa de les tasques i jocs a desenvolupar 			
Continguts		Esports mixtes, sexisme			
Material		Pissarra digital, tablet		Espai: Aula, Pista exterior	
		Tempos total: 1h 40'			
Temps	Descripció activitats	Descripció gràfica			
20'	<p><u>PART INICIAL</u></p> <p>Presentació visual → Presentació d'articles i vídeos on es mostra l'acceptació social de les dones al Korfbal.</p>				
'	<p><u>PART PRINCIPAL</u></p> <p>Redacció grupal → redactar per grups de 4-5 persones els avantatges dels esports mixtes i mostrar la opinió davant dels companys/es.</p> <p>Debat → s'organitzarà un debat on un grup es posarà a favor dels esports mixtes i altres en contra. En funció del temps s'invertiran els rols.</p> <p>Joc Reduït → Partidets de 3x3/4x4 a mitja pista per practicar el desmarcatge i les entrades a cistella i el llançament.</p>				
10'	<p>Part Final → Reflexió final grupal i organització pel torneig.</p>				


OBSERVACIONS:

Intervenció del Docent/Coach:

- **Inici:** Exposar els objectius a treballar i les activitats a realitzar.
- **Durant:** Tenir un control de l'activitat, donar feedbacks constantment sobre com s'està desenvolupant l'activitat i si el comportament és el correcte. En el cas que el comportament no sigui l'esperat, el coach podrà aplicar les idees generals de Hellison (temps mort, principi de l'acordió, rols d'ajuda...)
- **Final:** Reflexió grupal. Seure els alumnes en rotllana i dedicar un temps (10') a compartir idees, opinions i pensaments que han sorgit durant la classe.

El docent llançarà preguntes tipus: Com creieu que ha funcionat l'activitat del dia? Què heu après? Com us heu sentit envers la vostra actuació i la de la resta de companys?

Classe: 1r A		UD Junts fem Korbball		Sessió: 5	
Objectiu didàctic		<ul style="list-style-type: none"> Organitzar un torneig per a la sessió 6 repartint les diferents tasques per grups. Respectar i valorar les actuacions dels companys/es i la normativa de les tasques i jocs a desenvolupar 			
Continguts		Organització torneig			
Material		Cistelles de Korbball, pilotes, cons, pitrals		Espai: Pista exterior	Temps total: 1h 30'
Temps	Descripció activitats	Descripció gràfica			
15'	<p><u>PART INICIAL</u></p> <p>Organització grupal → Es va iniciar a la sessió 4 però per si no hagués donat temps a l'inici tindrien un temps per acabar d'organitzar-se per grups i repartir-ne les tasques.</p>				
60'	<p><u>PART PRINCIPAL</u></p> <p>Organització del torneig → Un cop s'han aclarit els grups es repartiran per la pista i treballaran autònomament en el desenvolupament i organització del torneig. El docent anirà passant pels diferents grups per donar un cop de mà a tothom qui ho necessiti.</p> <p>Grup 1: Material i reglament.</p> <p>Grup 2: Lliga i encreuaments.</p> <p>Grup 3: Graella d'observació/actitud/comportament.</p> <p>Grup 4: Temporització, arbitratge, TIC.</p> <p>Partits amb l'equip del torneig → Realitzar partidets de cara a la següent sessió on es desenvolupa el torneig.</p>	 			
10'	Part Final → Reflexió final grupal				
<p><u>OBSERVACIONS:</u></p> <p>Intervenció del Docent/Coach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inici: Exposar els objectius a treballar i les activitats a realitzar. - Durant: Tenir un control de l'activitat, donar feedbacks constantment sobre com s'està desenvolupant l'activitat i si el comportament és el correcte. En el cas que el comportament no sigui l'esperat, el coach podrà aplicar les idees generals de Hellison (temps mort, principi de l'acordió, rols d'ajuda...) - Final: Reflexió grupal. Seure els alumnes en rotllana i dedicar un temps (10') a compartir idees, opinions i pensaments que han sorgit durant la classe. <p>El docent llançarà preguntes tipus: Com creieu que ha funcionat l'activitat del dia? Què heu après? Com us heu sentit envers la vostra actuació i la de la resta de companys?</p>					

