

TREBALL FINAL DE MÀSTER

**MÀSTER UNIVERSITARI EN FORMACIÓ DEL
PROFESSORAT D'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA
OBLIGATÒRIA**

**ESPECIALITAT EDUCACIÓ FÍSICA
CURS 2018-2019 (FPCEE BLANQUERNA – URL)**

**PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA.
UNA EDUCACIÓ FÍSICA EMOCIONAL
AL 2n CICL DE L'ESO**

Realitzat per: **Iris Gutiérrez Castillo**

Professor: **Jaume Bantulà**

Data de lliurament: **13 setembre de 2019**

ÍNDEX

1. RESUM	5
2. INTRODUCCIÓ	6
IDENTIFICACIÓ DEL TEMA I JUSTIFICACIÓ.	6
OBJECTIUS PROPIS DE LA PROGRAMACIÓ COM A PROFESSORA D'EF.	7
3. CONTEXTUALITZACIÓ	8
ESCOLA CERVETÓ.....	8
PEC (Projecte Educatiu de Centre)	8
4. MARC TEÒRIC	13
LEGISLACIÓ VIGENT	13
DE LA LOE A LA LOMCE.....	13
LA LOMCE EN EDUCACIÓ FÍSICA.....	15
L'EF A L'ACTUALITAT	16
REFERENTS TEÒRICS	16
5. OBJECTIUS DE LA PROGRAMACIÓ I CALENDARITZACIÓ	20
CALENDARI ESCOLAR DEL CURS 2018-2019	23
6. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ	24
GRADACIÓ PER COMPETÈNCIES	24
COMPETÈNCIES EMOCIONALS.....	26
CONTINGUTS PRESCRIPTIUS.....	27
CRITERIS D'AVUACIÓ PRESCRIPTIUS	30
7. METODOLOGIA	32
8. DISTRIBUCIÓ TEMPORAL.....	34
COMPETÈNCIES EN LES UNITATS DIDÀCTIQUES	35
9. LA MOTIVACIÓ I L'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT.	37
10. AVALUACIÓ DINS LA PROGRAMACIÓ.....	39
AVALUACIÓ DE LES UNITATS DIDÀCTIQUES	40
AVALUACIÓ DEL TRIMESTRE	41
AVALUACIÓ DEL PROCÉS.....	42
11. PROGRAMAR UNA UNITAT DIDÀCTICA COMPLETA PER A CADA CURS ACADÈMIC	43
12. CONCLUSIONS I VALORACIÓ	58
13. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	60
ANNEXOS	62
UNITATS DIDÀCTIQUES	62
INSTRUMENT D'AVUACIÓ UD DESENVOLUPADA.....	86

1. RESUM

La programació didàctica que es presenta a continuació té com a objectiu preparar detalladament l'assignatura d'Educació Física del segon cicle de l'Educació Secundària Obligatoria.

Aquest treball està contextualitzat en una escola privada de la ciutat de Granollers, anomenada Escola Cervetò. L'escola ofereix estudis com Educació Primària, Educació Secundària, Batxillerat i alguns Cicles Formatius.

La programació didàctica està enfocada en tres aspectes molts importants dins de l'àmbit de l'Educació Física com són l'Educació Emocional, la Motivació i l'Atenció a la Diversitat, ja que són aspectes clau a l'hora de programar tot un curs.

Està contextualitzada en el centre de pràctiques i no és una simple programació, sinó que és una modificació i una millora de la programació que he pogut observar durant el curs.

I per acabar, he pogut desenvolupar dues unitats didàctiques completes, amb totes les sessions, de les quals, una d'elles és la que vaig realitzar a la fase d'intervenció autònoma durant les pràctiques, amb les modificacions correctes un cop realitzada.

Paraules clau: Programació didàctica, Educació Secundària, Educació Emocional, Motivació i Atenció a la Diversitat.

2. INTRODUCCIÓ

IDENTIFICACIÓ DEL TEMA I JUSTIFICACIÓ.

Aquest document que es presentarà a continuació és el treball final del Màster en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes. Aquest ha sigut cursat els anys 2018 i 2019 a la Universitat Ramon Llull-Blanquerna.

Es tracta d'un projecte d'intervenció o Programació didàctica del segon cicle de l'Educació Secundària Obligatòria, planificada i posada en pràctica a l'escola on he efectuat les pràctiques del Màster, l'Escola Cervetó de Granollers. Aquesta es centrarà en l'assignatura d'Educació Física, coincidint amb l'especialitat del Màster, destinant les 140h que disposa el segon cicle de l'ESO.

El motiu de realitzar una programació didàctica en comptes d'un projecte d'investigació és pel fet de tenir una programació feta per al meu futur, que vull i seré professora d'educació física. Llavors només caldrà ajustar-la al centre, al curs i a l'alumnat que em toqui realitzar les primeres classes. I el motiu pel qual he decidit realitzar la programació sobre l'educació física emocional és la manca d'aquesta en la meua etapa formativa i la necessitat d'aquesta en les aules d'avui en dia. Sóc una persona que li dona molta importància a tot allò emocional, tot el que sentim i poder no expressem perquè, o bé no som conscients del que arribem a sentir o no ho sabem expressar.

El tema escollit també sorgeix de la motivació que he tingut durant les pràctiques a l'hora d'arribar a connectar amb tots els alumnes, amb les seves necessitats i capacitats, on tots són diferents i que te'n adones que no és gens fàcil arribar a tots, tot i tenint una motivació intrínseca molt forta. Aprofitant l'estada de pràctiques readapto una programació bastant tradicional i metòdica com la que hem realitzat com a professores d'educació física de l'Escola Cervetó i la modifico ja no només per poder atendre i arribar a tothom, amb les seves capacitats i necessitats de cadascú sinó, per donar aquest protagonisme als mateixos alumnes a l'hora de prendre decisions.

Aquesta, com bé he dit abans, no només em servirà per realitzar les primeres classes com a interina, sinó que em servirà per presentar-la a les oposicions amb la metodologia del segle XXI, que permet que els alumnes assoleixin tots els coneixements, les competències i els objectius marcats pel currículum i siguin conscients del com i què se'ls avalua mitjançant un altre mètode més proper a ells i sobretot, de qualitat.

