

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA

1r CICLE ESO

Albert Clavero Colet

Jaume Bantulà

Curs 18/19

Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i
Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física.

FPCEE – Blanquerna - URL

Índex

1. Introducció.....	2
1.1. Identificació del tema i justificació.....	2
1.2. Objectius propis de la programació	2
2. Contextualització	3
3. Marc Teòric.....	4
3.1. Legislació vigent	4
3.2. PEC.....	5
3.3. Referents Teòrics	8
4. Objectius de la programació i calendari.....	14
5. Proposta d'intervenció.....	16
5.1. Competències	16
5.2. Gradació de les competències	17
5.3. Continguts clau.....	19
5.4. Continguts prescriptius.....	20
5.5 Criteris d'avaluació.....	22
5.6. Metodologia.....	23
5.7. Avaluació dins la programació	25
5.7.1. Avaluació trimestre	25
5.7.2. Avaluació unitats	27
5.7.3. Altres avaluacions per l'alumne	28
5.8. Avaluació del procés/activitats de la programació.....	28
5.9. Unitats Didàctiques	29
5.10. Sessions.....	46
6. Conclusions.....	62
7. Referències bibliogràfiques	63

1. Introducció

Aquest treball pretén ser una programació didàctica en el marc de Treball de Final de Màster (TFM) del Màster en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes, impartit a la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i l'Esport de Blanquerna.

El que trobarem serà una programació del primer cicle d'ESO, és a dir, una programació de 15 unitats didàctiques i un projecte emmarcats dins de 1r i 2n d'ESO.

Aquesta programació didàctica està dissenyada per a ser executada amb els recursos que hi ha al Col·legi Sant Miquel de Barcelona, ja que és el centre on he realitzat les pràctiques externes durant aquest curs. La principal idea que té és la d'introduir l'educació emocional dins de l'Educació Física, donat que es va poder observar que no es treballava aquest aspecte, cada vegada més important, en cap context dins el centre.

1.1. Identificació del tema i justificació

Quan vaig plantejar-me fer una proposta de programació didàctica com a TFM, em va costar escollir si realitzar-lo al 1r cicle d'ESO o al 2n, però vaig decidir inclinar-me pel 1r cicle d'ESO perquè vaig pensar que en voler implementar l'educació emocional, el millor era començar la casa pels fonaments, és a dir, per l'inici de l'etapa, principalment per dos motius: el primer va ser pensar que segurament l'acceptació i la predisposició seria major en alumnes nous en una nova etapa que tot just comencen, que en alumnes que tenen el cap més pendent en acabar-la. El segon motiu va ser plantejar-ho així, ja que d'aquesta manera s'acabaria consolidant com una novetat pels que iniciaven el procés i, al cap dels quatre anys que dura l'etapa, seria més senzill i més efectiu poder veure'n els resultats.

1.2. Objectius propis de la programació

La finalitat d'aquest treball de final de màster és l'elaboració d'una programació didàctica, ja que és un requeriment indispensable per a l'obtenció d'aquest. Per tant, l'objectiu principal d'aquest TFM és:

- Elaborar una programació didàctica d'acord amb el currículum actual diferent a la que es troba a l'escola.

Pel que fa als objectius secundaris, trobem:

- Obtenir més coneixement sobre l'educació física emocional.
- Aprofundir en els mètodes comprensius.

- Promoure un coneixement emocional en l'alumnat.
- Aconseguir una programació accessible a tots els alumnes

2. Contextualització

L'escola escollida per a realitzar aquest Treball de Final de Màster (TFM) és el Col·legi Sant Miquel de Barcelona, El Col·legi Sant Miquel, situat al carrer Rosselló, 175, a l'Eixample de Barcelona. És un centre educatiu catòlic, que té com a titular la congregació dels Missioners del Sagrat Cor de Jesús. Som un centre educatiu privat d'iniciativa social i concertat pel Departament d'Educació de la Generalitat des de P3 d'educació infantil fins al final de l'educació secundària obligatòria. El nostre batxillerat ofereix les modalitats de Tecnologia i Ciències de la Salut, Humanitats i Ciències Socials. Actualment compta amb un miler d'estudiants, la majoria dels quals tenen un nivell socioeconòmic i cultural mig – alt, d'entre 3 i 18 anys distribuïts en tres línies per curs. La majoria dels alumnes fan totes les etapes educatives al centre, però ja sigui a l'inici de la primària, de l'ESO o del Batxillerat hi ha alguna incorporació. Pel que fa a la diversitat, n'hi ha poca, ja que la majoria provenen de contextos familiars similars sense grans diferències. L'escola disposa del certificat de qualitat ISO 9001:2008 i aposta decididament per la potenciació de l'ensenyament d'idiomes i la innovació pedagògica constant.

Pel que fa als serveis, ofereix serveis de mitja pensió amb cuina pròpia i guarderia de matí i de tarda, així com biblioteca, departament d'orientació i casal d'estiu. Juntament amb l'AMPA ofereix moltes activitats extraescolars i complementàries.

Pel que fa als espais pròpiament dedicats a l'Educació Física, trobem:

- Dos patis descoberts
- Un frontó
- Una sala polivalent (utilitzada per l'etapa d'Educació Infantil per a la realització de Psicomotricitat)
- Un gimnàs
- Piscina
- Vestuaris amb dutxa

3. Marc Teòric

Aquest apartat l'hem dividit entre la legislació vigent que hi ha actualment en el món educatiu, el Projecte Educatiu de Centre (PEC), proporcionat per l'escola, i els referents teòrics que hem escollit per a la conducció d'aquesta programació.

3.1. Legislació vigent

Pràcticament al final de l'etapa franquista s'elabora la Llei General d'Educació (LGE), l'any 1970, que es constituïa bàsicament sobre uns principis doctrinals, és a dir, sobre creences polítiques molt arrelades als principis del totalitarisme com la unitat nacional, l'exercit com a defensor de la unitat i integritat de la pàtria, la comunitat basada en l'home i la família, etc. També hi havia uns principis orgànics, entesos com les institucions, on la monarquia catòlica és la forma política i també regeixen uns principis programàtics, és a dir, l'acció del govern en tant que el treball és un deure i la propietat privada un dret, etc. (Solà, J., 2019).

Un cop aprovada la Constitució Espanyola, l'any 1978, queda palès el dret a l'educació de tots els ciutadans espanyols, on l'ensenyança bàsica és obligatòria i gratuïta. És per això que l'any 1990 es crea la LOGSE (Llei Orgànica d'Ordenament General del Sistema Educatiu), la qual comença a adquirir una dimensió europea i amplia l'ensenyament bàsic i gratuït fins als 16 anys. Amb un canvi de govern, el 2006, s'aprova la Llei Orgànica d'Educació (LOE), la qual conserva part de la LOGSE i agafa aspectes de la LOCE, que es pretenia aprovar l'any 2002 però que mai va arribar a bon port. La LOE va incloure 8 competències bàsiques, que eren la competència en comunicació lingüística, la competència matemàtica, la competència en el coneixement i la interacció amb el món físic, el tractament de la informació i competència digital, la competència social i ciutadana, la competència cultural i artística, la competència per aprendre a aprendre i l'autonomia personal.

Per últim, l'any 2013 s'aprova la Llei Orgànica de Millora de la Qualitat Educativa (LOMCE), vigent fins a l'actualitat. Una de les principals diferències amb la LOE és la reducció de 8 a 7 competències claus. Aquestes són, la competència en comunicació lingüística, la competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia, la competència digital, aprendre a aprendre, competències socials i cíviques, sentit de la iniciativa i esperit emprenedor i, per últim, consciència i expressions culturals.

Pel que fa a l'àmbit de l'Educació Física actualment, la matèria es regeix pel Decret 187/2015 del

25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria, publicat al Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya.

En aquest decret s'estableix el currículum i les competències i continguts clau que regiran a cadascuna de les assignatures del sistema educatiu català.

Pel que respecte a la nostra matèria, hi ha 8 competències, que més endavant es mencionaran i 13 continguts clau, a més d'una gradació de les competències, dels continguts prescrits per cadascun dels cursos, amb els criteris d'avaluació corresponents.

3.2. PEC

Pel que fa a la identitat del centre es basa en dues idees bàsiques. La primera d'elles és el caràcter propi del centre, ja que l'ideari és un document elaborat pels Missioners del Sagrat Cor que recull els principis de l'acció educativa i evangelitzadora dels seus centres, caracteritzada per l'espiritualitat del Cor i que estableix com a objectiu principal educar de manera integral i integradora, participativa i transcendent dels nostres alumnes.

La segona idea bàsica la recull el projecte educatiu del centre, inspirat i basat en el caràcter Propi, tenint en compte els drets i llibertats fonamentals proclamats en la Constitució, així com els fins de l'educació i els drets i deures dels membres de la comunitat educativa, segons les lleis vigents, i considerant les característiques de l'entorn social i cultural, el Projecte Educatiu conté els valors, els objectius i les prioritats d'actuació del Col·legi Sant Miquel.

Tenint en compte la necessitat de donar resposta adequada a les necessitats reals, concretes i, sobretot, actuals dels seus alumnes, la comunitat educativa del Col·legi Sant Miquel ha reelaborat el seu projecte educatiu, a proposta de l'Entitat Titular, per orientar l'acció educativa al llarg dels cursos vinents.

El PEC conté els objectius agrupats en tres dimensions – personal, social i transcendent- i unes línies d'actuació que els han de portar a la seva consecució i que seran avaluades cada curs.

Pel que fa a la dimensió personal, els objectius que persegueix són:

1. Acollir, acompanyar i ensenyar els alumnes facilitant-los els aprenentatges que els permetin esdevenir persones competents, responsables i solidàries.
2. Ajudar els alumnes a descobrir i potenciar al màxim les seves possibilitats intel·lectuals, físiques, afectives i socials, i a superar-se amb l'esforç, tot acceptant les pròpies qualitats i limitacions.
3. Formar persones amb esperit crític i reflexiu, amb un alt nivell d'autoestima, autonomia i equilibri emocional; i alhora amb una sòlida formació intel·lectual, com a fruit d'una educació de qualitat.

Per aconseguir-ho, les línies d'actuació marcades han estat:

1. Relacionar-se d'una manera propera amb els alumnes, i conèixer els seus interessos i les seves mancances per tal de poder acompanyar-los en el seu creixement.
2. Afavorir el diàleg, l'entrevista, la relació informal i la presència entre els alumnes, amb un tracte cordial, afectuós i senzill.
3. Adaptar-se als ritmes d'aprenentatge dels alumnes i compartir amb ells els encerts i les dificultats, tot fomentant una cultura de l'esforç i de superació personal.
4. Orientar la programació docent al desenvolupament equilibrat de les competències intel·lectuals, físiques, emocionals i relacionals dels alumnes.
5. Donar respostes adequades i innovadores a les necessitats educatives actuals, com és el cas dels idiomes i l'ús de les noves tecnologies de la informació i la comunicació.

Respecte a la dimensió social, persegueix els següents objectius:

1. Formar els alumnes en el respecte dels drets i llibertats fonamentals, en l'exercici de la tolerància i de la llibertat, dintre dels principis democràtics de convivència.
2. Afavorir una educació en els valors, accentuant el del treball en equip, la llibertat, el sentit crític, la convivència, la solidaritat i la consciència mediambiental.
3. Fomentar els valors familiars, la companyonia i l'amistat entre els alumnes, per contribuir a la construcció d'una societat millor.

Les línies d'actuació d'aquesta dimensió són:

1. Fomentar el respecte, la tolerància, la consciència mediambiental i el sentit crític dels alumnes, prenent posició davant les injustícies i les desigualtats.

2. Afavorir que els alumnes valorin i acceptin els companys tal com són, que aprenguin a treballar en equip i que les seves relacions es basin en el respecte, l'acceptació mútua i l'amistat.
3. Formar la voluntat i el caràcter dels alumnes amb valors sòlids que fonamentin la seva vida.
4. Potenciar el compromís social de la comunitat educativa amb campanyes solidàries.
5. Afavorir l'acolliment i l'atenció a les famílies, mostrant una bona disponibilitat i procurant que la comunicació sigui habitual i fluida.

Per últim, pel que fa a la dimensió transcendent, els objectius han estat:

1. Educar la competència espiritual dels alumnes, tot potenciant el desenvolupament de la seva dimensió ètica i transcendent.
2. Educar d'acord a una concepció cristiana de la persona i presentar el missatge de Jesucrist sobre l'home, la vida, la història i el món.
3. Afavorir l'experiència personal de Déu i de la comunitat cristiana, amb les seves expressions sacramentals i litúrgiques, i fomentar el compromís cristià amb les realitats socials.