Classe: 1r A		UD Junts fem Korfball		Sessió: 6	
Objectiu didàctic		<ul style="list-style-type: none"> • Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics del Korfball durant el torneig. • Acceptar el reglament del Korfball acceptant les normes i fomentar el treball en equip. • Respectar i valorar les actuacions dels companys/es i la normativa de les tasques i jocs a desenvolupar 			
Continguts		Esports mixtes, sexisme			
Material		Pissarra digital, tablet		Espai: Pista exterior	Tempos total: 1h 30'
Temps	Descripció activitats	Descripció gràfica			
15'	<p><u>PART INICIAL</u></p> <p>Explicació inicial → Abans d'iniciar el torneig es fa una explicació sobre el seu funcionament, el reglament acordat i els equips que participen amb els colors de pitrals corresponents, així com la organització de les pistes i el temps que es disposa.</p>				
'65	<p><u>PART PRINCIPAL</u></p> <p>Desenvolupament del torneig 4x4 → Jornada on l'alumnat gaudirà d'un torneig de Korfball 4x4 organitzat per ells mateixos.</p> <p>El docent controlarà el temps en tot moment i anirà donant els inicis i final dels partits, així com qualsevol necessitat que sorgeixi durant l'esdeveniment, en la mesura que li sigui possible.</p>				
10'	Part Final → Reflexió final grupal				
<p><u>OBSERVACIONS:</u></p> <p>Intervenció del Docent/Coach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inici: Exposar els objectius a treballar i les activitats a realitzar. - Durant: Tenir un control de l'activitat, donar feedbacks constantment sobre com s'està desenvolupant l'activitat i si el comportament és el correcte. En el cas que el comportament no sigui l'esperat, el coach podrà aplicar les idees generals de Hellison (temps mort, principi de l'acordió, rols d'ajuda...) - Final: Reflexió grupal. Seure els alumnes en rotllana i dedicar un temps (10') a compartir idees, opinions i pensaments que han sorgit durant la classe. <p>El docent llançarà preguntes tipus: Com creieu que ha funcionat l'activitat del dia? Què heu après? Com us heu sentit envers la vostra actuació i la de la resta de companys?</p>					

5.5.2.2 Unitat didàctica 2n: Aquagames

ÀMBIT	DIMENSIÓ	CURS	TEMPORITZACIÓ	TRIMESTRE
Educació física	Esports i Expressió corporal	2n	8 sessions (16h)	2n
TÍTOL				
Aquagames				
JUSTIFICACIÓ				
Aquesta unitat té com a finalitat desenvolupar una progressió de la tècnica de natació detectant els errors a través de vídeos gravats pel propi alumnat i organitzar una competició de natació i jocs per equips valorant i respectant als companys i adversaris i les normes acordades a través de jocs cooperatius en situació de competició.				

Competències bàsiques de l'àmbit d'EF	Continguts Clau	Continguts Curriculars	Criteris d'avaluació curriculars
<p>C3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</p> <p>C8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.</p>	<p>CC5. Esports individuals.</p> <p>CC7. Esports col·lectius.</p> <p>CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.</p> <p>CC11. Comunicació i llenguatge corporal.</p> <p>CC12. Ritme i moviment.</p> <p>CC13. Esport i gènere.</p> <p>CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.</p>	<p>D'esport:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports individuals • Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports col·lectius en situació de joc reduït. • Aportació individual envers l'equip. • Autocontrol en les situacions de contacte. • L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats. • Els esports com a fenomen social i cultural. <p>D'expressió corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps • Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup (aeròbic, balls en línia, etc.) 	<p>6. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.</p> <p>9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.</p> <p>11. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de normes.</p> <p>10. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.</p> <p>14. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.</p>
<p>Estratègies metodològiques:</p> <p>Demostracions i models d'execució d'exercicis.</p> <p>Resolució de problemes per al disseny dels Aquagames.</p> <p>Aprenentatge cooperatiu amb la tècnica d'aprendre junts.</p> <p>Descobriments guiats en l'execució d'exercicis per millorar la tècnica de l'estil de natació.</p> <p>Distribució de l'alumnat a l'aula:</p> <p>Agrupaments estables en equips de 4-6 persones per a l'organització dels Aquagames.</p> <p>Treball per parelles per l'aprenentatge de l'execució d'exercicis per fer una progressió.</p>			

Objectius d'aprenentatge	Instruments d'avaluació	Continguts específics UD	Criteris d'avaluació UD
<ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer els diferents estils de natació. - Conèixer les tècniques per millorar la seva pròpia tècnica envers l'estil escollit. - Promoure que l'alumnat sigui capaç d'investigar i crear el seu propi aprenentatge de forma autònoma i cooperativa a través de les TIC. - Conèixer les diferents possibilitats d'ús que ofereix el context on es desenvolupa la pràctica a través de l'organització dels Aquagames. 	<ul style="list-style-type: none"> - Classroom sessió - Model d'entrenament de la tècnica. - Fitxa autoavaluació individual - Rúbrica hàbits actitudinals i conductuals. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estils de natació - Disseny d'una progressió per millorar la tècnica de l'estil escollit. - Organització i realització d'una competició aquàtica. - Jocs cooperatius en el medi aquàtic en format de competició. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realitzar per parelles una pauta d'exercicis per a la millora de la tècnica de l'estil escollit. (15%) - Realitzar de forma autònoma un informe crític d'avaluació envers la progressió del company en l'estil de natació escollit. (15%) - Participar activament en la creació i disseny dels Aquagames. (30%) - Mostrar actitud de respecte i acceptació per les normes i les actuacions dels companys/es en el transcurs dels Aquagames. (30%) - Autoavaluació. (5%) - Coavaluació. (5%)

Atenció a la diversitat/lesionats:

En aquesta classe no hi ha cap tipus d'alumne amb aquest tipus d'atenció.

Qui no pugui fer la pràctica per lesió s'encarregarà de la part més tecnològica, buscant recursos per millorar la tècnica dels companys/es i, a l'hora dels aquagames, portar tota la informació estructurada i organitzada al classroom.