OBJECTIUS PROPIS DE LA PROGRAMACIÓ COM A PROFESSORA D'EF.

Com a objectius de la programació didàctica vaig triar uns de generals i uns d'específics.

Generals:

- Realitzar una programació didàctica del 2n cicle d'ESO tenint en compte i coherència amb el currículum.
- Aprofitar la modificació de la programació per enriquir-me dels canvis actuals en l'educació física emocional.

Específics:

- Canviar la metodologia tradicional de la programació actual de l'Escola Cervetó per una metodologia apta per a tots els alumnes que tingui en compte la capacitat d'acceptació, de saber ser i estar a tot arreu, d'expressar-se, de sentir, de tenir consciència del seu estat d'ànim, etc

3. CONTEXTUALITZACIÓ

ESCOLA CERVETÓ

La programació que he dut a terme està contextualitzada a l'Escola Cervetó, aprofitant l'estada de pràctiques del Màster. És una escola situada a Granollers, privada-concertada des de l'etapa infantil fins a 4rt d'ESO (dues línies) i privada en els batxillerats. Actualment té més de 800 alumnes, distribuïts en quatre grans seccions que permeten la flexibilitat i l'autonomia necessària a cada nivell d'edat sense que se'n ressentixin la coordinació, ni la unitat del projecte educatiu. Aquestes seccions o etapes són: Educació infantil, Primària, Secundària Obligatoria i els Batxillerats: Humanístic, Tecnològic i de Ciències de la Naturalesa i de la Salut.

L'actuació de l'escola en l'àmbit de l'ensenyament-aprenentatge amb els/les alumnes de l'escola està emmarcada dins d'una concepció constructivista de l'educació. Aquesta perspectiva concep el coneixement com una construcció activa de l'individu, seguint un procés d'interacció amb el medi i amb altres persones que l'envolten, en un marc cultural, que inclou valors, estils de vida, costums i tradicions.

El paper dels professors/es d'aquesta escola no és el d'instruir, sinó el d'acompanyar en tot moment, regular de manera deliberada el procés d'aprenentatge que donin eines d'estudi i adquisició de coneixements als nois i noies. Alhora els han d'ajudar a ser conscients dels seus propis progressos i avenços. Tenen molt en compte, en l'acte d'ensenyar i aprendre, considerar bàsic l'atenció al propi procés que fa cada alumne mitjançant la utilització de mètodes d'ensenyament diferents en funció de les característiques individuals de l'alumnat, és a dir, un ensenyament diferenciat per a tots però dins d'un projecte i objectius comuns.

PEC (Projecte Educatiu de Centre)

El Projecte educatiu de l'Escola descriu la identitat del centre. Es defineixen com una escola que es preocupa de la formació integral de la persona des de la vessant intel·lectual a l'afectiva i social per la qual cosa consideren bàsic un seguiment individualitzat dels alumnes a través de la tasca de les tutories compartides, modalitat que garanteix un seguiment real de cada alumne tant a nivell acadèmic, com a nivell personal. La preocupació per oferir qualitat acadèmica als/es alumnes es tradueix en garantir una bona formació permanent del professorat dins i fora del centre i en comptar amb un claustre de professors/es amb una formació immillorable en els seus respectius camps de coneixement i també a nivell pedagògic.

També es defineixen com una escola catalana, que transmet els valors de la cultura catalana i que utilitza com a llengua vehicular el català, la qual cosa no significa que l'escola no contempli altres realitats lingüístiques i culturals presents a la nostre societat.

Com a objectius profunds i irrenunciables l'Escola Cervetó proposa:

- Una veritable formació integral de la persona a través del currículum, del tracte personal i del seguiment de tutoria.
- El respecte a la llibertat individual i col·lectiva i el domini de les virtuts bàsiques de la convivència.
- Es defineixen com a transmissors i consolidadors dels valors de la cultura catalana, sense que això signifiqui excloure altres realitats culturals i lingüístiques ben evidents en el nostre país. Entenem i respectem la diversitat per raó de gènere, realitat social i/o cultural.
- Es consideren una institució receptiva i participativa en les propostes que provenen de l'equip directiu com de l'equip de mestres, així com de les mares i pares de l'escola.
- Son una escola d'estructura flexible i interactiva que pretén conservar tant les propostes que provenen de l'equip directiu com de l'equip de mestres, així com les de pares i mares de l'escola.
- Potencien la formació permanent del professorat i de l'equip directiu, així com la formació de la resta de la comunitat educativa.
- També potencien la interdisciplinarietat del currículum dels alumnes per tal de tenir una visió globalitzadora de la realitat social, cultural i científica.
- Volen aprofundir els objectius educatius no només a través del desplegament del currículum de l'alumne/a sinó també de les activitats extraescolars que fomenten la creativitat, la sensibilitat, el coneixement i la formació tècnica-científica.

Per altra banda, hi ha un gran respecte a la diversitat, tant cultural com de gènere. Es una escola que valora com a fonamental l'intercanvi d'informació i el contacte amb els/les pares/mares per tal de prendre decisions de forma consensuada amb el/la tutor/a i si s'escau, amb qualsevol membre de l'equip directiu.

Per últim, l'escola considera que el camp educatiu és molt extens i no s'acaba en les àrees curriculars, sinó que abasta un horitzó més ample per la qual cosa considera important organitzar activitats extraescolars que fomentin la creativitat, la sensibilitat i l'esport.

Aquests grans trets d'identitat de l'escola van prenent forma en cadascun dels àmbits escolars, des de la manera d'organitzar els continguts d'aprenentatge de les diferents àrees curriculars, fins les consignes pedagògiques que donen sentit i coherència a totes elles i que creen una línia d'escola comuna a totes les etapes educatives.

Ara bé, tenint en compte un PEC més concentrat en l'etapa de l'ESO, aprofitant que he realitzat les pràctiques amb aquests alumnes i la programació va adreçada a ells, està organitzat en quatre cursos al llarg dels quals els objectius a assolir de les matèries instrumentals es treballen de forma cíclica i, quan es possible, en totes les àrees de forma interdisciplinària. El currículum queda distribuït en una part comuna, una d'optativa i una de síntesi que, conjuntament, pretén donar a l'alumnat una formació integral i funcional que permetrà desenvolupar les capacitats, habilitats i destreses necessàries per a continuar la seva formació acadèmica o la incorporació al món laboral i la participació activa en la societat.