Les línies d'actuació marcades són:

1. Inspirar l'acció educativa en una visió cristiana de la vida, tot impregnant de valors cristians, les activitats i els espais escolars.
2. Educar els infants i els joves amb les actituds evangèliques d'amor i servei, prenent consciència que tots formen part de la Pastoral del Col·legi.
3. Potenciar els valors propis del carisma MSC: ser compassius, misericordiosos, servicials i missioners; i orientar el cor dels joves cap a Jesús per mitjà de Maria, Nostra Senyora del Sagrat Cor.
4. Promoure dins de la comunitat educativa accions que reforcin la fe i vivència cristiana.
5. Col·laborar amb les famílies, primeres responsables de l'educació dels fills, en el creixement de la competència espiritual dels alumnes, com a part substancial de llur formació integral.

Alguns dels trets significatius de l'estil com a educadors són els següents:

- Acompanyar els alumnes en el procés maduratiu, tot afavorint la motivació i la superació personals.
- Treballar les capacitats intel·lectuals, físiques, emocionals i relacionals dels alumnes.
- Potenciar valors com l'esforç, el treball en equip, la responsabilitat, l'honradesa, la creativitat, l'esperit crític, el compromís i la solidaritat amb l'entorn proper i llunyà.
- Compartir la tasca educativa amb les famílies mitjançant la comunicació constant i el diàleg permanent.
- Oferir un ambient que possibiliti el creixement en la fe, l'oportunitat de viure-la i de celebrar-la en comunitat.
- Avaluar tot el procés educatiu dels alumnes i autoavaluar-se com a educadors de forma sistemàtica a la recerca de la millora contínua.

3.3. Referents Teòrics

Pel que fa als referents teòrics ens centrarem en l'educació física emocional proposada per Pellicer, I. (2011). Creiem que té una importància significativa poder introduir aquest tipus d'educació, ja que aquestes participen constantment en el nostre dia a dia i són les responsables de bona part de la nostra salut.

Com diu Pellicer, I. (2011), es poden dividir les emocions en: positives, negatives, ambigües i estètiques. Grosso modo, podem dir que les emocions positives són l'alegria, l'humor, l'amor, la felicitat i tots els seus derivats. Pel que fa a les negatives trobaríem la ira, la por, l'ansietat, la tristesa, la vergonya, l'aversion i les seves derivades. Pel que fa a les ambigües són aquelles que es poden considerar o bones o dolentes en funció del context, per exemple, la sorpresa, l'esperança i la compassió. Per últim, les estètiques són aquelles que es produeixen com una reacció emocional de certes manifestacions artístiques, ja sigui literatura, pintura, escultura, etc. Seguint en el mateix sentit, Pellicer, I. (2011) ens descriu les diverses competències emocionals que existeixen. És important mencionar que les competències emocional s'entén com "el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals" (Pellicer, I. (2011) extret de Bisquerra, R.).

Les competències emocionals es poden dividir en cinc dimensions: la competència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i les competències per la vida i el benestar.

Competència	Components de la competència
1. Competència emocional	1.1. Presa de consciència de les pròpies emocions.
	1.2. Donar nom a les pròpies emocions.
	1.3. Comprensió de les emocions dels altres.
2. Regulació emocional	2.1. Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.
	2.2. Expressió emocional.
	2.3. Capacitat per a la regulació emocional.
	2.4. Habilitats d'afrontament.
	2.5. Competència per auto-generar emocions positives.
3. Autonomia emocional	3.1. Autoestima.
	3.2. Auto motivació.
	3.3. Actitud positiva.
	3.4. Responsabilitat.
	3.5. Anàlisi crític de normes socials.
	3.6. Buscar ajuda i recursos.
	3.7. Auto-eficàcia emocional
4. Competència social	4.1. Dominar les habilitats socials bàsiques.
	4.2. Respecte pels altres.
	4.3. Comunicació receptiva.
	4.4. Comunicació expressiva.
	4.5. Compartir emocions.
	4.6. Comportament pro-social i cooperació.
	4.7. Assertivitat.
5. Habilitats de vida i benestar	5.1. Identificar problemes.
	5.2. Fixar objectius adaptatius.
	5.3. Solució de problemes.
	5.4. Negociació.
	5.5 Benestar subjectiu.
	5.6. Fluir.

Taula 1: Competències emocionals. Extret de: Pellicer, I., (2011).

A més, Pellicer, I. (2011), classifica les emocions en: positives, negatives, ambigües i estètiques. Per a fer-ho més senzill, és important mencionar que dins de cada tipus d'emoció hi ha les que es relacionen, es generen o se'n deriven de la principal. Per a descobrir una emoció existeixen tres components que la fan detectable. El primer és neurofisiològic i és incontrolable. El segon és de comportament, es pot apreciar més fàcilment mitjançant el rostre, la mirada, el llenguatge no verbal, etc. Per últim, també existeix un component cognitiu o vivència subjectiva i és on es qualifica l'estat emocional i se li pot posar nom. Per tant, les emocions es poden dividir en:

- Emocions positives:
 - Alegria. Entusiasme, eufòria, excitació, diversió, plaer, etc.
 - Humor. Provoca: somriure, riure, etc.
 - Amor. Afecte, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, etc.
 - Felicitat: goig, tranquil·litat, pau interior, etc.
- Emocions negatives:
 - Ira. Ràbia, còlera, odi, rancor, fúria, indignació, ressentiment, etc.
 - Por. Temor, horror, pànic, terror, etc.
 - Ansietat. Angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, etc.
 - Tristesa. Depressió, frustració, decepció, aflicció, etc.
 - Vergonya. Culpabilitat, timidesa, inseguretat, etc.
 - Aversió. Hostilitat, menyspreu, acritud, antipatia, ressentiment, etc.
- Emocions ambigües: Són aquelles que poden ser positives o negatives en funció del context. Per exemple la sorpresa, l'esperança, la compassió.
- Emocions estètiques: Són aquelles que s'originen d'una reacció emocional vers certes manifestacions artístiques com la literatura, la pintura, l'escultura, la música, la dansa...

També es vol fer una especial menció als mètodes comprensius a l'hora de presentar i ensenyar els diferents esports existents.

Els Teaching Games for Understanding (TGfU) van ser creats per Bunker i Thorpe l'any 1972, quan tornen a trobar-se com a professors universitaris a Loughborough després de diverses experiències que havien tingut.

La influència que van rebre per a crear els TGfU van ser de Wade, Worthington i Wigmore, que eren tres professors de Loughborough, però també reben influència de professionals sobre jocs i iniciació esportiva com Morris, Sleaf, Mauldon, Redfern, Morrison i Schmidt (Sánchez, R.,

Devís, J. I Navarro, V., 2014). La necessitat de crear aquesta nova metodologia d'ensenyança dels jocs esportius es basa en:

1. La repercussió negativa que va tenir sobre la motivació de l'alumnat la focalització principal en la tècnica esportiva.
2. La poca competència que adquirien els estudiants per resoldre situacions de joc real.
3. El poc progrés que mostraven els alumnes menys hàbils.

A través d'aquestes observacions van fomentar una nova visió sobre l'aprenentatge dels jocs esportius basat en "la variabilitat de la pràctica mitjançant situacions modificades dels jocs esportius per afavorir la comprensió i transferència dels principis tàctics" (Sánchez, R., Devís, J. I Navarro, V., 2014).

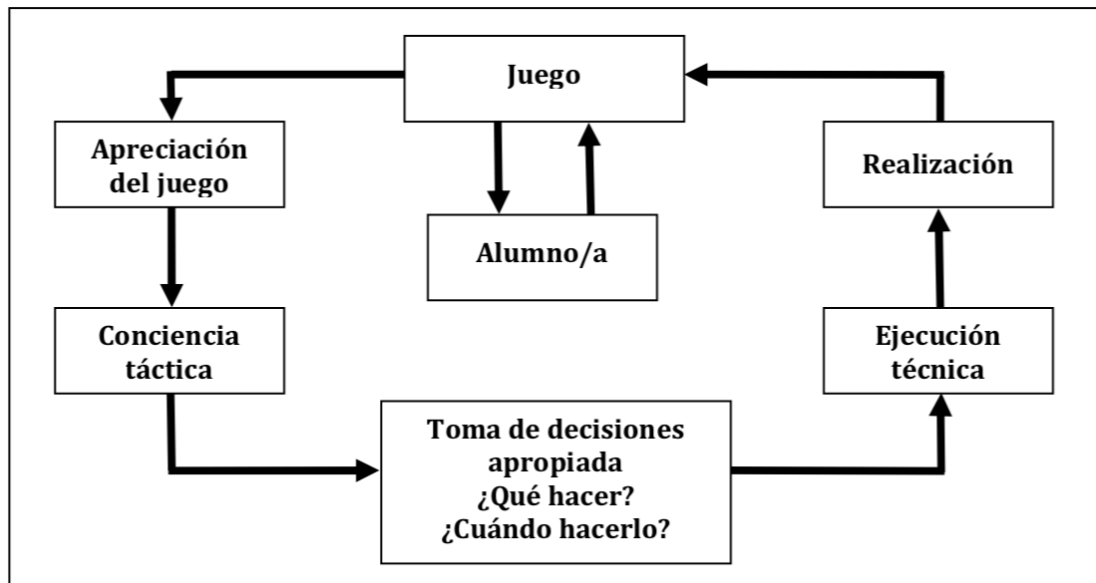
Tot i així, posterior a això van rebre l'ajut d'Almond, l'any 1979, que venia molt influenciat de la pedagogia constructivista i de Vygotsky amb el concepte de la Zona de Desenvolupament Proper (ZDP) i la teoria de l'andami de Bruner, on diu que cada alumne, on el formador serveix de suport a l'alumne per a que sigui capaç d'elaborar una sèrie d'estratègies que el possibilitin a adquirir els coneixements. .

És gràcies a la influència de Vygotsky amb la ZDP que fomenten criteris de més a menys intervenció per part del professor en aspectes tàctics per tal de fomentar l'autonomia de l'alumnat i el traspàs de responsabilitat al mateix alumne.

La proposta inicial dels TGfU de Thorpe i Bunker es fonamenta en una seqüència de sis etapes progressives on es proposa un èmfasi inicial en la tàctica del joc per anar de mica en mica incloent la tècnica. Aquestes 6 etapes són (Sánchez, R., 2013):

1. Joc modificat: Presentació d'un joc modificat per mostrar un o diversos aspectes problemàtics d'un o diversos jocs esportius estàndard.
2. Apreciació del joc: Familiarització amb les normes del joc, el seu reglament, l'espai que necessita i iniciació a la tàctica d'aquest.
3. Consciència tàctica: Mitjançant la intervenció del docent per a estimular la reflexió en l'alumnat, es pretén que els alumnes comprenguin els principis tàctics bàsics del joc i les accions a realitzar per a poder superar a l'adversari.
4. Presa de decisions: Comença a haver-hi una conscienciació del perquè de les accions i es pretén que arribi un punt on l'alumne tingui la necessitat de recórrer a una correcta acció tècnica per a resoldre la situació tàctica.
5. Pràctica d'habilitats tècniques: Etapa per al perfeccionament de l'execució en exercicis descontextualitzats del joc.

6. Rendiment: Un cop s'ha incidit en la millora de la tècnica, es torna al joc per a veure'n la millora i poder jugar-hi adequadament.



Imatge 1: Extret de la tesi doctoral de Sánchez, S., (2013)

Existeixen una sèrie d'orientacions per al docent a l'hora de posar en pràctica a les classes d'Educació Física. Aquestes són les següents:

- Oportunitats per a l'exploració del joc: L'alumne ha de tenir un temps prudencial per a poder experimentar les necessitats tècniques i tàctiques que requereix el joc per a poder comprendre'l posteriorment.
- Modificació del joc: Les situacions d'aprenentatge que proposa el model són jocs on els elements estructurals poden modificar-se per a fomentar la participació i l'aprenentatge de l'alumne.
- Prevalença de processos perceptius i de decisions: La incidència en els aspectes tàctics requereix una capacitat del mecanisme perceptiu per tal d'anar veient que està passant i entenent el joc.
- Provocar la verbalització mitjançant diverses estratègies: El docent haurà d'utilitzar les diverses eines que existeixen per a poder incidir i descobrir el pensament tàctic dels alumnes.
- Atenció a la qualitat de la participació i experiència dels jugadors: és fonamental que l'alumne gaudeixi i mostri satisfacció per a poder participar en les situacions del joc proposades.