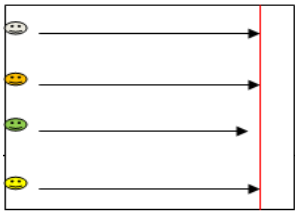
COMPETÈNCIES TRANSVERSALS			
ÀMBIT DIGITAL	CONTINGUTS CLAU ÀMBIT DIGITAL	CONTINGUTS ESPECÍFICS UD	ÀMBIT PERSONAL I SOCIAL
<p>Dimensió: Instruments i aplicacions</p> <p>C3. Utilitzar les aplicacions bàsiques d'edició d'imatge fixa, so i imatge en moviment per a produccions de documents digitals.</p>	<p>Eines d'edició de documents de text, presentacions multimèdia i processament de dades numèriques.</p>	<p>Elaboració de fotografies i vídeos com a progressió de l'aprenentatge.</p> <p>Blog Aquagames (Imatges i vídeos sobre el desenvolupament i execució).</p>	<p>Dimensió: Participació</p> <p>C1. Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.</p>

Robert Gascon Anadon

Criteris d'avaluació UD	Tipus d'avaluació i instruments	Gradació de l'assoliment dels indicadors d'avaluació		
		N1. Satisfactori	N2. Notable	N3. Excel·lent
Realitzar per parelles una pauta d'exercicis per a la millora de la tècnica de l'estil escollit.	Model sessió d'entrenament de la tècnica. (Heteroavaluació) (Diari d'aula)	Realitza una pauta de progressió organitzada i amb exercicis adients	Realitza una pauta de progressió coherent, organitzada i amb exercicis adients	Realitza una pauta de progressió coherent, organitzada i amb exercicis adients donant variants d'execució i material.
Realitzar de forma autònoma un informe crític d'avaluació envers la progressió del company en l'estil de natació escollit.	Informe d'aprenentatge. (Heteroavaluació) (Treball)	Explica el que ha après, el què sabia i sap fer i el què havia de millorar i ha millorat i ho documenta amb alguna imatge o vídeo.	Explica el que ha après, el què sabia i sap fer i el què havia de millorar i ha millorat mostrant evidències documentades com imatges o vídeos.	Justifica raonadament el que ha après, el què sabia i sap fer i el què havia de millorar i ha millorat mostrant evidències documentades com imatges o vídeos.
Participar activament en la creació i disseny dels Aquagames.	Participar amb esforç en la consecució del repte cooperatiu. (Heteroavaluació) (Observació)	Participa i col·labora en la creació i disseny dels Aquagames	Participa i col·labora mostrant interès en la creació i disseny dels Aquagames.	Participa, col·labora mostrant interès en la creació i disseny dels Aquagames i corrobora amb companys/es la tasca realitzada.
Mostrar actitud de respecte i acceptació per les normes i les actuacions dels companys/es en el transcurs dels Aquagames.	Hàbits actitudinals i conductuals. (Autoavaluació) (Rúbrica)	Mostra actitud de respecte i acceptació per les normes i les actuacions dels companys/es en alguna de les sessions.	Mostra actitud de respecte i acceptació per les normes i les actuacions dels companys/es en la majoria de les sessions.	Mostra actitud de respecte i acceptació per les normes i les actuacions dels companys/es en totes les sessions.
Autoavaluació i Coavaluació	Fitxa d'autoavaluació.			

Temporalització Sessions (2h)	Activitats d'ensenyament-aprenentatge	Material
1	Presentació UD. Avaluació inicial coneixements de l'any anterior (estils de natació i modalitats). Mostra d'un recurs digital per conèixer exercicis per millorar la tècnica dels diferents estils. Elecció d'un estil per desenvolupar una progressió d'aquest en les següents dues sessions.	Pissarra electrònica Tablet Xurros Planxes Pull boy
2	Pràctica en parelles de l'estil de natació escollit. 1 observa (grava), 1 executa. Posteriorment els dos observen el vídeo intentant identificar les errades del company i buscar solucions per corregir-lo.	Tablet Xurros Planxes Pull boy
3	Pràctica en 2 parelles dels estils de natació. Intercanvi de coneixements i la progressió sobre un estil de natació amb una altra parella. Treball cooperatiu de les dues parelles per executar correctament l'estil de l'altra parella.	Tablet Xurros Planxes Pull boy
4	Organització Aquagames. Distribució per grups de tasques per a l'organització dels jocs. Imatges, vídeos i exemples sobre com desenvolupar una competició. Investigar quin tipus de jocs es poden fer en aquest medi.	Projector Tablet
5	Exposició dels Aquagames. Cada grup exposarà la part dels jocs que ha dissenyat, la distribució temporal, els grups, l'espai i material necessari per dur-los a terme, així com els sistema de puntuació que seguirà tota la competició.	Projector Tablet
6	Aquagames. Joc 1, 2 i 3 El mateix alumnat haurà escollit els jocs a desenvolupar en les sessions anteriors, aprovats pel docent.	Xurros Anelles Cons Pilotes
7	Aquagames. Joc 3, 4 i 5 El mateix alumnat haurà escollit els jocs a desenvolupar en les sessions anteriors, aprovats pel docent.	Xurros Anelles Cons Pilotes
8	Aquagames. Joc 5 i 6 Tancament final dels Aquagames. Reflexió i valoració sobre com s'han desenvolupat.	Xurros Anelles Pilotes Rúbrica de valoració