En aquesta etapa els/les nois/es es troben en un moment clau de la configuració de la seva personalitat com a adults i cerquen la seva pròpia identitat com a persones independents. És un període de diferenciació, de confrontació d'idees, de recerca de valors, d'oposició a les normes establertes... Sovint aquests canvis generen inquietuds, dubtes i inseguretats.

D'es de l'escola, coneixedors d'aquesta realitat, actuen individualment i com a grup, proporcionant orientacions, recomanacions i recursos per facilitar aquest procés, tant en l'àmbit d'aprenentatges com en el personal.

Per poder portar a la pràctica aquesta tasca és imprescindible un bon seguiment, que l'escola concreta en:

- L'acció tutorial. És una de les propostes que permeten conèixer a l'alumne/a com a individu, tant a nivell acadèmic com personal i en la seva relació amb la resta del grup classe. És per això que l'acció de la tutoria es concentra en el coneixement, seguiment i orientació acadèmica dels alumnes.

Per aconseguir els objectius de l'acció tutorial i arribar a tots els individus hi ha dos/dues tutors/es per grup classe que tutoritzen als/les alumnes al llarg de dos cursos acadèmics. Cada tutor/a s'ocupa del seguiment personalitzat de la meitat de l'alumnat del grup i de la relació amb les famílies, sense deixar de banda la bona coneixença i relació del grup col·lectiu.

En aquest sentit compten amb l'ajuda de la psicopedagoga de l'escola que, a l'hora d'interpretar certes actuacions, ajuda a veure-les i treballar-les des d'altres punts de vista.

I per acabar, pensant en el paper fonamental que tenen els educadors/es de l'escola, pensen que les famílies són importants agents de coneixement i d'acció en l'alumne/a, és a dir, la relació escola-família és una part molt important per a l'escola en l'acció tutorial. Aquesta relació es dona en les entrevistes personals amb les famílies i amb la informació (acadèmica) dels butlletins de notes de cada final de trimestre.

- El tractament de la diversitat. Tenint en compte la necessitat del tractament de la diversitat derivada dels diferents interessos, ritmes d'aprenentatge, dels coneixements previs que l'alumnat aporta,... l'escola té previstes una sèrie de propostes metodològiques i organitzatives que són possibles a través de l'Associació Pedagògica Cervetó i que tenen com a objectiu final afavorir al màxim l'aprenentatge de tot l'alumnat d'acord a les seves necessitats i fer un seguiment molt acurat del procés de construcció de coneixements.

Entre les propostes organitzatives hi ha el treball en grups desdoblats (mig grup realitza, per exemple castellà i l'altre mig grup està treballant al laboratori de ciències naturals); el treball en grups reduïts i flexibles (dos/dues professors/es treballen simultàniament en la mateixa aula, o un/a professor/a treballa amb un grup reduït fora de l'aula); la diversificació de matèries optatives organitzades de forma que recullin diversitat d'àrees i nivells als quals l'alumnat es dirigeix depenent del curs que està realitzant i les característiques del seu aprenentatge; les intencions de futur, etc.

Pel que fa a la metodologia emprada a l'aula, tenen molt present la diversitat de processos d'aprenentatge i, per tant, sempre adequen les seqüències d'ensenyament (activitats, materials, suports...) a les diferents característiques i necessitats dels/les nois/es.

I com a activitats complementàries, és a dir, activitats amb continguts no contemplats al currículum escolar de l'Etapa, l'escola considera imprescindibles per tal d'assolir la formació global i integral dels alumnes contemplada en l'ideari del centre.

Tenint com a objectiu ensenyar als /les alumnes a conèixer i aplicar mètodes, tècniques d'expressió i d'organització de les idees amb la intenció d'emprar-los tant en els aprenentatges per a millorar el rendiment acadèmic, com en la vida quotidiana.

Les activitats que desenvolupen són:

- Cultura i llengua Xinesa
- Tècniques d'estudi
- Arts escèniques
- CerveTAC (Periodisme)
- Projectes informàtics i digitals
- Let's Act (representació d'obres teatrals)
- Relació i convivència

4. MARC TEÒRIC

LEGISLACIÓ VIGENT

DE LA LOE A LA LOMCE

Avui en dia, la llei educativa que ens pertany, és la “Ley Orgánica Mejora de la Calidad Educativa” (LOMCE), regida al juny de 2015 pel Ministre d'Educació, Cultura i Esport, Jose Ignacio Wert Ortega i Iñigo Méndez de Vigo. Aquesta llei, no és que sigui nova sinó que és una modificació d'alguns articles i documents de la “Ley Orgánica de Educación” (LOE), regida al maig de 2006 per la Ministra d'Educació, Maria Jesús Sansegundo Gómez de Cadiñanos i elaborada pel govern del PSOE. Aquesta modificació, ha estat d'uns seixanta cinc articles dels quals en destaquem els que tenen una rellevància més gran en l'anàlisi comparativa del currículum de la LOMCE i de la LOE.

Com a primera gran diferència, en destaquem la nova estructura de l'ESO amb el desdoblament del 4rt d'ESO en un itinerari acadèmic o aplicat. Això vol dir, que dels dos cicles que hi havia a la LOE, primer cicle: 1er i 2n d'ESO i segon cicle: 3er i 4rt d'ESO, ara passa a ser el primer cicle: 1er, 2n i 3er d'ESO amb caràcter acadèmic, i el segon cicle: 4rt d'ESO amb caràcter orientador. Aquest es podrà cursar per a la iniciació de batxillerat en opció de l'itinerari d'ensenyament acadèmic, o per a la iniciació a la Formació Professional en opció d'itinerari d'ensenyament aplicat. Tant en un itinerari com en l'altre, els alumnes hauran d'adquirir les competències bàsiques per a l'ESO. El que aconseguen amb aquestes decisions prèvies, és que augmenti la capacitat de presa de decisions de gran rellevància en el seu futur, ja que si escullen realitzar un itinerari acadèmic, no podran fer un grau mitjà de Formació Professional i el mateix passa amb l'itinerari aplicat.