- Progressió i diversitat tàctica: S'ha de procurar un ordre en l'ensenyança dels diversos tipus de jocs per tal de facilitar l'aprenentatge, la comprensió i la motivació de l'alumnat.

Com s'ha esmentat anteriorment, el concepte d'autonomia en l'alumne és un fet que ja es va voler fomentar amb la creació d'aquest mètode d'aprenentatge. La manera de fer-ho, a més de permetre el treball de competències transversals com l'autoconeixement, aprendre a aprendre i la participació, proposen una tasca difícil per al professor, ja que ha de ser conscient en tot moment de quan i com ha d'intervenir i quines estratègies ha d'utilitzar perquè siguin el més eficaç possible.

El més habitual en el professorat és formular preguntes per estimular la comprensió i el pensament tàctico-estratègic en l'alumnat. Han de ser preguntes que busquin estimular la resposta en el mateix alumne.

Una altra estratègia poden ser els debats en grups reduïts per a parlar i discutir la millor manera per a ser més resolutius i eficaços.

També es pot utilitzar, i en aquest treball pensem que pot ser molt interessant per interrelacionar-ho amb l'educació emocional, el treball del diari de classe perquè l'alumne pugui anar expressant-se sessió rere sessió i també poder emfatitzar en altres aspectes que no tinguin res a veure amb la tàctica.

Per últim, i cada vegada més a l'ordre del dia, l'ús de mitjans tecnològics i audiovisuals per a fer veure i que puguin comprendre algun problema que estigui sorgint durant el desenvolupament del joc.

4. Objectius de la programació i calendari.

Els objectius que s'han establert a l'hora de realitzar aquesta programació didàctica s'emmarquen dins el compliment del currículum i del projecte educatiu del centre al qual està vinculat, tot i que també he intentat anar més enllà, perquè considero que l'educació física que sol rebre l'alumne està molt allunyada del que podria arribar a obtenir-ne.

És per això que els objectius marcats per aquesta programació són:

- Complir amb el currículum elaborat per la Generalitat de Catalunya.
- Seguir el tarannà marcat en el Projecte Educatiu de Centre.
- Iniciar l'alumnat en el coneixement emocional.
- Fomentar actituds de respecte, cooperació i col·laboració per a la vida quotidiana.
- Planificar i elaborar tasques amb autonomia.

Calendari del curs 2019-2020:

CURS 2019-2020	Dilluns	Dimarts	Dimercres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimercres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimercres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns	Dimarts	Dimercres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dilluns							
Setembre						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Octubre		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Novembre					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	
Desembre	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Gener			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Febrer					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	1		
Març	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Abril			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Maig					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Juny	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
	Vacances			Festiu				Inici / Final Classe		Classes 1r ESO					Classes 2n ESO																					

Imatge 2: Calendari escolar 19/20. Elaboració pròpia.

Seguint el calendari provisional publicat i sense tenir en compte les festivitats de lliure elecció donat que encara no s'han estipulat al centre, els trimestres quedarien englobats de la següent manera:

1. 1r Trimestre va des del 12 de setembre al 20 de desembre.
2. 2n Trimestre va des del 8 de gener al 3 d'abril.
3. 3r Trimestre va des del 14 d'abril al 19 de juny.

Observant aquesta repartició, podem observar que comptarem amb aproximadament 70 sessions / classe repartides de la següent manera:

- 1r trimestre 26 hores / sessions.
- 2n trimestre 24 hores / sessions + 2 dies d'esquiada.
- 3r trimestre 20 hores / sessions + 4 últims dies dedicats a la festa esportiva.

Tenint en compte aquestes dades, pel que fa a 1r d'ESO hem estructurat el curs en un Projecte Inicial i en 7 unitats didàctiques posteriors.

2n d'ESO, per la seva banda, tindrà 8 unitats didàctiques i cap projecte específic dins la matèria.

Distribució Temporal Unitats Didàctiques	1r ESO	2n ESO
1r Trimestre	Projecte Valors	UD1: Escalfant motors
	UD1: Juguem com abans.	UD2: Esports col·lectius
	UD2: Expressem-nos	UD3: Córrer és divertit
2n Trimestre	UD3: Com funcionem?	UD4: Representa't.
	UD4: Orientem-nos.	UD5: Sortim al carrer.
	UD5: Hàbits saludables.	UD6: Balls musicals.
3r Trimestre	UD6: Multi esports.	UD7: Esports de contacte
	UD7: Ballem com a casa.	UD8: Habilitats gimnàstiques
Sortides escolars de la matèria	Esquiada	Esquiada
Activitat final	Jornada Esportiva	Jornada Esportiva

5. Proposta d'intervenció

5.1. Competències

Pel que fa a les competències, a 1r d'ESO es treballaran de la següent manera:

1r d'ESO – Competències Bàsiques	Projecte	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7
Dimensió Activitat física saludable								
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.								
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.								
Dimensió Esport								
Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.								
Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.								
Dimensió Activitat Física i Temps de Lleure								
Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.								
Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.								
Dimensió Expressió i comunicació corporal								
Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.								
Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.								
Competència Digital								
Autoconeixement								
Aprendre a aprendre								
Participació								
Competència Emocional								
Regulació Emocional								
Autonomia emocional								
Competència social								
Habilitats de vida i benestar								

Pel que fa a 2n d'ESO, es treballaran de la següent manera:

2n d'ESO – Competències Bàsiques	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8
Dimensió Activitat física saludable								
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.								
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.								
Dimensió Esport								
Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.								
Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.								
Dimensió Activitat Física i Temps de Lleure								
Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.								
Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.								
Dimensió Expressió i comunicació corporal								
Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.								
Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.								
Competència Digital								
Autoconeixement								
Aprendre a aprendre								
Participació								
Competència Emocional								
Regulació Emocional								
Autonomia emocional								
Competència social								
Habilitats de vida i benestar								

5.2. Gradació de les competències

Pel que fa a la gradació de les competències, trobem que la competència 4 i 5 no tenen gradació al currículum donat que considera que “la naturalesa fonamentalment actitudinal d’aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la”.

Gradació Competències Educació Física	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
Dimensió Activitat Física Saludable				
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.				
1.1. Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física.				
1.2. 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.				
Competència 2. Valorar els efectes d’un estil de vida actiu a partir de la integració d’hàbits saludables en la pràctica d’activitat física				
2.2. Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d’activitat física i seguir els hàbits que les prevenen.				
2.3. Seguir els hàbits saludables de la pràctica d’activitat física i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.				
2.4. Seguir hàbits saludables de la pràctica d’activitat física, valorar-los críticament i relacionar-los de manera raonada amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.				
Dimensió Esport				
Competència 3. 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.				
3.2. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l’esport en situacions complexes.				
3.3. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició.				
Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l’esport en situació de competició.				
Dimensió Activitat Física i Temps de Lleure				
Competència 5. Gaudir amb la pràctica d’activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.				
Competència 6. Planificar i organitzar activitats 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.				
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.				
Dimensió expressió corporal i comunicació corporal				
Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l’autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.				
7.1. Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l’autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes.				
7.2. Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l’autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses.				
7.3. Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions.				
Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.				
8.1. Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música.				
8.2. Participar en balls i danses col·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos.				
8.3. Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.				

5.3. Continguts clau

Pel que fa als continguts clau a 1r d'ESO estan distribuïts de la següent manera:

CONTINGUTS CLAU EF 1r ESO	Projecte	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7
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.								

A 2n d'ESO estan distribuïts de la següent manera:

CONTINGUTS CLAU EF 2n ESO	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8
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.								

5.4. Continguts prescriptius

Els continguts prescriptius a 1r d'ESO estan distribuïts:

Continguts 1r ESO	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	Projecte
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT (CC1,CC2,CC3,CC4,CCD25)								
Condició Física i Salut.								
Qualitats Físiques Bàsiques.								
Principis d'adaptació, continuïtat, progressió.								
Càlcul de la càrrega d'entrenament (volum i intensitat).								
L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs.								
Parts d'una sessió d'activitat física.								
Hàbits d'higiene personal vinculats a la pràctica d'activitat física.								
La columna vertebral: característiques i estudi del moviment.								
Tècniques de respiració.								
L'alimentació i la hidratació en la pràctica de l'activitat física.								
ESPORTS (CC5,CC6,CC7,CC8,CC13)								
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals.								
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari.								
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de joc reduït.								
Principis d'igualtat i solidaritat.								
Valoració del respecte als companys i adversaris i a les normes acordades.								
ACTIVITATS FÍSQUES RECREATIVES (CC9,CC10,CCD13)								
Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.								
Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.								
Normes de conservació del medi urbà i natural.								
Jocs populars i esports tradicionals.								
Noves pràctiques i tendències esportives.								
EXPRESSIÓ CORPORAL (CC11,CC12, CCD10)								
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.								
Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.								

Pel que fa a 2n d'ESO estan distribuïts:

Continguts 2n ESO	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT (CC1,CC2,CC3,CC4,CCD25)								
Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.								
Normes de seguretat i prevenció de riscos.								
La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació.								
De la sessió al pla de treball.								
Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física.								
Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu.								
Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.								
Principis d'higiene postural en la vida diària.								
Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, complements dietètics i substàncies tòxiques.								
ESPORTS (CC5,CC6,CC7,CC8,CC13)								
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports individuals.								
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari.								
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït.								
Aportació individual envers l'equip.								
Autocontrol en les situacions de contacte.								
L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.								
Els esports com a fenomen social i cultural.								
ACTIVITATS FÍSQUES RECREATIVES (CC9,CC10,CCD13)								
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 natural i urbà.								
Jocs amb materials alternatius.								
EXPRESSIÓ CORPORAL (CC11,CC12, CCD10)								
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.								

5.5 Criteris d'avaluació

Els criteris d'avaluació a 1r d'ESO estan pensats de la següent manera:

CRITERIS D'AVALUACIÓ	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	PROJECTE
1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.								
2. Comprendre el significat de la condició física i de les qualitats físiques bàsiques com a qualitats de millora								
3. Incrementar el nivell individual d'activitat física per millorar la salut pròpia.								
4. Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.								
5. Aplicar les bases d'una alimentació adequada per a l'activitat física i esportiva i la vida quotidiana.								
6. Valorar les activitats físiques i esportives com una eina de millora per a la salut individual, acceptant el nivell assolit.								
7. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.								
8. Practicar un esport individual tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.								
9. Practicar un esport d'adversari tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.								
10. Practicar un esport col·lectiu tenint en compte l'execució tècnica i tàctica, demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.								
11. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.								
12. Aprofitar les possibilitats de l'entorn proper per ocupar el temps de lleure.								
13. Valorar la importància de la pràctica d'activitat física saludable en el temps de lleure.								
14. Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.								
15. Expressar emocions i sentiments a través del cos.								
16. Realitzar activitats amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals.								
17. Organitzar l'espai propi i compartit a partir del llenguatge corporal.								

Pel que fa a 2n ESO:

CRITERIS D'AVUACIÓ	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8
1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament.								
2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable.								
3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç.								
4. Adquirir els hàbits saludables vinculats a una bona alimentació i descans.								
5. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.								
6. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.								
7. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.								
8. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles.								
9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.								
10. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.								
11. Cercar informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar activitats al medi natural.								
12. Conèixer els elements necessaris per planificar una activitat en el medi natural.								
13. Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal.								
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.								

5.6. Metodologia

Pel que fa a la metodologia, ens centrarem en els estils d'ensenyament des del punt de vista competencial que s'utilitzaran per a desenvolupar aquestes unitats didàctiques, així com es parlarà de l'atenció a la diversitat i, també, de l'ús de les TIC.

- Estils d'ensenyament aprenentatge:

Pel que fa a l'apartat competencial, s'utilitzarà la plataforma educativa *Educamos*, ja que és la que usa el centre i serveix com a eina, no només utilitària per a l'alumnat, sinó també com a canal de comunicació amb la família. Mitjançant aquesta plataforma, es crearà una carpeta de la matèria Educació Física a la qual anirem incorporant continguts que considerem necessaris i d'utilitat per l'alumnat, ja que també serà una bona eina per a l'hora d'entregar treballs, en les unitats didàctiques que així estiguin dissenyades.