Sessions Aquagames

Classe: 2n A		UD Aquagames	Sessió: 1
Objectiu didàctic	<ul style="list-style-type: none"> • Repassar els diferents estils de natació (crol, esquena, braça i papallona a través de la seva pròpia pràctica. • Conèixer les tècniques per millorar la seva pròpia actuació envers els diferents estils de natació. • Respectar i valorar les actuacions dels companys/es i la normativa dels jocs a desenvolupar. 		
Continguts	Estils de natació		
Material	Pissarra electrònica, tablet, xurros, planxes, pull boy		
Espai	Piscina Municipal d'Olesa		Temps total: 1h 15'
Temps	Descripció activitats	Descripció gràfica	
15'	<p><u>PART INICIAL</u></p> <p>Presentació UD → Explicació de la UD (objectius, continguts, metodologia, avaluació). Presentació d'una plataforma virtual (google.docs), la qual serveix per avaluar una part de l'actuació de l'alumnat en el seu procés d'aprenentatge.</p>		
50'	<p><u>PART PRINCIPAL</u></p> <p>Avaluació inicial → Realització d'un Kahoot per saber els coneixements previs de l'alumnat respecte la natació i els seus estils.</p> <p>Exemplars de rendiment → Exemplars que defineixen els estàndards dels diferents estils de natació en forma d'imatges en paper i en vídeo.</p> <p>Web de recursos → Explicació d'una web on poden treure informació per treballar els diferents estils de natació. http://www.todonatacion.com/ejercicios-natacion.php</p> <p>Grups de treball → Assignació de les parelles que treballaran la progressió de l'estil de natació escollit.</p> <p>Temps de prova → El temps que quedi de pràctica un cop realitzades les activitats anteriors l'empraran per fer uns llargs a la piscina amb els diferents estils de natació per acabar de decidir quin estil triaran per a fer la progressió.</p>		
10'	<p><u>PART FINAL</u></p> <p><i>Reflexió grupal.</i></p>		
<u>OBSERVACIONS:</u>			
Intervenció del Docent/Coach:			
<ul style="list-style-type: none"> - Inici: Exposar els objectius a treballar i les activitats a realitzar. - Durant: Tenir un control de l'activitat, donar feedbacks constantment sobre com s'està desenvolupant 			

l'activitat i si el comportament és el correcte. En el cas que el comportament no sigui l'esperat, el coach podrà aplicar les idees generals de Hellison (temps mort, principi de l'acordió, rols d'ajuda...)

- **Final:** Reflexió grupal. Seure els alumnes en rotllana i dedicar un temps (10') a compartir idees, opinions i pensaments que han sorgit durant la classe.
El docent llançarà preguntes tipus: Com creieu que ha funcionat l'activitat del dia? Què heu après? Com us heu sentit envers la vostra actuació i la de la resta de companys?

Classe: 2n A		UD Aquagames	Sessió: 2
Objectiu didàctic	<ul style="list-style-type: none"> Practicar la tècnica de l'estil de natació escollit a través de la cerca d'informació per a la seva progressió. Conèixer les tècniques per millorar la seva pròpia actuació envers els diferents estils de natació. Promoure que l'alumnat sigui capaç d'investigar i crear el seu propi procés d'aprenentatge de forma autònoma i cooperativa. 		
Continguts	Estils de natació		
Material	Tablet, xurros, planxes, pull boy		
Espai	Piscina Municipal d'Olesa		Temps total: 1h 15'
Temps	Descripció activitats	Descripció gràfica	
15'	<p>PART INICIAL</p> <p>Cara/Creu → Piscina petita. En parelles. Cara i Creu. Situats al centre de la piscina, si el professor diu "cara" i/o "creu", aquests persegueixen als "cara" i/o "creu" que es salven si arriben a la zona delimitada.</p>		
50'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>Treball en parelles:</p> <p>1 alumne neda (l'estil que ha escollit) segons la seva pròpia experiència i els exemplars que defineixen l'estàndard a assolir dels diversos estils de natació que ha vist a la 1ª sessió.</p> <p>La seva parella l'observa (grava)</p> <p>Un cop han fet unes quantes piscines, s'ajunten el practicant i l'observador i intenten identificar les errades a través del vídeo gravat.</p> <p>Una vegada detecten les errades, consulten el material disponible a la web o a altres webs que hagin trobat d'interès per a obtenir exercicis de millora per l'estil escollit.</p> <p>Una vegada s'han escollit els exercicis, es canvien el rol i el que feia d'observador va a l'aigua.</p>		
10'	<p>PART FINAL</p> <p><i>Reflexió grupal.</i></p>		



OBSERVACIONS:

Intervenció del Docent/Coach:



- **Inici:** Exposar els objectius a treballar i les activitats a realitzar.
 - **Durant:** Tenir un control de l'activitat, donar feedbacks constantment sobre com s'està desenvolupant l'activitat i si el comportament és el correcte. En el cas que el comportament no sigui l'esperat, el coach podrà aplicar les idees generals de Hellison (temps mort, principi de l'acordió, rols d'ajuda...)
 - **Final:** Reflexió grupal. Seure els alumnes en rotllana i dedicar un temps (10') a compartir idees, opinions i pensaments que han sorgit durant la classe.
- El docent llançarà preguntes tipus: Com creieu que ha funcionat l'activitat del dia? Què heu après? Com us heu sentit envers la vostra actuació i la de la resta de companys?