Fent referència a la classificació de les assignatures de la LOMCE, han quedat de la següent manera: troncal, específiques i de lliure configuració autonòmica. Les assignatures instrumentals augmenten i les artístiques disminueixen, amb la conseqüència d'una disminució de la innovació, la creativitat i la imaginació dels alumnes.

Si posem l'exemple de la nostra assignatura, l'Educació física és una assignatura específica, però amb obligatorietat de ser cursada durant tots els cursos com ara, la religió. Això ve a dir, que hauria de poder pertànyer al grup de les instrumentals, ja que la rellevància que té, és molt

important. El govern de Wert i Méndez, en quant al tant per cent de les matèries instrumentals sense o amb llengua cooficial, a diferència de la LOE, augmenta a un 75% i un 65% respectivament, cosa que fa que les comunitats autònomes tinguin menys relació d'autonomia en la competència d'educació.

Una altre modificació rellevant en l'etapa de l'ESO, és l'obtenció del títol de Graduat en Educació Secundària Obligatoria. Per obtenir-lo, serà necessària la superació de l'avaluació final, és a dir, una qualificació final de l'ESO superior o igual a 5 punts sobre els 10 punts màxims. Aquesta, es deduirà de la nota mitja de les qualificacions numèriques obtingudes a cada una de les matèries de la ESO, ponderada al 70%, i de la nota obtinguda en l'avaluació final de l'ESO al 30%. Aquesta avaluació final és la nova revàlida, que està corregida per professors que no són del centre, és a dir, professors externs, ja siguin de l'àmbit públic, privat o concertat. Aquí podem veure com l'avaluació final va en contra del procés que tenen els alumnes ja que, aquests professors que corregeixen, no tenen constància del procés d'aprenentatge de cada alumne. A partir d'aquí, podem veure com es dona més importància a la nota que no pas al procés d'aprenentatge dels alumnes.

I per últim, com aspecte rellevant de les diferències entre els currículums amb les diferents lleis és l'obtenció del títol de batxillerat i l'accés a la universitat. A partir de l'obtenció del títol d'ESO, els alumnes poden accedir als estudis de batxillerat sempre que hagin superat l'avaluació final de l'ESO en l'opció d'ensenyament acadèmic. Aquests poden estar com a màxim 4 anys per obtenir el títol de batxillerat en règim ordinari. Sense superar aquest màxim, podran repetir cada un dels cursos de batxillerat una sola vegada com a màxim, amb l'excepció de poder repetir un segon cop amb un informe positiu i favorable de l'equip docent. Per a l'accés a la universitat, torna a passar el mateix que amb l'accés a batxillerat, i és que els alumnes han de fer una avaluació del batxillerat i un examen per poder accedir, que en aquest cas són les PAU (Proves d'Accés a la Universitat). Un altre cop es torna a mirar més per la nota que els alumnes adquireixen i no pel procés d'aprenentatge durant les diferents etapes.

LA LOMCE EN EDUCACIÓ FÍSICA

Fent referència directament a l'Educació Física com a assignatura, amb la nova llei anomenada LOMCE, el currículum ha patit algun canvi.

Un dels canvis més rellevants del currículum d'Educació Física, és la distribució de les matèries i les seves competències. Cada matèria està composta de 8 competències bàsiques i aquestes es distribueixen en 4 dimensions, és a dir, cada dimensió agrupa dues competències. Pel que fa la dimensió d'activitat física saludable li corresponen les competències 1 i 2, a la dimensió d'esport li pertanyen les competències 3 i 4, a la dimensió d'activitat i temps de lleure li pertanyen les competències 5 i 6, i per últim, a la dimensió d'expressió i comunicació corporal li pertanyen les competències 7 i 8.

Si seguim amb les competències, cadascuna d'elles està relacionada amb uns continguts clau per poder assolir-la, i aquests són 13, a treballar durant tota l'Educació Secundària Obligatoria. Per a cada curs, s'estableixen uns continguts a desenvolupar dintre de les diferents dimensions i aquestes dimensions, s'han de treballar a partir de les competències que estableixen per cada curs.

Pel que fa a l'avaluació d'aquestes competències en destaquem un dels canvis amb més dificultat de realització avui en dia, degut a la falta d'informació que tenen els professors. El Departament d'Educació, estableix uns criteris d'avaluació per avaluar cada competència a través dels nivells de consecució al final de l'etapa. Aquests nivells són, nivell 1: satisfactori, nivell 2: notable i nivell 3: excel·lent. Una aspecte que trobem a faltar en el currículum de la LOMCE, és la part del no satisfactori, és a dir, si no s'assoleix la competència, no surt cap nota a posar. I l'avaluació de les competències 4 i 5, en considerar-se bàsicament actitudinals, no presenten aquesta gradació, ja que les actituds no es poden mesurar com a tal.

I per últim, a diferència de la LOE que disposava de 10 objectius, amb la LOMCE no existeixen els objectius d'aprenentatge. Han desaparegut i els han modificat per unes orientacions per a l'avaluació a destacar, com instruments d'avaluació nombrosos i variats, combinació d'aspectes individuals i socials, etc.

L'EF A L'ACTUALITAT

L'any 2013, s'aprova la "*Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa*" (LOMCE). Aquesta llei, suposa un canvi important en el sistema educatiu a nivell curricular. Es fixa un nou desenvolupament competencial per a l'alumnat, divideix les assignatures en específiques i de lliure configuració, modifica l'estructura de l'ESO (primer cicle de 1er a 3er i segon cicle, 4rt) i introdueix avaluacions externes al final de cada etapa.

L'EF, es troba en el bloc de matèries específiques i no en el bloc de matèries troncales. Això, suposa que l'orientació i els models d'ensenyament depenen de cada Comunitat Autònoma i no del Ministeri. Queda exclosa de les avaluacions externes. El fet de ser específica, no implica la seva obligatorietat encara que s'ha mantingut la seva presència en tots els nivells educatius. Al currículum, només es defineixen els criteris d'avaluació, els estàndards d'aprenentatge i les competències clau deixant la concreció dels continguts i objectius i la càrrega horària a les Comunitats Autònomes.