Pel que fa als estils d'ensenyament - aprenentatge escollits per al desenvolupament d'aquesta programació, s'utilitzaran gairebé tots els que existeixen, en funció de quina sigui la unitat didàctica que s'estigui desenvolupant, de quins siguin els objectius marcats, els continguts, etc,

però sempre es procurarà mantenir a l'alumne com a centre d'aprenentatge, adaptant les classes a diversos nivells. Una altra manera de fer serà mitjançant el treball cooperatiu, ja que considerem que pot ser molt útil per a l'alumne, no només per desenvolupar-se competencialment sinó també emocionalment. A més a més, es fomentarà l'autonomia de l'estudiant, mitjançant moltes de les activitats que es realitzaran al llarg de la programació, on el docent servirà com a guia del procés, però sempre buscant la participació, el protagonisme i la motivació en l'alumne, ja que es considera que és la millor manera de fomentar l'aprenentatge competencial. Això no exclou sessions on l'estil que s'utilitzarà serà el comandament directe, per exemple, i que farà que el professor dugui la batuta de la sessió i marqui les directrius de la mateixa als alumnes i aquests es dediquin a fer-ho.

Pel que fa a les estratègies utilitzades en la pràctica, es prioritzarà l'ús de tasques globals i també mixtes, ja sigui global pura, polaritzant l'atenció, modificant la situació real o global – analítica – global. L'ús d'estratègies només analítiques estaran molt reduïdes, tot i que no es descarta en com a recurs per a poder millorar en alguna cosa en concret.

- Atenció a la diversitat:

Pel que fa a l'atenció a la diversitat, el primer dels objectius serà el de fomentar la creació de grups de treball i participació per nivells però el més heterogeni possibles, creant situacions d'ensenyament aprenentatge similars adequades a cadascun dels diversos grups i a les possibilitats de cadascú. S'assignaran rols a cadascun dels participants dels grups, per tal de decidir en cas de demanar ajuda, etc.

Alumnes amb necessitats educatives especials (NEE), mitjançant un qüestionari a través de la plataforma *Educamos*, preguntarem a les famílies si l'alumne té alguna dificultat a l'hora de realitzar activitat física, en cas afirmatiu ens l'hauran de dir i saber què diu el metge i com el tracten. Mirarem si s'ha d'adaptar alguna activitat, procurarem fer-li veure les bondats de l'activitat física i tindrem especial cura de les seves emocions i sentiments buscant sempre feedback.

El Pla Individualitzat (PI) es realitzarà amb un alumne amb una discapacitat física o psíquica del 33%. En aquest sentit, el que es procurarà és adaptar activitats perquè pugui realitzar-les amb normalitat, veure si hi ha un excés de fatiga en algunes unitats didàctiques, ja que en aquest cas el que es faria és deixar que descansés més estona, procurar que se senti protagonista a les sessions.

Pel que fa als alumnes nouvinguts, es deixarà clar a principi de curs que la llengua vehicular de la matèria és el català, però es faran excepcions, és a dir, es poden traduir les explicacions entre tots (alumnes i professor), perquè vagi adaptant-se i integrant-se.

Per últim, en relació als alumnes lesionats que no puguin realitzar la sessió, en cap cas se'ls deixarà anar a l'aula. L'assistència a la classe és sempre obligatòria i, a més, se'ls assignaran altres tipus de rols en els quals els servirà com a eina d'avaluació i de suport al professor. Un exemple pot ser, que l'alumne que estigui lesionat haurà de fer de reporter sobre la sessió i elaborar una redacció o un petit reportatge, de manera que es treballarà també de manera transdisciplinària amb altres matèries.

- Ús de les TIC:

Per a poder utilitzar les TIC es necessiten recursos per a poder fer-ho. En aquest sentit, el propòsit d'aquesta programació és intentar introduir-les, donat que actualment no es fa, de manera gradual. S'ha de fer especial menció a què cada classe està equipada amb un ordinador i un projector, que ens servirà els dies que plogui i s'hagi de fer la sessió a l'aula. Pel que fa al gimnàs, està equipat amb un equip de música.

Un dels principals objectius marcats a l'hora d'introduir les TIC és ensenyar a utilitzar el telèfon mòbil amb responsabilitat, és a dir, mostrar les bones coses que es poden fer i les possibilitats que ofereix, però també les dificultats i perills que existeixen.

Una de les coses més interessants és que en tenir com a principi el foment d'activitat física entre l'alumnat, una de les coses més interessants, és que sobretot en les unitats didàctiques de la dimensió d'activitat física saludable es procurarà utilitzar-les, de manera que així potser s'aconsegueix engrescar més a l'alumnat.

5.7. Avaluació dins la programació

Pel que fa a l'avaluació, l'hem dividit en l'avaluació trimestral, en l'avaluació de cadascuna de les unitats i en possibles avaluacions de caràcter extraordinari.

5.7.1. Avaluació trimestre

Pel que fa a l'avaluació trimestral, la principal intenció és elaborar avaluacions contínues, on la puntuació no sigui tan important com el procés. És per això que s'evita dividir els continguts i la matèria en conceptes, procediments i actitud, si no que s'haurà de demostrar que s'ha assolit el nivell competencial esperat a cada unitat didàctica mitjançant l'activitat proposada per a cadascuna d'aquestes unitats didàctiques. És a dir, la manera que se seguirà, serà el d'elaborar sessions de familiarització amb l'alumnat i que, alhora, li vagi facilitant eines d'aprenentatge,

buscant l'autonomia. Un cop fet això, es passarà a la segona part que serà el de donar-li a l'alumne la veu per a poder desenvolupar els coneixements i transmetre'ls a la resta de companys.

A continuació es mostrarà el pes que tindrà cada unitat didàctica i l'activitat d'avaluació que hi haurà. S'haurà de partir de la base que si en un trimestre hi ha 3 unitats didàctiques, cadascuna d'aquestes tindran un pes del 33%, en canvi, si n'hi ha 2, cadascuna tindrà un pes del 50%. Totes les unitats didàctiques tindran el mateix pes i estaran dividides en conceptes i procediments, que s'englobarà junt, donat que s'intenta que tot l'àmbit conceptual es treballi de manera procedimental, i l'actitud que sí que anirà variant i que tindrà un pes força elevat donat que tot el tema d'educació emocional quedarà avaluat dins l'actitud.

La nota final del curs sortirà de la mitjana dels 3 trimestres, repartit el pes amb un 33,3% cadascun.

1r ESO.	Unitat Didàctica	Pes	
		Conceptes i Procediments	Actitud
1r Trimestre	Projecte Valors	10%	90%
	UD1: Juguem com abans	70%	30%
	UD2: Expressem-nos	65%	35%
2n Trimestre	UD3: Com funcionem?	80%	20%
	UD4: Sabem orientar-nos?	60%	40%
	UD5: Hàbits saludables	80%	20%
3r Trimestre	UD6: Multi esports	60%	40%
	UD7: Ballem com a casa	60%	40%

Taula 2: Pes de cada Unitat Didàctica a 1r d'ESO. Elaboració pròpia

2n ESO.	Unitat Didàctica	Pes	
		Conceptes i Procediments	Actitud
1r Trimestre	UD1: Escalfant motors	90%	10%
	UD2: Esports col·lectius	50%	50%
	UD3: Córrer és divertit	60%	40%
2n Trimestre	UD4: Representa't	60%	40%
	UD5: Sortim al carrer	80%	20%
	UD6: Balls musicals	60%	40%
3r Trimestre	UD7: Esports de contacte	60%	40%
	UD8: Habilitats gimnàstiques	40%	40%

Taula 3: Pes de cada Unitat Didàctica a 2n d'ESO. Elaboració pròpia

5.7.2. Avaluació unitats

Pel que fa a l'avaluació d'unitat, trobem que cada UD rep una determinada qualificació i la suma d'aquestes qualificacions donaran com a resultat el 33% de cada trimestre, de manera que la suma dels 3 trimestres donarà la nota final de curs.

1r ESO	Criteris Avaluació	Instruments avaluació	Qualificació
Projecte Valors	11	Portafolis digital.	Especificat a la UD2.
UD1: Juguem com abans	13	Rúbrica sobre joc i escalfament.	35%
UD2: Expressem-nos	15	Rúbrica representació + Portafolis digital.	10% / 55%
UD3: Com funcionem?	1, 2, 3	Vídeo.	30%
UD4: Sabem orientar-nos?	12, 13, 14	Rúbrica grupal sobre els companys.	30%
UD5: Hàbits saludables	4, 5, 6, 7	Atles.	40%
UD6: Multi esports	8, 9, 10, 11	Alumnes entrenadors.	60%
UD7: Ballem com a casa	15, 16, 17	Rúbrica coreografia.	40%

Taula 4: Instruments d'avaluació a 1r d'ESO. Elaboració pròpia

2n ESO	Criteris Avaluació	Instruments avaluació	Qualificació
UD1: Escalfant motors	4, 5, 6	Anunci.	45%
UD2: Esports col·lectius	8, 9	Rúbrica.	25%
UD3: Córrer és divertit	1, 2, 3	Vídeo correctiu.	30%
UD4: Representa't	13, 15	Rúbrica.	25%
UD5: Sortim al carrer	11, 12	Diari de sessió + rúbrica.	50%
UD6: Balls musicals	14, 15	Rúbrica.	25%
UD7: Esports de contacte	10	Diari de les emocions.	60%
UD8: Habilitats gimnàstiques	7	Rúbrica.	40%

Taula 5: Instruments d'avaluació a 2n d'ESO. Elaboració pròpia

5.7.3. Altres avaluacions per l'alumne

Pel que fa a l'avaluació extraordinària, partim de la base que gairebé la majoria de les activitats avaluatives són per grups i assequibles per a tots els membres d'aquest. A més a més, l'actitud té un pes important, no només pel que fa a l'educació emocional, sinó també buscant avaluar les competències transversals, de manera que amb una actitud proactiva, participativa, solidària amb els companys i amb una mostra d'interès i predisposició per a la realització de totes les activitats proposades a la classe, l'alumne no tindrà cap mena de problema per a aprovar la matèria i per poder treure una bona nota d'aquesta.

Per tots aquells alumnes que no volen aprofitar aquesta oportunitat i no assoleixen els mínims imprescindibles hi haurà dues opcions per a recuperar la matèria, que en cap cas serà al setembre, excepte per aquells alumnes que no hagin superat la matèria del curs anterior.

Aquestes opcions seran:

- I. Treball d'aprofundiment sobre la unitat didàctica que no s'hagi aprovat. Aquest treball consistirà en l'elaboració d'un vídeo anàlisi sobre alguna qüestió de la unitat didàctica, que es pot pactar amb l'alumne.
- II. En cas de no superar aquesta opció, es realitzarà un examen teòric tipus test sobre la unitat didàctica o unitats didàctiques que no s'hagin superat al mes de juny, per tal de poder superar la matèria.
- III. En cas de no superar l'assignatura i quedar pendent, es realitzarà un examen teòric tipus test sobre tots els continguts donats al llarg del curs anterior.

5.8. Avaluació del procés/activitats de la programació

Pel que fa a l'avaluació del procés, crec que serà important anar prenent notes i recollir feedback dels alumnes per a poder valorar-ho al final del curs escolar i veure què ha estat positiu, què ha estat negatiu i què es pot modificar i com fer-ho perquè sigui més atractiu o més eficaç.

Pel que fa als aspectes que tindrà en compte seran:

- Metodologia: Anar veient si la manera de desenvolupar les sessions es realitza de manera adequada o si es podria millorar d'alguna manera.
- Material i espais utilitzats: Veure si es procura la màxima explotació dels espais i dels recursos o material del qual es disposa a l'escola. Plantejar-se si realitzar més activitats fora de l'espai habitual pot tenir un resultat més positiu.

- Activitats d'avaluació: Tenir en compte quin ha estat l'acolliment de les activitats d'avaluació proposades, quin procés han seguit (si ha estat positiu o més aviat tot el contrari), quin ha estat el resultat i que n'han opinat els alumnes.
- Unitats didàctiques: Analitzar si les UD proposades són el millor camí per assolir les competències i el desenvolupament integral de l'alumne, si falten coses o sobren d'altres...

Al final, crec que el final de curs i les anotacions que s'hagin anat prenent poden fer aquest procés molt enriquidor i productiu per acabar esdevenint millor guia.

5.9. Unitats Didàctiques

A continuació es mostrarà un quadre resum amb totes les unitats didàctiques presentades, tant a 1r curs com a 2n curs d'ESO. Aquests quadres englobaran, de manera molt general, la idea que es té sobre el desenvolupament d'aquestes unitats didàctiques. Estan ordenades cronològicament, de manera que també resultarà més senzill poder veure si hi ha connexions entre diverses unitats didàctiques, de manera interdisciplinària o transdisciplinària.