Classe: 2n A		UD Aquagames	Sessió: 3
Objectiu didàctic	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar la tècnica de l'estil de natació escollit a través de la cerca d'informació per a la seva progressió. • Conèixer les tècniques per millorar la seva pròpia actuació envers els diferents estils de natació. • Promoure que l'alumnat sigui capaç d'investigar i crear el seu propi procés d'aprenentatge de forma autònoma i cooperativa. 		
Continguts	Estils de natació		
Material	Tablet, xurros, planxes, pull boy		
Espai	Piscina Municipal d'Olesa		Temps total: 1h 15'
Temps	Descripció activitats	Descripció gràfica	
15'	<p><u>PART INICIAL</u></p> <p>Relleus → Piscina gran. Relleus amb màrfegues d'aigua en 4 carrils i 4 grups.</p>		
50'	<p><u>PART PRINCIPAL</u></p> <p>Treball en parelles: mateixa dinàmica que en la sessió anterior</p> <p>1 alumne neda executant els exercicis que es van decidir en la sessió anterior i, si en son necessaris d'altres perquè a la sessió anterior van tenir temps de fer tots els que havien decidit, poden dedicar uns minuts a buscar-ne d'altres. La seva parella l'observa (grava)</p> <p>A diferència de la sessió anterior, en aquesta s'ajuntaran amb una altra parella que hagi escollit el mateix estil de natació per observar la tècnica i progressió escollida, comparant els exercicis escollits i ajudant-se en la tria dels que creguin més adients per al seu nivell i moment en què es troben. Acabant així, creant una progressió més individualitzada a través del treball cooperatiu.</p>		

10'	<u>PART FINAL</u> <i>Reflexió grupal.</i>	
OBSERVACIONS: Intervenció del Docent/Coach: <ul style="list-style-type: none"> - Inici: Exposar els objectius a treballar i les activitats a realitzar. - Durant: Tenir un control de l'activitat, donar feedbacks constantment sobre com s'està desenvolupant l'activitat i si el comportament és el correcte. En el cas que el comportament no sigui l'esperat, el coach podrà aplicar les idees generals de Hellison (temps mort, principi de l'acordió, rols d'ajuda...) - Final: Reflexió grupal. Seure els alumnes en rotllana i dedicar un temps (10') a compartir idees, opinions i pensaments que han sorgit durant la classe. El docent llançarà preguntes tipus: Com creieu que ha funcionat l'activitat del dia? Què heu après? Com us heu sentit envers la vostra actuació i la de la resta de companys? 		

Classe: 2n A	UD Aquagames	Sessió: 4
Objectiu didàctic	<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer les diferents possibilitats d'ús que ofereix el context on es desenvolupa la pràctica a través de l'organització dels Aquagames. • Organitzar una competició de jocs aquàtics en la qual s'impliqui l'alumnat i experimenti les possibilitats i dificultats que la pròpia organització requereix. • Promoure que l'alumnat sigui capaç d'investigar i crear el seu propi torneig de forma autònoma i cooperativa. 	
Continguts	Estils de natació	
Material	Tablet, xurros, planxes, pull boy	
Espai	Aula	Temps total: 1h 45'
Temps	Descripció activitats	Descripció gràfica
15'	<u>PART INICIAL</u> Recursos → El docent proporcionarà recursos per guiar i orientar a l'alumnat de cara a la organització dels Aquagames. Recurs web que serveix per a dissenyar i crear competicions senzilles. (https://www.competize.com/)	
1h 30'	<u>PART PRINCIPAL</u> Organització Aquagames → Es dividirà la classe en 4 grups i aquests es repartiran per l'aula i treballaran autònomament en el desenvolupament i organització dels jocs. El docent anirà passant pels diferents grups per donar un cop de mà a tothom qui ho necessiti. A cada grup se li assignarà una tasca que després posaran en comú davant de tota la classe un cop passada la primera hora. Un cop exposen el que tenen fins aleshores anotaran les idees dels company/es i tornaran al seu lloc de treball. Grup 1: Material i reglament. Grup 2: Ventall de jocs per escollir en la posada en comú.	

	Grup 3: Graella d'observació/actitud/comportament. Grup 4: Temporització, arbitratge, TIC.	
10'	PART FINAL <i>Reflexió grupal.</i>	
OBSERVACIONS: Intervenció del Docent/Coach: <ul style="list-style-type: none"> - Inici: Exposar els objectius a treballar i les activitats a realitzar. - Durant: Tenir un control de l'activitat, donar feedbacks constantment sobre com s'està desenvolupant l'activitat i si el comportament és el correcte. En el cas que el comportament no sigui l'esperat, el coach podrà aplicar les idees generals de Hellison (temps mort, principi de l'acordió, rols d'ajuda...) - Final: Reflexió grupal. Seure els alumnes en rotllana i dedicar un temps (10') a compartir idees, opinions i pensaments que han sorgit durant la classe. El docent llançarà preguntes tipus: Com creieu que ha funcionat l'activitat del dia? Què heu après? Com us heu sentit envers la vostra actuació i la de la resta de companys? 		