REFERENTS TEÒRICS

Com a elements diferenciadors del TFM he escollit diversos temes a tractar, com són l'educació emocional com a eix principal i la motivació i l'atenció a la diversitat com a complements que crec que ha de tenir una bona programació d'educació física.

Durant el màster aquests temes han estat tractats amb profunditat, ja que li donen molta importància. Sense anar més lluny, hem tingut la sort de poder escoltar i ser alumnes de dos sessions amb la professora Irene Pellicer, una referent de l'educació emocional molt important avui en dia. Amb la Pilar Dotras vam treballar amb profunditat la motivació com a professors d'educació física i dins d'aquesta mateixa assignatura vam realitzar algunes sessions amb la Paula Mayoral, on vam treballar la diversitat dins d'una aula d'educació física.

Amb tot aquest ventall d'informació que el Màster ens ha aportat i l'experiència dels autors més importants que parlen d'aquests temes, encara i així és molt difícil definir depèn de quin element.

Quan parlem d'emocions ens referim a reaccions o respostes que te el cos d'una manera organitzada en qualitat de valoració primària (Bisquerra, 2001). Aquesta valoració primària pot arribar a ser controlada com a producte d'una educació emocional, el que significa poder exercir el control sobre la conducta que es manifesta, però no l'emoció sobre si mateixa, ja que les emocions son involuntàries, i són les conductes el producte de les decisions que cada individu pren (Casassus, 2006).

Aquestes s'associen a reaccions afectives d'aparició ràpida, de gran intensitat i de caràcter transitori, les quals es presenten sempre com a resposta d'una situació d'emergència o davant d'estímuls de caràcter sorpresa o de gran intensitat.

Una manera de classificar les emocions, com diu Casassus (2006) és en positives quan van acompanyades de sentiments de plaer i signifiquen que la situació és beneficiosa, com són la felicitat i l'amor; Per altra banda es troben les negatives que van acompanyades de sentiments desagradables i es percep la situació com una amenaça, entre les que es troben la por, l'ansietat, la ira, la tristesa o el fàstic; I entre mig d'aquestes dues trobaríem les emocions neutres que no van acompanyades de cap sentiment, com són l'esperança i la sorpresa.

Si ens posem en la pell de l'individu i anem al passat, podem detectar que tot allò de la nostra infantessa que recordem és perquè va acompanyat de felicitat, de plaer, de por o de tristesa, mentre que de les emocions neutres no recordem quasi res. Un autor que parla d'això és Motos (2003), que diu que quan experimentem amb emocions, aquestes ens fan crear un vincle o procés d'emoció-aprenentatge, de tal manera que aquest es reté i perdura en la ment dels individus durant un temps, depenent de com hagi sigut aquesta vivència.

Una altra manera de classificar-les, tal i com diu Santrock (2002) pot ser per la resposta que té l'individu fent referència a l'alta o baixa energia que els genera. Per últim, és important destacar que és possible que es manifestin diferents emocions a la vegada.

A partir d'aquí, Peter Salovey i John Mayer al 1990 (Dueñas, 2002) van plantejar que la intel·ligència emocional consistia en la capacitat que posseeix i desenvolupa l'individu per supervisar tant els seus sentiments i emocions, com les del altres. Això permet que existeixi una discriminació i una utilització d'aquesta informació per orientar la seva acció i pensament.

Aquesta proposta el que va aconseguir és que es qüestionessin els models educatius que incidien en la construcció d'una educació que premiava els aspectes intel·lectuals i acadèmics per davant dels emocionals i socials, que passaven a un segon pla dels individus (Fernández-Berrocal i Ruiz, 2008).

Va ser després d'uns anys, quan al 1997 Salovey i Mayer (Dueñas, 2002) van reformular la definició d'intel·ligència emocional proposant que aquesta comporta l'habilitat de percebre amb precisió, valorar i expressar emocions, així com el poder accedir i/o generar sentiments quan aquests faciliten el pensament, el que possibilita conèixer, comprendre i regular les emocions. Per tant, promou el creixement emocional i intel·lectual, i d'aquí, el tornar a plantejar-se la possibilitat de l'educació.

És a partir de la reformulació de la definició d'intel·ligència emocional de Salovey i Mayer del 1997, que si aportem el que ens diu Gardner (1995) i Goleman (1996) sobre les intel·ligències múltiples i emocionals, podem arribar a definir amb exactitud el que és la intel·ligència emocional, relacionant la intel·ligència interpersonal amb la intrapersonal i, que a la vegada, estan molt relacionades amb la competència social. A partir d'aquesta relació, Goleman (2006) ens dona una explicació del perquè individus amb un nivell baix de coeficient intel·lectual i que posseeix un control alt de les seves emocions, són capaços de posicionar-se per sobre d'individus amb un nivell més alt de coeficient intel·lectual i que posseeix un control baix de les seves emocions.

És evident que la intel·ligència emocional repercuteix en tots els àmbits de la vida d'un individu, d'aquí la importància d'educar la intel·ligència emocional, com diu Fernandez-Berrocal et al. (2008), avui en dia necessària dins de l'àmbit educatiu. L'educació de les emocions i en part de l'afectivitat de totes aquestes sobre l'individu, segons Martínez-Otero (2007) ha de ser considerada com una condició primària per el desenvolupament de la personalitat, ja que forma part del procés continu i permanent per aconseguir el desenvolupament integral de la persona, ajudant a l'individu a que sigui capaç de millorar la seva qualitat de vida, de comunicació, d'aprendre a resoldre els conflictes que es trobi, a prendre decisions, planificar la seva vida, elevar l'autoestima i sobretot, a desenvolupar una actitud positiva davant de qualsevol situació de la seva vida (Bisquerra 2005).

D'aquesta manera, la societat i personalment el model educatiu haurien de prendre més consciència de la importància d'introduir l'educació emocional dins del procés de formació dels individus. Avui en dia, ja es treballa molt emocionalment parlant, però segons Casassus (2006), la forma d'implantar-se ha de ser de forma gradual, ja que demana una gran estructura darrera i un gran esforç de comprensió per part dels individus i el seu entorn.