Un cop presentats aquests quadres, en total 16, es passarà al desenvolupament d'una d'aquestes unitats didàctiques de 1r d'ESO i una de 2n d'ESO.

L'escollida a 1r d'ESO ha estat la Unitat Didàctica 2: Expressem-nos, perquè creiem que pot plasmar molt bé la idea que tenim sobre l'educació emocional.

Pel que fa a 2n d'ESO s'ha escollit la Unitat Didàctica 2: Esports col·lectius, ja que es pot mostrar la metodologia dels Teaching Games for Understanding.

1r ESO:

PROJECTE VALORS	Curs: 1r ESO	Trimestre: 1r Trimestre	Nº sessions: 8 sessions
Justificació: Aquest projecte s'emmarca dins l'inici de la nova etapa que afronten els alumnes amb l'objectiu que es coneguin entre ells i coneguin algunes de les emocions que s'acostumen a donar en l'esport.			
Dimensió: Esport	Competències EF: Competències 3 i 4	Competències Transversals: Autoconeixement, Participació	Competències emocionals: Competència emocional, regulació emocional.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Fomentar les relacions interpersonals. 	Continguts clau: CC5, CC6, CC7, CC8, CC13	Continguts: Principis d'igualtat i solidaritat. Valoració del respecte als companys i adversaris i a les normes acordades, higiene.	Gradació competències: No.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> Assignació de rols a complir en les diferents sessions (1 sessió). Futbol (3 sessions). Bàsquet (3 sessions) 		Activitats Avaluació: <ul style="list-style-type: none"> Anar omplint el portafolis digital + diari de la ira (en cas que es doni el cas). Aquest diari es deixarà en un racó del patí i quan algú senti una emoció negativa ho escriurà al diari i descriurà com se sent. 	
Atenció a la diversitat: Ens servirà per la interacció entre alumnes, ja que molts no es coneixen, i també per integrar nou alumnat. També servirà al professorat per fer-se una idea del nivell del grup.	Connexions: Es farà juntament amb les primeres 4 sessions de tutoria.	Instrumentes d'Avaluació + Criteris Avaluació: Portafolis + Diari de la ira. C.A. 4 i 11.	
Material: Pilotes.		TIC: S'utilitzarà una ruleta per repartir els diversos rols.	

UD1: Juguem com abans	Curs: 1r ESO	Trimestre: 1r Trimestre	Nº sessions: 10 sessions
Justificació: UD que pretén conscienciar l'alumne de la importància d'escalfar abans de fer activitat física i treball de jocs populars on els alumnes hauran de proposar els seus jocs.			
Dimensió: Activitats física saludable Activitat física i temps de lleure	Competències EF: Competències 1, 2 i 6.	Competències Transversals: Aprendre a aprendre	Competències emocionals: Competència social
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Entendre el concepte i la importància de l'escalfament. 	Continguts clau: CC3, CC8, CC10, CC13, CCD13, CCD25.	Continguts: L'escalfament, QQFFBB, Condió Física i salut, higiene, igualtat i solidaritat, respecte, jocs populars i noves tendències.	Gradació competències: 6.1.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> Gimcana sobre l'escalfament (Sessió 1-2-3). Es proposaran diverses estacions amb explicacions sobre l'escalfament. Jocs populars a càrrec del docent (Sessió 1-2-3). 	Activitats Avaluació: -Proposta d'escalfament i d'un joc popular amb temàtica per a poder contextualitzar l'escalfament. En grups de 4 mixts l'escalfament i grups de 2 pel joc.(Sessió 4 a 10).		
Atenció a la diversitat: Tenir en compte els que realitzen activitat física regularment i els que no.	Connexions: Posteriorment, tindrà connexió amb la UD3.	Instrumentes d'Avaluació + Criteris Avaluació: Rúbrica per part del docent + portafolis digital. C.A. 3, 4, 6, 13.	
Material: Pilotes (en cas de jocs amb pilota), cordes... (en funció del que demanin els alumnes.	TIC: No serà necessari l'ús de les TIC en aquesta UD.		

UD2: Expressem-nos	Curs: 1r ESO	Trimestre: 1r Trimestre	Nº sessions: 8 sessions
Justificació: Unitat didàctica d'expressió corporal, on es pretén la inhibició de l'alumne a l'hora de realitzar alguna petita actuació davant els companys.			
Dimensió: Expressió i comunicació corporal	Competències EF: Competències 6, 7 i 8.	Competències Transversals: Autoconeixement, Aprendre a aprendre, participació.	Competències emocionals: Competència emocional, Autonomia emocional.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Alliberar-se de les vergonyes. Aconseguir representar una seqüència teatral. 	Continguts clau: CC1, CC8, CC11, CC12, CC13, CCD10	Continguts: Solidaritat i igualtat, respecte, comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest, relació entre cos i emocions, cos en temps i espai.	Gradació competències: 7.1.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> Familiarització amb les diverses emocions (1 sessions). Activitats d'improvisació parlades (2 sessions). Activitats d'improvisació mímica (2 sessions). Preparació activitat avaluativa (2 sessions). 		Activitats Avaluació: <ul style="list-style-type: none"> Representació en grups de 4 persones de 4' màxim, sobre situacions on es representin emocions, emmarcat en situacions relacionades amb l'activitat física i l'esport. (1 sessió) 	
Atenció a la diversitat: Tenir en compte el nivell de l'alumnat i els qui tenen més o menys vergonya i els que més es desinhibeixen. Els grups es faran per afinitat, seran mixts.	Connexions: UD lligada al Projecte Valors, el professor avaluarà el portafolis. També seguirà després amb la UD7.	Instruments d'Avaluació + Criteris Avaluació: Rúbrica de l'alumnat (1 per grup) + Portafolis digital. C.A. 15 i 17.	
Material: No serà necessari l'ús de material especial.		TIC: No serà necessari l'ús de les TIC en aquesta UD.	

UD3: Com funcionem?	Curs: 1r ESO	Trimestre: 2n Trimestre	Nº sessions: 8 sessions
Justificació: El que es pretén és saber diferenciar activitats per a cada tipus de qualitat física bàsica i fomentar la pràctica d'activitat física de manera regular.			
Dimensió: Activitat Física Saludable	Competències EF: Competències 1, 2 i 6.	Competències Transversals: Aprendre a aprendre, participació.	Competències emocionals: Habilitats de vida i benestar.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Saber diferenciar les parts d'una sessió. Possibilitar l'ús de l'AF regularment. 	Continguts clau: CC1, CC2, CC3, CC4, CC10, CC13, CCD25	Continguts: Condió Física i salut; QQFFBB; Principis adaptació, continuïtat i progressió; càlcul de càrrega; Parts d'una sessió, escalfament, higiene...	Gradació competències: 1.1.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> Gimcana sobre les parts de la sessió (2 sessió). Explicació tècnica exercicis de força (1 sessió). Tastet d'activitats per a veure les QQFFBB (4 sessions). Càlcul sobre la càrrega d'entrenament. (1 sessió). 		Activitats Avaluació: <ul style="list-style-type: none"> Plickers sobre les parts de la sessió (Final Sessió 3). Anàlisi sobre la tècnica d'activitats de força (squat, flexió, abdominals...). Fer 15.000 passes durant tota l'UD i enregistrar-les al mòbil (1 punt extra). 	
Atenció a la diversitat: Estar atents a la possible diferència que hi pot haver entre els alumnes que realitzen activitat física de manera freqüent i els que no.	Connexions: Connexió amb la UD1 amb referència a l'escalfament.	Instruments d'Avaluació + Criteris Avaluació: Vídeo explicatiu sobre la tècnica de l'exercici de força escollit. C.A. 1, 2, 3, 4, 6, 7, 12, 13.	
Material: Telèfon mòbil.		TIC: Ús de Strava, Endomondo, Instant HR, Plickers, Excel.	

UD4: Sabem orientar-nos?	Curs: 1r ESO	Trimestre: 2n Trimestre	Nº sessions: 6 sessions + esquiada
Justificació: UD que culmina a l'esquiada que organitza l'escola realitzant una cursa d'orientació que elaboren els de 2n curs. S'ensenyarà seguretat a la muntanya, així com instruccions bàsiques sobre esquís i activitats de lliscament per familiaritzar-se.			
Dimensió: Activitat Física i temps de lleure	Competències EF: Competència 5	Competències Transversals: Participació.	Competències emocionals: Competència emocional, Habilitats de vida i benestar.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Procurar una adequada estada a la muntanya. Conscienciar de la importància de la seguretat a la muntanya. 	Continguts clau: CC8, CC9, CC10, CC13	Continguts: Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà; Característiques i possibilitats de l'entorn proper; Normes de conservació. Noves pràctiques, igualtat, solidaritat i respecte.	Gradació competències: NO
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> Activitats de lliscaments + seguretat a les pistes d'esquí. (3 sessions). Activitats d'introducció a l'orientació (3 sessions). 		Activitats Avaluació: Rúbrica actitudinal sobre la realització de la cursa d'orientació organitzada per 2n d'ESO.	
Atenció a la diversitat: Diferenciar entre els que han estat o van sovint a la muntanya i entre els que saben esquiar i els que no.	Connexions: L'activitat final a l'esquiada estarà elaborada per 2n d'ESO.	Instruments d'Avaluació + Criteris Avaluació: Rúbrica. C.A. 4, 12, 13, 14.	
Material: Mapes, Brúixola, Fites, telèfon mòbil.		TIC: Ús d' Eduloc360.	

UD5: Hàbits saludables	Curs: 1r ESO	Trimestre: 2n Trimestre	Nº sessions: 8 sessions
Justificació: UD que va lligada amb la UD1 i UD3, on es segueix insistint en hàbits saludables i s'introdueix l'alimentació.			
Dimensió: Activitat física saludable	Competències EF: Competències 1 i 2.	Competències Transversals: Autoconeixement, aprendre a aprendre.	Competències emocionals: Autonomia emocional.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Fomentar els hàbits saludables i l'alimentació equilibrada en l'alumnat. 	Continguts clau: CC1, CC2, CC3, CC4, CC8, CC10, CC13, CCD25	Continguts: Hàbits d'higiene personal; la columna vertebral; tècniques de respiració; alimentació i hidratació, QFFBB, condició física i salut, escalfament...	Gradació competències: 2.1.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> Introducció al ioga (3 sessions). La piràmide dels aliments (2 sessions). Atles del cos humà (3 sessions). 		Activitats Avaluació: Elaboració atles (ús de les TIC).	
Atenció a la diversitat: No serà necessari per aquesta UD.	Connexions: Connecta amb la UD1 i UD3.	Instruments d'Avaluació + Criteris Avaluació: Vídeo tutorial i atles en format PPT. C.A. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 12 i 13.	
Material: Telèfon mòbil, ordinador portàtil.		TIC: Ús d'eines d'edició de vídeo bàsiques. Ús PPT. Altres TIC.	

UD6: Multi esports	Curs: 1r ESO	Trimestre: 3r Trimestre	Nº sessions: 12 sessions
Justificació: tastet de diversos tipus d'esport, tant individuals, com de contacte, com col·lectius. Es valorarà també com ha funcionat el projecte d'inici de curs observant l'actitud de l'alumnat.			
Dimensió: Esport	Competències EF: Competències 2, 3 i 4	Competències Transversals: Participació.	Competències emocionals: Regulació emocional.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Proporcionar nocions bàsiques a l'alumne sobre diferents tipus d'esports. 	Continguts clau: CC5, CC6, CC7, CC8, CC10, CC13	Continguts: Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris d'esports individuals, d'adversari i col·lectius, QQFFBB, condició física i salut, escalfament...	Gradació competències: 3.1.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> Judo (3 sessions). Atletisme, velocitat i salt (3 sessions). Voleibol (3 sessions). 		Activitats Avaluació: <ul style="list-style-type: none"> Alumnes entrenadors (3 sessions), tots els alumnes es dividiran en l'esport que practiquin (si cal es faran subgrups). En grups tindran 15' per ensenyar als companys alguna faceta de l'esport. 	
Atenció a la diversitat: Diferenciar entre els que fan i no fan esport, per a poder orientar-los sobre l'activitat avaluativa.	Connexions: Connecta amb el projecte valors i amb la UD1.	Instruments d'Avaluació + Criteris Avaluació: Rúbrica per part de l'alumnat i del professor. C.A. 2, 3, 5, 8, 9, 10 i 11.	
Material: El necessari pels esports escollits.		TIC: No serà necessari.	