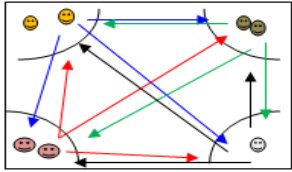
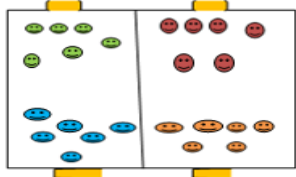
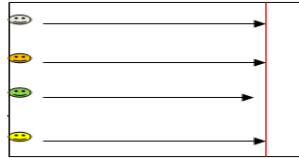
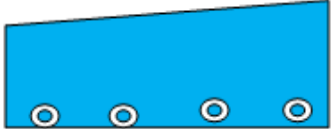
Classe: 2n A	UD Aquagames Sessió: 6	Sessió: 5
Objectiu didàctic	<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer les diferents possibilitats d'ús que ofereix el context on es desenvolupa la pràctica a través de l'organització dels Aquagames. • Organitzar una competició de jocs aquàtics en la qual s'impliqui l'alumnat i experimenti les possibilitats i dificultats que la pròpia organització requereix. • Promoure que l'alumnat sigui capaç d'investigar i crear el seu propi torneig de forma autònoma i cooperativa. 	
Continguts	Estils de natació	
Material	Tablet, xurros, planxes, pull boy	
Espai	Aula	Temps total: 2h
Temps	Descripció activitats	Descripció gràfica
10'	PART INICIAL Repàs de la sessió anterior → El docent exposarà els punts importants de l'anterior sessió i com va quedar l'organització dels 4 grups.	
1h 40'	PART PRINCIPAL Exposició Aquagames → Un cop els 4 grups han acabat de dissenyar la seva part una vegada ja han rebut el feedback del docent i els companys/es i han aplicat les idees aportades, cada grup exposarà la seva part a la resta de l'alumnat i, al final quan tots hagin exposat, s'adjuntarà tot en un document al Classroom per a que tothom hi pugui accedir de cara a la següent sessió i saber què toca i com s'han d'organitzar.	

10'	<u>PART FINAL</u> <i>Reflexió grupal.</i>	
OBSERVACIONS: Intervenció del Docent/Coach: <ul style="list-style-type: none"> - Inici: Exposar els objectius a treballar i les activitats a realitzar. - Durant: Tenir un control de l'activitat, donar feedbacks constantment sobre com s'està desenvolupant l'activitat i si el comportament és el correcte. En el cas que el comportament no sigui l'esperat, el coach podrà aplicar les idees generals de Hellison (temps mort, principi de l'acordió, rols d'ajuda...) - Final: Reflexió grupal. Seure els alumnes en rotllana i dedicar un temps (10') a compartir idees, opinions i pensaments que han sorgit durant la classe. El docent llançarà preguntes tipus: Com creieu que ha funcionat l'activitat del dia? Què heu après? Com us heu sentit envers la vostra actuació i la de la resta de companys? 		

A continuació es mostra una sessió de la UD que correspon a la 6a sessió, un cop s'han iniciat els aquagames. En un principi els jocs l'escollirà l'alumnat a través de la cerca d'informació sobre les possibilitats que ofereix el medi, amb el vist i plau del docent. De manera d'exemple, s'ha desenvolupat la sessió com si l'alumnat ja hagués triat els jocs.

Tenint en compte el temps de transport per arribar a la piscina i el del vestuari tant abans d'iniciar la sessió per canviar-se i al final per dutxar-se, ens queden sessions d'aproximadament 1h i 15 minuts.

Classe: 2n A	UD Aquagames Sessió: 6	Sessió: 6
Objectiu didàctic	<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer les diferents possibilitats d'ús que ofereix el medi on es desenvolupa la pràctica • Respectar i valorar les actuacions dels companys/es i la normativa dels jocs a desenvolupar 	
Continguts	Jocs cooperatius i Jocs competitiu	
Material	Anelles, cons, pilotes, taules, xurros, cronòmetre	
Espai	Piscina Municipal d'Olesa	Temps total: 1h 15'
Temps	Descripció activitats	Descripció gràfica
10'	<u>PART INICIAL</u> La cadena → Dividir la classe en 2 grups; per distribuir-los en 2 terrenys de joc. En cada grup, hi haurà una parella d'alumnes que comencen el joc parant agafats de la mà. L'objectiu de la parella és aconseguir tocar a la resta de companys que es mouen pel terreny de joc. Espai: Piscina petita	