Ara bé, segons Garcia et al. (2000), considerant que l'aprenentatge escolar és una activitat social constructiva que realitza l'individu com a estudiant, conjuntament amb el seu entorn, ja sigui la família, els docents, etc, per conèixer i assimilar un objecte de coneixement determinat, amb uns continguts curriculars mitjançant una interacció amb els estudiants de manera que, ells mateixos puguin descobrir les seves característiques fins arribar a descobrir el significat que se'ls atribueix culturalment. Està clar que el paper del docent és clau. Des de la docència es procura promoure les habilitats cognitives i les capacitats emocionals, que els permetin un aprenentatge autònom i que puguin utilitzar-lo en situacions i problemes més generals i significatius, i no només en l'àmbit escolar.

Això només és possible si es té en compte que la intervenció o el paper dels docents és una ajuda, una guia en el procés d'aprenentatge dels estudiants, on no deixen de construir coneixements per part d'ells mateixos, tenint aquesta sensació d'autonomia. Els docents sigui d'una manera implícita o explícita, transmeten aquestes emocions o sentiments en tots els actes pedagògics que desenvolupen al llarg de tota l'activitat, la unitat didàctica, el trimestre i el curs (Casassus, 2006).

Per tant i per acabar, dins de l'àmbit educatiu, la capacitat d'identificar, conèixer, comprendre i saber regular les emocions és fonamental per part dels docents, ja que influeixen molt en els processos d'aprenentatge, en la salut física, mental i emocionals dels estudiants i són determinants per establir relacions interpersonals positives i constructives amb aquests, possibilitant una elevació en el seu rendiment acadèmic (Cabello, Ruiz i Fernández, 2010).

5. OBJECTIUS DE LA PROGRAMACIÓ I CALENDARITZACIÓ

Els meus objectius a assolir durant la programació són:

- Realitzar una programació didàctica del 2n cicle d'ESO tenint en compte i coherència amb el currículum.
- Aprofitar la modificació de la programació per enriquir-me dels canvis actuals en l'educació física emocional.
- Canviar la metodologia tradicional de la programació actual de l'Escola Cervetó per una metodologia apta per a tots els alumnes que tingui en compte la capacitat d'acceptació, de saber ser i estar a tot arreu, d'expressar-se, de sentir, de tenir consciència del seu estat d'ànim, etc.

El calendari que he seguit per a la realització de la programació ha sigut la següent:

calendarització de la programació		Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Agost	Setembre
Resum		x							
Introducció	Identificació del tema i justificació	x							
Contextualització	Escola Cervetó i PEC		x						
Marc teòric	Legislació vigent i referents teòrics		x						
Objectius	Funcions i objectius generals de la programació		x	x					
Proposta d'intervenció	Seqüència didàctica			x					
	Calendari i temporització			x					
	Competències				x				
	Continguts				x				
	Criteris d'avaluació				x				
	Propostes de les Unitats didàctiques				x				
	Metodologia				x				
	Educació Emocional				x				
	Motivació					x			
	Atenció a la Diversitat					x			
	Avaluació				x	x	x	x	
Conclusions	Conclusions i valoració					x	x	x	
Referències bibliogràfiques	Bibliografia utilitzada		x	x	x	x	x		x
Annexos	Altres propostes d'UD					x	x	x	x

I fent referència a la calendarització que he seguit durant tot aquest curs 2018-2019, especificant els dies i els cursos que he pogut intervenir amb tots els alumnes de l'ESO i Batxillerat és el següent:

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8-9	ESO 3 A	ESO 3 B		BTX 1 B	
9-10					BTX 1 A
10-11		TP'S		TP'S	
11.30-12.30					
12.30-13.30					
13.30-14.30					
16.00-16.30	4ESO B		ESO 1 B	ESO 2 A	
16.30-17.30					

Les classes d'educació física a l'Escola Cervetó són de 2 hores seguides, un únic dia a la setmana i, aprofitant que els alumnes s'han de desplaçar 10 minuts caminant, sempre hi ha un descans abans de començar educació física. O bé a primera hora del matí, a les 8:00h o després del pati a les 11:30h o per últim, tornant de dinar a les 15:00h. Gràcies a això les classes son profitoses al màxim.

En relació a l'horari establert amb la tutora de pràctiques, com podeu veure al quadre de dalt, hi ha una franja d'11:30 a d'14:30h que no he realitzat cap classe per impossibilitat a l'hora de combinar amb el meu treball estable.

L'escola de pràctiques en aquest sentit, m'ha fet sentir molt còmode en quant a l'adaptabilitat que jo podia tenir amb ells i que ells podien tenir amb mi, és a dir, he tingut un horari establert com el referit anteriorment però, en funció de les sortides fora de l'escola que tenien els alumnes, els festius de la mateixa població, el meu horari de treball, etc. adaptàvem aquest a les nostres possibilitats.

Gràcies a aquesta adaptació, vaig decidir tornar a l'escola després d'acabar la meva jornada laboral per així poder ajudar a la tutora amb les seves classes, entenent que tenir a una persona de pràctiques amb bona actitud és molt satisfactori i ajuda moltíssim a la professora, i així m'ho feia saber ella.

En definitiva, he realitzat una mitjana de 12,5h setmanals, començant el 15 de gener fins a finalitzar el dia 5 d'abril. Per qüestions d'organització de les jornades esportives de l'Escola Cervetó i de l'ajuda que li podia proposar a l'Anabel, vaig decidir conjuntament amb els dos tutors, tant de la universitat, com de l'Escola, que finalitzaria les pràctiques un cop finalitzades les jornades esportives, que van ser el 12 d'abril.

CALENDARI ESCOLAR DEL CURS 2018-2019

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	INICI DE CURS
	FINAL DE CURS
	DIES DE VACANCES
	DIES FESTIUS

3er ESO		A	B
1r Trim.	17/09 - 21/12		
2n Trim.	8/01 - 12/04		
3er Trim.	23/04 - 21/06		

4rt ESO		A	B
1r Trim.	17/09 - 21/12		
2n Trim.	8/01 - 12/04		
3er Trim.	23/04 - 21/06		

Tal i com diu el currículum, les classes d'educació física de l'ESO han de sumar 2 hores a la setmana, ja les facin conjuntes en un mateix dia, o separades dos dies a la setmana, sumant en total les 70 hores per curs.