UD7: Ballem com a casa	Curs: 1r ESO	Trimestre: 3r Trimestre	Nº sessions: 8 sessions
Justificació: Iligada amb la UD2, també expressió corporal però ara amb música i balls. S'espera haver aconseguit cert punt d'inhibició entre l'alumnat amb l'anterior UD.			
Dimensió: Expressió i comunicació corporal	Competències EF: Competències 6, 7, i 8	Competències Transversals: Autoconeixement, aprendre a aprendre, participació.	Competències emocionals: Competència emocional, competència social.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Alliberar-se de les vergonyes. Aconseguir desenvolupar una coreografia grupal seguint el ritme de la música. 	Continguts clau: CC8, CC10, CC11, CC12, CC13, CCD10	Continguts: Cos en espai i temps; ritme i moviment seguint diferents coreografies, balls i danses Catalunya, tècniques respiració, principis igualtat i solidaritat, respecte, cos i emocions.	Gradació competències: 8.1.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> Familiarització a la música i al ritme. (2 sessions). Familiarització a diverses danses catalanes (2 sessions). Preparació ball (2 sessions). 		Activitats Avaluació: <ul style="list-style-type: none"> Proposta de ball en grups de 4. (2 sessions) 	
Atenció a la diversitat: Tenir en compte el nivell de l'alumnat i els qui tenen més o menys vergonya i els que més es desinhibeixen.	Connexions: Connecta amb la UD2.	Instruments d'Avaluació + Criteris Avaluació: Gravació de la coreografia i rúbrica. C.A. 2, 3, 12, 13, 15, 16, 17.	
Material: Aparell de música, Spotify, telèfon mòbil.		TIC: Visualització de vídeo tutorials per a poder fer la coreografia.	

2n ESO:

UD1: Escalfant motors	Curs: 2n ESO	Trimestre: 1r Trimestre	Nº sessions: 8 sessions
Justificació: Aquesta UD és una continuació de la UD1 de 1r curs, però també de la UD3 i UD5, on s'aprofundeix més en aspectes ja mencionats.			
Dimensió: Activitat física saludable	Competències EF: Competències 1 i 2.	Competències Transversals: Autoconeixement, aprendre a aprendre, participació.	Competències emocionals: Competència social i Habilitats de vida i benestar.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Millorar els hàbits saludables. adquirits durant el 1r curs. 	Continguts clau: CC1, CC2, CC3, CC4, CC8, CCD25.	Continguts: Escalfament general i específic, estils de vida, activitat física sobre l'organisme, principis higiene, hàbits saludables i perjudicials, estils de vida i fenòmens socials.	Gradació competències: 2.2
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> - Aprofundiment sobre l'escalfament (2 sessions). - Aprofundiment sobre alimentació i estils de vida, hàbits (4 sessions). - Preparació anunci. 		Activitats Avaluació: <ul style="list-style-type: none"> - Elaboració d'un espot (anunci) per a fomentar els bons hàbits de salut, en grups de 4. 	
Atenció a la diversitat: Tenir en compte els qui fan i no activitat física regularment.	Connexions: Lligat amb 2 sessions de tutoria en les quals es parlarà sobre drogues i tabac. Seguint amb UD1 de 1r curs.	Instruments d'Avaluació + Criteris Avaluació: Anunci. C.A. 1, 4, 5, 6	
Material: Telèfon mòbil.		TIC: Ús d'eines d'edició de vídeo.	

UD2: Esports col·lectius	Curs: 2n ESO	Trimestre: 1r Trimestre	Nº sessions: 8 sessions
Justificació: Aquesta UD es treballaran aspectes tècnic – tàctics d'esports col·lectius menys habituals, basats en la metodologia TGfU, i segueixen el fil del Projecte Valors de 1r curs.			
Dimensió: Esport	Competències EF: Competència 3, 4 i 6.	Competències Transversals: Autoconeixement	Competències emocionals: Competència emocional i Regulació emocional.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Conscienciar de la importància del treball en equip per l'assoliment de metes. • Iniciar-se en esports menys habituals. 	Continguts clau: CC5, CC6, CC7, CC8, CC10	Continguts: Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris en esports d'adversari i col·lectius, esports tradicionals, seguretat i prevenció riscos, aportació envers l'equip...	Gradació competències: 3.2.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> • Introducció a l'handbol basat en TGfU (4 sessions). • Introducció a Ultimate també basat en els TGfU (3 sessions). 		Activitats Avaluació: <ul style="list-style-type: none"> • Resolució grupal de situacions tàctiques i col·lectives. (1 sessió). • Rúbrica sobre comportament i valors propis i dels companys de l'equip. 	
Atenció a la diversitat: Serà important tenir en compte el perfil de classe, quants d'ells fan esports col·lectius fora d'horari escolar i veure les mancances dels que no en fan.	Connexions: Anàlisi sobre els valors treballats al Projecte Valors a 1r curs.	Instrumentos d'Avaluació + Criteris Avaluació: Rúbrica individual (docent) i grupal (alumnes). C.A. 3, 4, 8, 9, 10, 13.	
Material: El necessari per a la pràctica dels esports proposats.		TIC: No serà necessari en aquesta UD.	

UD3: Córrer	Curs: 2n ESO	Trimestre: 1r Trimestre	Nº sessions: 8 sessions
Justificació: UD lligada a les de 1r curs de la dimensió d'activitat física saludable, seguint treballant les QQFFBB.			
Dimensió: Activitat física saludable	Competències EF: Competències 1, 2, 5 i 6.	Competències Transversals: Autoconeixement, Aprendre a aprendre.	Competències emocionals: Competència emocional i Autonomia emocional.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Remarcant la importància d'uns bons hàbits de cursa per a evitar lesions. 	Continguts clau: CC1, CC2, CC3, CC4, CC10, CC13.	Continguts: Resistència aeròbica i flexibilitat, normes seguretat, FC, de la sessió al pla de treball, noves tecnologies, sessió al pla de treball, efectes activitat física...	Gradació competències: 1.2.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> Explicació tècnica de cursa (1 sessió). Tipus de resistència i experimentació amb la FC (2 sessió). Flexibilitat, per a què serveix? (1 sessió). Running i noves tecnologies (1 sessió). Contextualització de sessió dins d'un pla de treball (2 sessions). 		Activitats Avaluació: <ul style="list-style-type: none"> Vídeo correctiu sobre la tècnica de cursa, així com exercicis per a la millora de la tècnica (1 sessió). 	
Atenció a la diversitat: Tenir en compte els qui fan i no activitat física regularment.	Connexions: Connectat amb la UD5.	Instruments d'Avaluació + Criteris Avaluació: Vídeo C.A. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.	
Material: Telèfon mòbil.		TIC: Ús de Strava, Endomondo, Instant HR, Hudl.	

UD4: Representa't	Curs: 2nESO	Trimestre: 2n Trimestre	Nº sessions: 8 sessions
Justificació: Segueix el fil de la UD2 de 1r curs, donant un pas més enllà i aprofundint en l'expressió corporal i en la representació.			
Dimensió: Expressió i comunicació corporal	Competències EF: Competències 7 i 8.	Competències Transversals: Aprendre a aprendre i Participació.	Competències emocionals: Competència emocional i Regulació emocional.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Aconseguir que hi hagi expressivitat en les activitats realitzades. 	Continguts clau: CC8, CC10, CC11, CC12, CC13, CCD10	Continguts: Imitació i gest, relació cos i emocions, esport com a fenomen cultural i social, cos en espai i temps.	Gradació competències: 7.2.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> Treball d'expressió sobre emocions proposades pel docent (2 sessions). Situacions d'improvisació (tant parlades com de mímica simultàniament) que l'alumne proposarà. (3 sessions) Preparació activitat avaluativa (2 sessions). 		Activitats Avaluació: <ul style="list-style-type: none"> Elaboració i representació d'una obra teatral en grups de 4 d'una durada de 5' aproximadament on hi haurà elaboració de guió. 	
Atenció a la diversitat: Tenir en compte el nivell de l'alumnat i els qui tenen més o menys vergonya i els que més es desinhibeixen.	Connexions: Continuació de la UD2 de 1r curs. Connectada amb Llengua Catalana.	Instruments d'Avaluació + Criteris Avaluació: Rúbrica companys i professor. C.A. 13, 14 i 15.	
Material: No implicarà material especial.		TIC: No serà necessari l'ús de les TIC.	

UD5: Sortim al carrer	Curs: 2n ESO	Trimestre: 2n Trimestre	Nº sessions: 6 sessions + esqujada
Justificació: La pretensió d'aquesta UD és la de dotar a l'alumne d'espais propers al centre on poder realitzar activitat física i donar autonomia per a la realització de l'activitat avaluativa en el marc de l'esqujada de l'escola.			
Dimensió: Activitat física i temps de lleure	Competències EF: Competències 4, 5 i 6	Competències Transversals: Participació.	Competències emocionals: Competència emocional, Habilitats de vida i benestar.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Aconseguir l'autonomia en l'alumne per a poder fer activitat física a l'aire lliure. 	Continguts clau: CC1, CC2, CC8, CC9, CC10, CC13, CCD13	Continguts: Activitats medi natural i urbà, característiques i possibilitats entorn, normes de conservació, noves pràctiques i tendències, normes de seguretat, de la sessió al pla de treball...	Gradació competències: 6.2.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> Sortida a un parc molt proper per a explicació i realització de curses d'orientació (4 sessions). Preparació activitat esqujada en grups. 	Activitats Avaluació: <ul style="list-style-type: none"> Realització cursa d'orientació a l'esqujada. 		
Atenció a la diversitat: Tenir en compte els qui fan i no activitat física regularment.	Connexions: Els alumnes dissenyaran l'activitat final per als alumnes de 1r. També connecta amb la UD3 i amb el 1r curs.	Instruments d'Avaluació + Criteris Avaluació: Rúbrica dels executants + diari de sessions per a l'elaboració. C.A. 2, 4, 5, 9, 11, 12 i 13.	
Material: Telèfon mòbil. Mapes, Brúixola, Fites.	TIC: Ús d' Eduloc360.		

UD6: Balls musicals.	Curs: 2n ESO	Trimestre: 2n Trimestre	Nº sessions: 8 sessions
Justificació: Segueix la progressió de la UD7 de 1r curs, però amb altres tipus de ritmes i moviments.			
Dimensió: Expressió i comunicació corporal	Competències EF: Competència 6, 7 i 8.	Competències Transversals: Autoconeixement, Participació.	Competències emocionals: Regulació emocional i Competència social.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Ser capaç de desenvolupar diferents tipus de ritmes en funció de la música. 	Continguts clau: CC8, CC10, CC11, CC12, CC13, CCD10	Continguts: Jocs material alternatiu, cos en espai i temps, ritme i moviment, balls i danses populars d'arreu del món, estils de vida, efectes activitat física en l'organisme ...	Gradació competències: 8.2.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> - Introducció a les activitats físiques musicals. (1 sessió). - Diferenciació entre les danses africanes i catalanes (3 sessions). - Preparació ball (2 sessions). 		Activitats Avaluació: <ul style="list-style-type: none"> - Proposta de ball en grups de 4, sobre diferents activitats físiques musicals que hauran tocat per sorteig amb una breu explicació. (2 sessions). 	
Atenció a la diversitat: Tenir en compte el nivell de l'alumnat i els qui tenen més o menys vergonya i els que més es desinhibeixen.	Connexions: Seguint UD7 de 1r curs.	Instrumentes d'Avaluació + Criteris Avaluació: Rúbrica companys i professor. C.A. 13, 14 i 15.	
Material: Aparell de música, Spotify, telèfon mòbil.		TIC: Visualització de vídeo tutorials per a poder fer la coreografia.	