<p>55'</p>	<p><u>PART PRINCIPAL</u></p> <p>4 equips de 6 persones</p> <p>Joc 1: Material fora → 4 grups. Cada grup té un espai delimitat que és el seu camp. Cada equip comença amb un núm. Determinat de material divers, el qual ha d'intentar enviar a l'espai dels altres grups en un temps determinat.</p> <p>Joc 2: Mini partits waterpolo → 4 equips. Mini partits de waterpolo a 2 gols o 5'.</p> <p><i>Normativa:</i> Tothom de l'equip ha de tocar la pilota per poder llançar a porteria. No es poden desplaçar si es té la pilota. No es pot treure la pilota de les mans, només interceptar-la.</p> <p>Joc 3: Cadena humana → 4 grups. Cada grup inicia a un extrem de la piscina. L'objectiu és arribar a l'altre extrem tot l'equip realitzant les consignes que hauran establert prèviament.</p> <p><i>Normativa: Situar-se al davant del company/a passant per sota de les cames, no comença el següent fins que aquest el passa.</i></p>	  
<p>10'</p>	<p><u>PART FINAL (Punts extrems)</u></p> <p>Agafa anelles → 4 equips. Agafar anelles del fons de la piscina en equip (relleus)</p> <p>Diferents nivells: poca profunditat (1punt), profunditat mitja (2punts), profunditat severa (3 punts).</p>	<p>- Profunditat +</p> 
<p><u>OBSERVACIONS:</u></p> <p>Intervenció del Docent/Coach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inici: Exposar els objectius a treballar i les activitats a realitzar. - Durant: Tenir un control de l'activitat, donar feedbacks constantment sobre com s'està desenvolupant l'activitat i si el comportament és el correcte. En el cas que el comportament no sigui l'esperat, el coach podrà aplicar les idees generals de Hellison (temps mort, principi de l'acordió, rols d'ajuda...) - Final: Reflexió grupal. Seure els alumnes en rotllana i dedicar un temps (10') a compartir idees, opinions i pensaments que han sorgit durant la classe. <p>El docent llançarà preguntes tipus: Com creieu que ha funcionat l'activitat del dia? Què heu après? Com us heu sentit envers la vostra actuació i la de la resta de companys?</p>		

6. Conclusions

En aquest darrer apartat del treball final de màster es manifestarà la importància que té a nivell personal i les dificultats a l'hora de desenvolupar i realitzar aquest projecte. La titulació d'aquest màster et permet ser professor d'educació secundària, batxillerat i formació professional i una de les tasques més importants com a tal és la de programar, que és en el que consisteix aquest treball.

Aquesta ha estat la primera experiència en programació dins l'àmbit de la docència i l'educació física. M'ha resultat una tasca laboriosa ja que és una feina molt complexa i innovadora, tot respectant i seguint les lleis que ens marca la Generalitat de Catalunya i que s'han treballat en classes teòriques del màster.

El lloc d'actuació escollit ha estat el centre on he realitzat les pràctiques del mateix màster, l'Escola Daina-Isard, situada a Olesa de Montserrat. Al conèixer el centre i les possibilitats que aquest m'oferia, vaig trobar adient focalitzar el treball i la temàtica en aquest centre perquè a la meua tutora de pràctiques li agradava la idea de centrar-se en el creixement personal de l'alumnat més que en el rendiment esportiu d'aquests.

Durant el desenvolupament de la programació t'adones de la quantitat de problemes que poden aparèixer degut a la falta d'experiència ja que no saps ben bé per on començar o un cop has començat, saber si realment estàs fent bé allò que fas. A més a més, se't pot ajuntar la falta d'imaginació o d'idees per anar construint aquesta programació o pensar que la teua imaginació no és coherent amb el que has de programar, la qual cosa et pot arribar a portar a una saturació que has d'anar dosificant. Concretament aquesta programació m'ha resultat complicada degut a que el docent ha de conèixer molt bé el tipus d'alumnat i les relacions que els envolten per poder saber fins on es pot acostar en funció de l'alumne així com les possibilitats que ofereix el centre per a dur a terme programacions d'aquest caire. Per tant, és difícil dissenyar una programació didàctica anual si el primer que no accepta aquest tipus de metodologia és el centre ja que en el meu cas, durant el període de pràctiques, m'he pogut apropar a l'alumnat i al centre però no tant com m'hagués agradat a causa dels horaris i la disponibilitat.

Considero que puc extreure unes bones valoracions personals del treball realitzat en aquest màster ja que m'ha ajudat a viure i experimentar com és tot el procés de la programació, tot el

Robert Gascon Anadon

que implica dissenyar i programar unitats didàctiques, sessions, activitats, etc., tot establint connexions entre competències, continguts i criteris d'avaluació.

Per acabar, m'agradaria comentar que tota aquesta feina ha estat possible gràcies al bon tracte rebut durant el període de pràctiques, tot el seguiment i tota l'ajuda proporcionada pel meu tutor de treball final de màster i, en general, a tot el conjunt de professorat que ha passat durant el curs a comentar-nos les seves experiències i proporcionant-nos els coneixements i realitats que consideraven adients per al nostre futur en aquest àmbit.