La programació que jo portaré a terme tindrà una durada d'unes 70 hores per curs, tot i que quan es sumen les hores dels diferents cursos, en alguns fins i tot es passen de les 70 hores.

6. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

En aquest punt del treball i seguint les indicacions del currículum, faré referència a tots els aspectes que tenen a veure amb la programació realitzada, començant per les competències dels quatre cursos de l'ESO, amb els nivells de gradació corresponents a cada competència.

Seguidament esmentaré els continguts prescriptius dels dos cursos de l'ESO i els continguts claus en relació a les vuit competències d'educació física, així com els criteris d'avaluació d'aquests dos cursos.

Faré referència a la metodologia emprada a l'hora de realitzar la programació i la distribució temporal d'aquesta, i per acabar, explicaré com treballaré els trets característics de la programació de l'assignatura d'educació física, com són l'educació emocional, la motivació i l'atenció a la diversitat, amb les competències corresponents, com la competència de regulació emocional i la competència social.

GRADACIÓ PER COMPETÈNCIES

Per començar he distribuït les competències amb les gradacions corresponents tal i com les treballaré durant els diferents cursos de l'ESO. En aquest quadre, i de manera molt visual, es troba la relació entre les diferents dimensions, amb les competències i els cursos on treballarem els diferents nivells de gradació.

		NIVELLS DE GRADACIÓ				
		1er	2on	3er	4rt	
DIMENSIÓ 1: 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	X			
	1.2	Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física		X	X	
	1.3	Elaborar i portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física, adaptat a les característiques individuals i de l'entorn				X
COMPETÈNCIA 2	Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física					
	2.1	Identifica i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen	X			
	2.2	Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida		X		
	2.3	Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física, valorar-los críticament i relacionar-los de manera raonada amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida			X	X

DIMENSIÓ 2: 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	X			
	3.2	Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions complexes		X	X	
	3.3	Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions reals de competició				X
COMPETÈNCIA 4	Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició					
No hi ha nivells de gradació						

DIMENSIÓ 3: 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					
No hi ha nivells de gradació						
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	X			
	6.2	Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activat		X		
	6.3	Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat i de control de l'activat			X	X

DIMENSIÓ 4: EXPRESSIÓ I COMUNIACIÓ 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 expressiu senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes	X	X		
	7.2	Utilitzar recursos expressiu senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses			X	
	7.3	Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions				X
COMPETÈNCIA 8	Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària					
	8.1	Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música	X			
	8.2	Participar en balls i danses col·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos		X		
	8.3	Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos			X	X

COMPETÈNCIES EMOCIONALS

A part de les competències establertes pel currículum, per treballar l'educació emocional també cal desenvolupar i treballar unes altres competències, que Bisquerra (2003) defineix com un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. I no només es centra en les competències emocionals com a tal, sinó en les competències bàsiques per a la vida.

Pellicer (2011) en destaca dos grans competències, com són la regulació emocional i la competència social, que a la vegada coincideixen amb la intel·ligència intrapersonal i la interpersonal.

La intel·ligència intrapersonal, dins de la competència de la regulació emocional, com diu Pellicer, és la capacitat de caire més personal, on es tracta de saber conèixer, controlar i motivar-se a un mateix; i la intel·ligència interpersonal, de caire més social, és la capacitat de reconèixer sentiments i pensaments dels altres a través de les habilitats socials, l'empatia, la comunicació no verbal, etc.

A continuació, detallaré el que es treballa en cada competència emocional en la que he decidit encidir, tal i com he fet amb les competències establertes pel currículum.

COMPETÈNCIES EMOCIONALS		
REGULACIÓ EMOCIONAL	1.1	Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició y comportament
	1.2	Expressió emocional
	1.3	Capacitat per a la regulació emocional
	1.4	Habilitats d'afrontament
	1.5	Competència per autogenerar emocions positives
COMPETÈNCIA SOCIAL	2.1	Dominar les habilitats socials bàsiques
	2.2	Respecte pels altres
	2.3	Comunicació receptiva
	2.4	Comunicació expressiva
	2.5	Compartir emocions
	2.6	Comportament pro-social y cooperació
	2.7	Assertivitat

CONTINGUTS PRESCRIPTIUS

A continuació, es mostren els diferents continguts prescriptius que es treballen en cadascun dels dos cursos de l'ESO. El quadre representa la relació que hi ha entre la dimensió, els continguts prescriptius i els continguts clau de cada curs.

CONTINGUTS PRESCRIPTIUS 3er ESO	
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT	
CC1, CC2, CC3, CC4 i CCD25	La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament. Normes de seguretat i prevenció de riscos.
	Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves)
	Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar
	Elements d'un pla de treball
	Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-amb complements, ...)
	Ús de noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball
	Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos
	Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal
	Treball de tonificació muscular de protecció de columna: glutis, abdominals i cames
	Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives

ESPORTS	
CC5, CC6, CC7, CC8 i CC13	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició
	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició
	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició
	Els valors educatius de la cooperació en l'esport
	Els valors educatius de la competició
ACTIVITATS FÍSQUES RECREATIVES	
CC9, CC10 i CCD13	Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades
	Coneixement i seguiment de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural
	Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural
	Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física
	Esports paralímpics i altres esports adaptats
EXPRESSIÓ CORPORAL	
CC11, CC12 i CCD10	Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes
	Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown)
	Ritme i moviment: balls de parella
	Noves tendències de ball

CONTINGUTS PREESCRIPTIUS 4rt ESO	
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT	
CC1, CC2, CC3 i CC4	Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física
	Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual
	Generalitats dels processos de recuperació de lesions
ESPORTS	
CC5, CC6, CC7, CC8 i CC13	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició
	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició
	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició
	Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport
	Resolució de conflictes i esport

ACTIVITATS FÍSQUES RECREATIVES	
CC9, CC10 i CCD13	Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure
	Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure
EXPRESSIONI CORPORAL	
CC11, CC12 i CCD10	Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització
	Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic

I seguidament relaciono els diferents continguts clau que es treballen en cada una de les competències .