UD7: Esports de contacte	Curs: 2n ESO	Trimestre: 3r Trimestre	Nº sessions: 10 sessions
Justificació: UD lligada amb el Projecte Valors i veure com l'alumne és capaç de suportar la tensió existent en esports de contacte i l'autoregulació.			
Dimensió: Esport	Competències EF: Competències 2, 3 i 4.	Competències Transversals: Autoconeixement.	Competències emocionals: Competència emocional i Regulació emocional.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Conèixer diferents esports de contacte que existeixen. 	Continguts clau: CC5, CC6, CC7, CC8, CC10, CC13	Continguts: Aportació individual envers l'equip, autocontrol, esportivitat, esports com a fenomen social i cultural, aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris esports adversari ...	Gradació competències: 3.2.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> Familiarització al taekwondo (3 sessions). Familiarització al karate (3 sessions). Familiarització al judo (3 sessions). Combats (1 sessió). 		Activitats Avaluació: <ul style="list-style-type: none"> Després de cada sessió, l'alumne anirà omplint un diari de les emocions per a analitzar com s'ha sentit, quines emocions ha anat desenvolupant al llarg de les sessions... (totes les sessions). 	
Atenció a la diversitat: Tenir en compte si algun alumne practica esport de contacte i diferenciar per la quantitat de força que poden emprar.	Connexions: Connectada amb el Projecte Valors.	Instruments d'Avaluació + Criteris Avaluació: Diari de la ira. C.A. 6, 8, 9, 10 i 13.	
Material: Els alumnes hauran de vestir amb quimono.		TIC: No serà necessari.	

UD8: Habilitats gimnàstiques	Curs: 2n ESO	Trimestre: 3r Trimestre	Nº sessions: 8 sessions
Justificació: Aquesta UD pretén ser un tastet dels diversos elements gimnàstics existents i que es té l'oportunitat de mostrar pels recursos del centre.			
Dimensió: Dimensió 2 Esport	Competències EF: Competències 2, 3 i 6.	Competències Transversals: Aprendre a aprendre.	Competències emocionals: Autonomia emocional.
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Introducció als aparells gimnàstics que hi ha a l'escola. 	Continguts clau: CC5, CC6, CC7, CC8, CC10, CC13.	Continguts: Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals, esportivitat, esport com a fenomen social...	Gradació competències: 3.2.
Activitats Generals: <ul style="list-style-type: none"> - Introducció als principals elements gimnàstics (anelles, cavall amb arcs, poltre, paral·leles, barra) del gimnàs. (3 sessions). - Introducció dels exercicis a terra (3 sessions). 		Activitats Avaluació: <ul style="list-style-type: none"> - Execució de 2 dels 5 elements del gimnàs, escollits per l'alumne (1 sessió). - Execució d'elements de terra. (1 sessió). 	
Atenció a la diversitat: Diferenciar el tipus d'agilitat i habilitat dels alumnes.	Connexions: No té connexions.	Instrumentes d'Avaluació + Criteris Avaluació: Rúbrica professor. C.A. 2, 4, 5, 6, 7 i 13.	
Material: No serà necessari l'ús de material especial.		TIC: No serà necessari l'ús de les TIC.	

5.10. Sessions

1r ESO - UD2: Expressem-nos (1r ESO).


UD2: Expressem-nos		Curs: 1r ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 1
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Familiaritzar-se amb les emocions. Alliberar-se de les vergonyes. 		Competències: Competències 6, 7 i 8; totes les transversals, i competències 1-2 emocionals.	C.C: CC1, CC8, CC11, CC12, CC13, CCD10.	C.A: C.A. 15 i 17.
Escalfament				
Joc de les ganyotes	7'	Situats en rotllana tota la classe, el professor iniciarà el joc amb una ganyota, un moviment, un gest... que la resta de la classe haurà de repetir. Es seguirà a la dreta i s'haurà de realitzar el primer i el segon gest i així successivament.		
Part Principal				
Sac de les emocions (Pellicer, I., 2011)	15'	Es dividirà la classe en grups de 4 i el professor se situarà al centre de l'espai amb una bossa. Aquesta bossa tindrà dins papers amb emocions escrites i cada membre del grup s'aproparà a mirarà i haurà de tornar al seu grup a escenificar-la. Quan hagi estat encertada, anirà un altre del grup i així successivament. A l'inici es farà servir tot el cos, però s'anirà limitant fins que només es pugui fer amb la cara.		
Com ens sentim?	15'	Exercici per introduir jocs de situació. Els alumnes aniran caminant per l'espai i de tant en tant, el professor ensenyarà una emoció a algun alumne i la dirà en veu alta. Els companys hauran d'adoptar la posició que creguin que representa l'emoció mencionada.		
Tornada a la calma				
Feedback	5'	Es col·locarà a tots els alumnes en rotllana i es preguntarà al voltant de què els ha semblat i com s'han sentit representant les emocions.		
Observacions: En un racó de l'espai es situarà un paper, el qual serà el diari de les emocions col·lectiu, on cadascú podrà apropar-se i escriure coses que hagi viscut durant la sessió relacionades amb les emocions.				
Material: Papers amb les emocions escrites, diari de les emocions col·lectiu, aparell de música, Spotify.				

UD2: Expressem-nos		Curs: 1r ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 2
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Iniciar-se en les improvisacions. 		Competències: Competències 6, 7 i 8; totes les transversals, i competències 1-2 emocionals.	C.C.: CC1, CC8, CC11, CC12, CC13, CCD10.	C.A.: C.A. 15 i 17.
Escalfament				
Joc del massatge	10'	El grup dividit en dos, una meitat situada en rotllana amb els ulls tancats i l'altre darrere d'ells. Els que estan darrere han d'anar fent i dient coses que proposi el professor, per exemple, massatge al cap, dir una cosa bonica a cau d'orella...		
Part Principal				
Joc de situació	10' x 3 situacions	Es presentaran diverses situacions: 1- Persones caminant i quan es pari la música xocaran entre ells i s'hauran de disculpar i començar a parlar. 2- Dins el metro, estiu, s'atura el metro i hi ha una persona que fa molta olor a suat. 3- A la biblioteca, època d'exàmens finals, i una persona no para de fer xivarri...		
Tornada a la calma				
Feedback	5'	Es col·locarà a tots els alumnes en rotllana i es reflexionarà sobre les actituds que s'han d'adoptar en les diferents situacions proposades.		
Observacions: En un racó de l'espai es situarà un paper, el qual serà el diari de les emocions col·lectiu, on cadascú podrà apropar-se i escriure coses que hagi viscut durant la sessió relacionades amb les emocions.				
Material: Aparell de música, Spotify.				

UD2: Expressem-nos		Curs: 1r ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 3
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Aconseguir que l'alumnat proposi situacions per improvisar. 		Competències: Competències 6, 7 i 8; totes les transversals, i competències 1-2 emocionals.	C.C.: CC1, CC8, CC11, CC12, CC13, CCD10.	C.A.: C.A. 15 i 17.
Escalfament				
Joc dels entrebancs	10'	Es faran grups de 4 i es repartiran diversos mots enrevessats en català on l'alumne els haurà de dir als companys intentant mantenir una bona vocalització i sense entrebancar-se.		
Part Principal				
Jocs de situació	15' 10'	1. Es proposarà, en els mateixos grups de 4 alumnes, que cadascú pensi i representi una situació de la vida quotidiana davant els seus companys de grups. Cada alumne disposarà d'un petit temps per pensar-ho. 2. Es proposarà que cadascun d'aquests alumnes faci la representació de la situació d'un dels companys del grup, sense poder repetir-la.		
Tornada a la calma				
Feedback	10'	Es demanarà als alumnes que expliquin als companys quines situacions han representat i perquè.		
Observacions: Valorar quines situacions s'han produït més i perquè.				
Material: No serà necessari res especial				

UD2: Expressem-nos		Curs: 1r ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 4
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Iniciar-se en els jocs de mímica 		Competències: Competències 6, 7 i 8; totes les transversals, i competències 1-2 emocionals.	C.C: CC1, CC8, CC11, CC12, CC13, CCD10.	C.A: C.A. 15 i 17.
Escalfament				
Joc de les estacions	10'	Els alumnes se separaran en grups de 4, un a cada cantonada de l'espai. Mitjançant diversos tipus de música, els alumnes hauran de representar el que sentin, relacionat amb el temps, les estacions...		
Part Principal				
Jocs de situació	15' 15'	1. Es proposarà, en els mateixos grups de 4 alumnes, que cadascú pensi i representi la mateixa situació de la vida quotidiana que la classe anterior davant els seus companys de grups. Cada alumne disposarà d'un petit temps per pensar-ho. 2. Es proposarà que cadascun d'aquests alumnes faci la representació de la situació d'un dels companys del grup, sense poder repetir-la.		
Tornada a la calma				
Feedback	5'	S'analitzarà què canvia de poder a no poder expressar-se mitjançant les paraules, quines demandes necessita la mímica que no calen en les representacions parlades.		
Observacions: Veure si els alumnes són capaços de veure les diferències que hi ha.				
Material: No serà necessari material especial.				

UD2: Expressem-nos		Curs: 1r ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 5
Objectius:		Competències: Competències 6, 7 i 8; totes les transversals, i competències 1-2 emocionals.	C.C: CC1, CC8, CC11, CC12, CC13, CCD10.	C.A: C.A. 15 i 17.
Escalfament				
Jocs de mímica	10'	Es dividiran els alumnes en grups de 4 s'ajuntaran 2 grups en forma de rivals, de manera que un grup representarà a l'altre un circ, un zoològic, etc.		
Part Principal				
Jocs de situació	20'	1. El professor plantejarà diverses situacions on hi hagi una exageració de l'estat emocional, per exemple, una alegria sobtada, una notícia dura, etc.		
	10'	2. Els alumnes escolliran una de les situacions plantejades en l'activitat anterior i s'ajuntaran amb un altre grup per a representar-la davant dels companys, de manera que es vagi introduint ja el concepte de representació grupal.		
Tornada a la calma				
Feedback	5'	Comentar amb l'alumnat com ha estat el fet de ajuntar-se amb un altre grup de treball i coordinar-se de manera ràpida per a elaborar una representació sense gairebé temps per preparar-la.		
Observacions: Veure els rols que adopten els alumnes en la representació amb un altre grup.				
Material: No es necessitarà material especial per a la realització d'aquesta sessió.				

UD2: Expressem-nos		Curs: 1r ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 6 - 7
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Elaborar una representació 		Competències: Competències 6, 7 i 8; totes les transversals, i competències 1-2 emocionals.	C.C.: CC1, CC8, CC11, CC12, CC13, CCD10.	C.A.: C.A. 15 i 17.
Escalfament				
Xerrada	10'	Explicació de com haurà de ser la representació, elaboració de grups heterogenis i assignació de rols.		
Part Principal				
Elaboració	30'	Es donarà temps per a que els alumnes puguin preparar la representació sobre alguna activitat esportiva. Tindran, en tot moment, el suport del professor per a respondre qualsevol tipus de dubte. Podran utilitzar el telèfon mòbil per a realitzar consultes.		
Tornada a la calma				
Feedback	5'	Anàlisi sobre com està funcionant el treball, si tothom està participant activament, si està ben encaminat, etc.		
Observacions: El professor anirà anotant la seva impressió sobre com està treballant cada grup.				
Material: Telèfon mòbil.				

UD2: Expressem-nos		Curs: 1r ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 8
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Aconseguir representar una seqüència teatral 		Competències: Competències 6, 7 i 8; totes les transversals, i competències 1-2 emocionals.	C.C: CC1, CC8, CC11, CC12, CC13, CCD10.	C.A: C.A. 15 i 17.
Escalfament				
Explicació Rúbrica	5'	S'explicarà el funcionament de la rúbrica i es repartirà una rúbrica per grup.		
Part Principal				
Representacions	35'	Cadascun dels grups sortirà a representar la seva obra, la resta de grups la valoraran mitjançant la rúbrica.		
Tornada a la calma				
Feedback	5'	Es farà un petit feedback amb l'alumnat, remarcant sobretot aspectes positius que s'hagin produït durant les representacions, intentar que ells siguin protagonistes opinant i parlant.		
Observacions: Veure els diferents comportaments que es poden donar en els diferents alumnes al llarg de les representacions.				
Material: Rúbrica, bolígraf				

Pel que fa a la rúbrica d'avaluació, un exemple que es podria utilitzar també per a la rúbrica que utilitzarem en la majoria de les UD on haguem escollit la rúbrica com a instrument.