7. Referències bibliogràfiques

- Asociacion Española de Coaching, (2000). *El Coaching*. Recuperat a <http://www.asescoaching.org/el-coaching/>
- Bou, J.F. (2007). *Coaching para docentes. El desarrollo de habilidades en el aula* (3ª ed). Alicante: Club Universitario.
- Deutsch, M. (1949). A theory of cooperation and competition. *Human Relations*, 2, 129-52.
- Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C., y Wright, P. (2013). Observación de las estrategias que emplean los profesores de educación física para enseñar responsabilidad personal y social. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 159-166.
- Figuerola, A. (2017). *Coaching educatiu, gestió de les emocions i la seva importància a les escoles (Memòria del treball fi de grau)*. Recuperada de Repositorio Institucional. Universitat de les Illes Balears.
- Hellison, D., Martinek, T. & Walsh, D. (2008). *Sport and responsible leadership among youth*. En N.L. Holt (Ed) *Positive youth development through sport*, 49-60. New York: Routledge.
- Herrador, J.A., Martínez, E.J., Pérez, R. y Raposo, A. (2009). Programación didáctica de educación física: ESO- 1º curso. Editorial Paidotribo.
- International Coach Federation España (2004). *Coaching profesional de calidad*. Recuperat a <http://www.icf-es.com>
- Johnson, D.W., i Johnson, R. (1997). Una visió global de l'aprenentatge cooperatiu. RACO: Suports, vol 1, 54-64.
- Llei: Decret 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia dels centres educatius.
- Llei Nº 6945, 28/08/2015, decret 187/2015. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya.
- Llei: Resolució de 20 de juny de 2018, documents per a l'organització i la gestió dels centres per al curs 2018-2019.
- Launer, V. (2007). *Coaching: un camino hacia nuestros éxitos* (1ª ed). Madrid: Pirámide.
- O'Connor, J. y Lages, A. (2005). *Coaching con PNL* (1ª ed). Barcelona: Editorial Urano.
- Prat, Q. (2017). *Hacia una educación física colaborativa y emocional a través de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC)* (Tesis doctoral). Recuperada de <https://www.tdx.cat/handle/10803/435686>

Robert Gascon Anadon

- Román, J.D. y Fernández, M. (2008). *Liderazgo y coaching*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Sánchez-Teruel, D. (2013). El coaching pedagógico dentro del sistema educativo: innovando procesos. *Revista intercontinental de Psicología y Educación*, 15(2), 171-191.
- Sánchez, B. y Boronat, J. (2014). Coaching Educativo: Modelo para el desarrollo de competencias intra e interpersonales. *Educación XXI*, 17(1), 219-242.
- Solà, J. (2019). *L'educació Física al Sistema Educatiu*. Màster en formació al professorat. Barcelona: Blanquerna.
- Valls, C., y López, C. (2011). ¿Pensar por ellos o con ellos? o ¿Qué puede hacer por mí el coaching educativo? *Educadores: Revista de renovación pedagógica*, 241, 22-35.
- Viviane, L. (2016). *Coaching. Un camino hacia nuestros éxitos* (8ª ed). Madrid: Pirámide.
- Whitmore, J. (2003). *Coaching: El método para mejorar el rendimiento de las personas* (1ª ed). Barcelona: Paidós.
- Wolk, L. (2003). *Coaching: El arte de soplar brasas* (2ª ed). Buenos Aires: Gran Aldea Editores.

8. Annexos

Exemple de fitxa corresponent a la formació d'equips de treball

Grup A - Dijous	
Nom de l'equip:	
Components:	Rols:
1	
2	
3	
4	
5	
Objectius:	
Signatura de participació	

Exemple de rúbrica actitudinal

RÚBRICA DE PARTICIPACIÓ I PROCESOS ACTITUDINALS/COMPORAMENT				
	Niv 0	Niv 1	Niv 2	Niv 3
Participació	Mai participa activament en les sessions.	No acostuma a participar activament en totes les sessions.	Poques vegades participa activament en totes les sessions.	Sempre participa activament en totes les sessions.
Cooperació en el treball de grup	Sempre eludeix les seves responsabilitats a l'hora de treballar individualment o en grup i/o se li ha de cridar l'atenció perquè manifesta obertament manca d'interès, xerra, molesta.	Sovint eludeix les seves responsabilitats a l'hora de treballar individualment o en grup i/o se li ha de cridar l'atenció perquè manifesta obertament manca d'interès, xerra, molesta.	Poques vegades eludeix les seves responsabilitats a l'hora de treballar individualment o en grup i/o poques vegades manifesta obertament una manca d'interès.	Mai eludeix les seves responsabilitats, ni a l'hora de treballar individualment ni a l'hora de fer-ho en grup. Manifesta interès i col·labora activament.
Comportament a l'aula, respecte per les normes, el professorat i els companys/es	Sempre es salta les normes, de forma greu i reiteradament, manca el respecte a companys/es i/o professors quasi sempre o de forma greu. Faltes de respecte greus.	Sovint es salta les normes i/o falta al respecte a companys i/o professors de forma lleu. Actitud negativa i/o amb faltes de respecte lleus.	Poques vegades es salta les normes (1 o 2 cops) i/o falta al respecte a companys i/o professors de forma lleu. Actitud correcta però passiva o poc participativa.	Mai es salta les normes i és respectuós/a amb companys i professorat. Actitud positiva i respectuosa.

Robert Gascon Anadon