	1. Insuficient	2. Suficient	3. Notable	4. Excel·lent	Punts	%
Representació	El grup no sabia què estava representant.	Algun membre del grup no sabia què estava representant.	El grup sabia què estava representant però no ha estat original.	El grup sabia què estava representant i ha estat original.		15%
Escenografia	El grup no estava ben situat a l'escenari ni estava coordinat.	Algun membre del grup no estava ben situat a l'escenari però no estava coordinat.	El grup estava ben situat a l'escenari però ha mancat coordinació.	El grup estava ben situat a l'escenari i s'han coordinat sense problemes.		15%
Emoció	El grup no ha mostrat cap emoció durant la representació.	Algun membre del grup ha mostrat una emoció durant la representació.	Els membres del grup han mostrat una emoció durant la representació.	Els membres del grup han mostrat varies emocions durant la representació.		25%
Transmissió	No ha quedat clar quin missatge volien donar.	Algun membre del grup no tenia clar quin missatge volien donar.	El grup tenia clar quin missatge volia donar, però han insistit poc.	El grup tenia clar quin missatge volia donar i l'ha remarcat diverses vegades.		15%
Naturalitat	El grup tenia vergonya a l'hora d'actuar davant els companys.	Algun membre del grup tenia vergonya a l'hora d'actuar davant els companys.	Els membres del grup no han mostrat vergonya a l'hora d'actuar davant els companys.	Els membres del grup s'han mostrat molt relaxats a l'hora d'actuar davant els companys.		30%

Taula 6: Rúbrica d'avaluació. Elaboració pròpia

2n ESO - UD2: Esports col·lectius (2n ESO)

UD2: Esports col·lectius		Curs: 2n ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 1
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Conscienciar de la importància del treball en equip per l'assoliment de metes. • Iniciar-se en esports menys habituals. 		Competències: Competències 3, 4 i 6, Autoconeixement, Competència emocional i Regulació emocional.	CC: CC5, CC6, CC7, CC8 i CC10.	C.A. 3, 4, 8, 9, 10 i 13.
Escalfament				
Escalfament	10'	Escalfament que realitzaran cadascuna de les sessions diversos alumnes, de manera voluntària, reforçant aquells segments corporals més actius en l'esport practicat.		
Part Principal				
Joc real	15'	1. Es realitzaran grups de 7 i es dividirà l'aula en quatre grups, que jugaran a l'amplada del pati. Explicació de les normes bàsiques (posicions, bot, passes i zones restringides) i de seguretat (no llençar a la cara, contacte es a tocar no a agafar). 2. Anàlisi de les situacions, que s'han trobat, principals problemes. Proposta de millora de la passada per a poder avançar, treball d'armat de braç. 3. El grup es dividirà en 3 i 4, de manera que un farà de porter. Joc en situacions de 3 contra 3.		
Correcció Tècnica	10'			
Situacions reduïdes	10'			
Tornada a la calma				
Feedback	5'	Anàlisi de com ha anat la reestructuració de passar de joc real a joc reduït.		
Observacions: Veure si hi ha jugadors amb un nivell més superior a la resta, veure què podem fer amb ells per motivar-los (ajudar al professor, jugadors – entrenadors...)				
Material: Pilotes i pitralls.				

UD2: Esports col·lectius		Curs: 2n ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 2
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Introduir situacions tàctiques bàsiques. 		Competències: Competències 3, 4 i 6, Autoconeixement, Competència emocional i Regulació emocional.	CC: CC5, CC6, CC7, CC8 i CC10.	C.A. 3, 4, 8, 9, 10 i 13.
Escalfament				
Escalfament	10'	Escalfament que realitzaran cadascuna de les sessions diversos alumnes, de manera voluntària, reforçant aquells segments corporals més actius en l'esport practicat.		
Part Principal				
Joc reduït	15'	1. Mateixos grups de treball. Breu explicació del concepte de "fixar i passar" per a treballar-ho en situació 3c3. 2. Treball analític sobre el llançament. En cap moment s'insisteix en el bot per fer el joc més dinàmic. 3. Introducció al concepte "passada i va" i treball en situació 3c3.		
Correcció tècnica	10'			
Joc reduït	10'			
Tornada a la calma				
Feedback	5'	Anàlisi dels problemes que han sorgit en la introducció de les situacions tàctiques.		
Observacions: Veure l'assimilació de conceptes nous.				
Material: Pilotes i pitralls.				

UD2: Esports col·lectius		Curs: 2n ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 3
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Introduir als conceptes defensius 		Competències: Competències 3, 4 i 6, Autoconeixement, Competència emocional i Regulació emocional.	CC: CC5, CC6, CC7, CC8 i CC10.	C.A. 3, 4, 8, 9, 10 i 13.
Escalfament				
Escalfament	10'	Escalfament que realitzaran cadascuna de les sessions diversos alumnes, de manera voluntària, reforçant aquells segments corporals més actius en l'esport practicat.		
Part Principal				
Joc correctiu	10'	Mateixos grups de treball. Explicació de com es contacta amb un jugador contrari mentre es defensa. Treball d'assimilació.		
Joc reduït	25'	Explicació i treball de la defensa en zona i de la defensa a l'home.		
Tornada a la calma				
Feedback	5'	Anàlisi del perquè de cada defensa i com atacar-la.		
Observacions: Veure si l'alumnat és capaç de relacionar els conceptes tàctics d'atac per a poder superar els tipus de defensa que proposa la defensa.				
Material: Pilotes i pitralls.				

UD2: Esports col·lectius		Curs: 2n ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 4
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Consolidar els conceptes mostrats. 		Competències: Competències 3, 4 i 6, Autoconeixement, Competència emocional i Regulació emocional.	CC: CC5, CC6, CC7, CC8 i CC10.	C.A. 3, 4, 8, 9, 10 i 13.
Escalfament				
Escalfament	10'	Escalfament que realitzaran cadascuna de les sessions diversos alumnes, de manera voluntària, reforçant aquells segments corporals més actius en l'esport practicat.		
Part Principal				
Joc reduït	10'	Mateixos grups de treball. La defensa adoptarà defensa en zona o a l'home i els atacants hauran de decidir com atacar-ho.		
Joc reduït	25'	Partits a l'amplada del camp de 6 contra 6 i 1 descansa.		
Tornada a la calma				
Feedback	5'	Analitzar com ha anat les situacions amb més jugadors.		
Observacions: Veure interaccions entre els jugadors del propi equip durant els partits.				
Material: Pilotes i pitralls.				

UD2: Esports col·lectius		Curs: 2n ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 5
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Promoure el joc real. 		Competències: Competències 3, 4 i 6, Autoconeixement, Competència emocional i Regulació emocional.	CC: CC5, CC6, CC7, CC8 i CC10.	C.A. 3, 4, 8, 9, 10 i 13.
Escalfament				
Escalfament	10'	Escalfament que realitzaran cadascuna de les sessions diversos alumnes, de manera voluntària, reforçant aquells segments corporals més actius en l'esport practicat.		
Part Principal				
Joc real	35'	Mateixos grups. Partit a camp gran. Mentrestant, els dos equips que descansen estaran realitzant exercici de tècnica de llançament. Canvi cada 5'.		
Tornada a la calma				
Feedback	5'	Parlar sobre com ha anat l'handbol i introduir el següent esport.		
Observacions: Veure interaccions entre els jugadors en joc real.				
Material: Pilotes i pitralls.				

UD2: Esports col·lectius		Curs: 2n ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 6
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Introduir-se al joc de l'Ultimate. 		Competències: Competències 3, 4 i 6, Autoconeixement, Competència emocional i Regulació emocional.	CC: CC5, CC6, CC7, CC8 i CC10.	C.A. 3, 4, 8, 9, 10 i 13.
Escalfament				
Explicació	10'	1. Explicació sobre l'Ultimate i les seves normes i restriccions.		
Escalfament	10'	Escalfament que realitzaran cadascuna de les sessions diversos alumnes, de manera voluntària, reforçant aquells segments corporals més actius en l'esport practicat.		
Part Principal				
Joc real	15'	Grups de 7. Mateixa disposició que a l'handbol, a l'amplada del camp, es jugarà joc real.		
Correcció tècnica	10'	Treball de passada del disc volador.		
Tornada a la calma				
Feedback	5'	Preguntar si algú coneixia aquest esport o si alguna vegada ha utilitzat el disc volador.		
Observacions: En principi no serà necessari tenir consideracions inicials, ja que en principi és un esport que no s'ha practicat mai a l'escola				
Material: Disc volador, pitralls.				

UD2: Esports col·lectius		Curs: 2n ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 7
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Introduir conceptes defensius 		Competències: Competències 3, 4 i 6, Autoconeixement, Competència emocional i Regulació emocional.	CC: CC5, CC6, CC7, CC8 i CC10.	C.A. 3, 4, 8, 9, 10 i 13.
Escalfament				
Escalfament	10'	Escalfament que realitzaran cadascuna de les sessions diversos alumnes, de manera voluntària, reforçant aquells segments corporals més actius en l'esport practicat.		
Part Principal				
Joc reduït	15'	1. Mateixos grups, es dividiran en 3-4, el qual un farà de comodí. Joc a l'amplada de mig camp. Treball de defensa en zona i a l'home.		
Correcció tècnica	10'	2. Treball dels diferents tipus de passada existents a l'Ultimate, explicació de diverses maneres d'atacar.		
Joc reduït	10'	3. Joc reduït veient diversos recursos ofensius vers la defensa proposada.		
Tornada a la calma				
Feedback	5'	Anàlisi sobre com està funcionant la metodologia proposada.		
Observacions: Veure si van assimilant els conceptes.				
Material: Disc volador, pitralls.				

UD2: Esports col·lectius		Curs: 2n ESO	Trimestre: 1r	Sessió: 8
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Consolidar els aspectes treballats. 		Competències: Competències 3, 4 i 6, Autoconeixement, Competència emocional i Regulació emocional.	CC: CC5, CC6, CC7, CC8 i CC10.	C.A. 3, 4, 8, 9, 10 i 13.
Escalfament				
Escalfament	10'	Escalfament que realitzaran cadascuna de les sessions diversos alumnes, de manera voluntària, reforçant aquells segments corporals més actius en l'esport practicat.		
Part Principal				
Joc real	35'	Es farà partit a camp gran amb 2 equips, mentre els altres 2 equips estaran treballant la tècnica de l'esport. Canvi cada 5' o 2 gols.		
Tornada a la calma				
Feedback	5'	Obtenir feedback del tipus de metodologia utilitzada en aquesta unitat didàctica.		
Observacions: Veure si han assolit els objectius marcats en cadascuna de les sessions.				
Material: Disc volador, pitralls.				

6. Conclusions

A l'inici, quan vaig posar-me a pensar sobre què volia fer al Treball de Final de Màster tenia força clar que faria una programació, principalment per dos motius. El primer motiu va ser que mai havia programat res en l'àmbit docent, havent de seguir un currículum, unes competències, uns criteris d'avaluació, etc., per tant ho veia com un repte interessant. El segon motiu era la idea que li podria treure molt profit i rendiment en un futur no gaire llunyà, en el sentit que em pot servir quan estigui en algun centre educatiu o per si, en un futur decideixo presentar-me a un concurs oposició.

Un cop escollida la programació, tenia força clar que volia enfocar-la cap a temes emocionals, perquè avui en dia és una de les vies cap on s'està encaminant gairebé tot i també volia aprofundir una mica més en la metodologia dels mètodes comprensius (Teaching Games for Understanding), per tant, aquest va ser el meu objectiu.

La veritat que considero que aquesta programació m'ha servit per aclarir molt més el procés, per ordenar moltes idees que tenia i que tinc, a agafar una visió força personal sobre com vull impartir l'Educació Física i, en general, considero que aquesta programació té aportacions personals que, de ben segur, utilitzaré ben aviat.

7. Referències bibliogràfiques

- Almirall, Ll., Piulachs, J., Zurita, C., González, C. i Monguillot, M. (2015). Educa Verd Play. Consell Esportiu Baix Llobregat. Extret de: <http://cebllib.org/?p=5847>
- Durán, D. (2014). *Apresenar: Evidencias e implicacions educatives de aprende enseñando*. Madrid. Narcea.
- Goleman, D. (2014). *Inteligencia emocional* (80a edició). Barcelona. Editorial Kairós.
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional: De la teoría a la práctica*. Barcelona. Editorial INDE.
- Sánchez, S. (2013). *La enseñanza para la comprensión de los juegos deportivos: un estudio de casos en enseñanza secundaria* (tesis doctoral). Recuperada de: Researchgate.
- Sánchez, S., Devís, J. i Navarro, V. (2014). El modelo teaching games for understanding en el contexto internacional y español: *una perspectiva histórica*. *Revista ÁGORA: para la educación física y el deporte*, 16 (3).
- Stolz, S. I Pill, S. (2013). Teaching games and sport for understanding: *Exploring and reconsiderin its relevance in physical education*. *European Physical Education Review*, vol 20 (1). DOI: 10.1177/1356336X13496001