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

CRITERIS D'AVALUACIÓ PRESCRIPTIUS

Tal i com diu el Currículum d'Educació Secundària Obligatòria actual, tot centre docent determinarà, mitjançant els instruments d'avaluació i amb els següents criteris, si l'alumnat ha adquirit les competències bàsiques de l'educació física en finalitzar l'ESO.

Entenem per avaluació una eina per a la millora del procés d'aprenentatge i no solament una eina que certifiqui el nivell assolit. Per tant, l'objectiu no ha de ser aconseguir uns resultats concrets i universals per a tots els alumnes, sinó que ha de ser acompanyar-los en el procés individual de creixement motor i millorar-ne les actituds i les possibilitats d'un estil de vida actiu i no sedentari.

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

A partir d'aquí, caldrà que l'avaluació s'orienti als aspectes pràctics de la matèria; incorpori instruments d'avaluació nombrosos i variats; incorpori valoracions sobre la participació dels alumnes en les classes, i la seva millora al llarg del curs; permeti diferents nivells d'execució per tal que tot l'alumnat pugui accedir-hi i no es redueixi a valorar uns resultats concrets, respectant les diferents limitacions dels alumnes; i per últim, combini la valoració d'aspectes individuals (psicomotricitat) i aspectes socials i de relació amb els altres (sociomotricitat).

Els criteris d'avaluació d'educació física de 3er i 4rt de l'ESO són:

CRITERIS D'AVUACIÓ PRESCRIPTIUS 3e rESO

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

CRITERIS D'AVUACIÓ PRESCRIPTIUS 4rt ESO

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

7. METODOLOGIA

Com a metodologia a seguir amb el treball de l'educació emocional en les classes d'educació física he tingut en compte dos grans i diferents metodologies, i que a la vegada, les he utilitzat simultàniament.

Per una part, i més tradicionalment, he tingut en compte els estils d'ensenyament establerts per Sicilia i Delgado (2002) i estant d'acord amb els elements involucrats en els processos d'ensenyament aprenentatge com el tipus d'àrea motriu, els recursos materials, els interessos de l'alumnat, etc, que són molt importants en tot el procés d'aprenentatge dels alumnes. Aquests autors ens defineixen les següents metodologies per a utilitzar:

- COMANDAMENT DIRECTE: L'alumne té ordres directes del professor i només ha d'escoltar i obeir a aquestes.
- ASSIGNACIÓ DE TASQUES: El professorat planifica, organitza i proposa diferents maneres de fer i l'alumnat decideix com comença, quan comença, de la manera que ho fa i per últim de la manera en que acaba.
- ENSENYANÇA RECÍPROCA: es tracta d'un treball per parelles en que hi ha un executor i un avaluador, del qual es treu molta informació a partir de l'autoavaluació i de la coavaluació del company.
- ENSENYANÇA PER GRUPS REDUÏTS: es tracta d'un treball en grups formats per 3-4 persones, dels quals un és l'executor, dos observen i l'altre anota.
- DESCOBRIMENT GUIAT: es tracta d'un acompanyament del professorat en tot moment, deixant decidir a l'alumnat quina solució decideix escollir davant d'un problema plantejat.
- RESOLUCIÓ DE PROBLEMES: es tracta d'un plantejament d'una tasca semidefinida perquè l'alumnat trobi per si mateix una de les diverses solucions.

I per altra banda, i endinsant-nos més en les tasques on es treballa l'educació emocional, partint de les bases que ens ofereix Pellicer (2011), podem dir que la metodologia emocional és un aspecte clau i per això s'ha de tenir molta cura, i que no tothom que tracta d'aplicar-la en les seves tasques, ho aconsegueix.

Bisquerra (2001) afirma el que diu Pellicer (2011), però afegeix que treballar l'educació emocional en un context com és l'educació física és el millor mitjà per fer-ho. Diu “els aprenentatges que es retenen i perduren en el temps són aquells que van lligats a una emoció i això, es produeix amb major facilitat si els aprenentatges són vivencials”. I la única matèria eminentment pràctica i vivencial és l'Educació Física.

Amb la metodologia emocional i a la vegada, combinant-la amb la metodologia més tradicional, hem de fer entendre als alumnes que a educació física juguem, no només pel fet de divertir-nos, sinó pel fet de que jugant, exterioritzem emocions de manera espontània i natural moltes vegades sense ser conscients. Podem dir que podem passar de sentir a regular aquestes emocions que exterioritzem. A partir del joc prenen molta més força aquestes emocions i per això, nosaltres com a docents “hem d'aportar a l'alumnat eines per poder gestionar la seva ira, la seva ansietat, la seva por, etc. per poder tornar a un estat de tranquil·litat i harmonia (Pellicer 2011).

En quant a les característiques del docent que guia i acompanya el programa d'educació emocional, és indispensable realitzar dinàmiques de grups, saber negociar i guiar per trobar solucions, mantenir constantment una connexió amb els altres, i tenir capacitat d'anàlisi social. En quant als continguts a treballar, cal que aquests s'adaptin als alumnes en el nostre cas, que son els nostres destinataris, i que segueixi un mètode pràctic basat en el desenvolupament de les competències emocionals. Tal com expressa Bisquerra (2007, citat en Bisquerra, 2009), una competència és “una capacitat que porta a mobilitzar certs coneixements, capacitats, habilitats i actituds de manera apropiada, requerides per a dur a terme activitats variades eficaçment i amb certa qualitat.”

I per finalitzar aquest apartat, mitjançant metodologies per treballar l'educació emocional i amb l'ajuda de la metodologia més tradicional com són els estils d'ensenyament, es pretén incidir en alguns aspectes durant les classes d'educació física per tal de millorar determinades competències emocionals, com la competència de regulació emocional i la competència social.

8. DISTRIBUCIÓ TEMPORAL

En aquest apartat del treball es veurà detalladament la distribució de totes les unitats didàctiques que conformen les 140h d'educació física entre els dos cursos de l'ESO, separades per trimestres i relacionades amb les dimensions a les que pertanyen, acompanyades del número de sessions a realitzar.

3er ESO			
TRIMESTRE	UNITATS DIDÀCTIQUES	DIMENSIÓ	Nº SESSIONS
1er	1. Esportinnovat (I)	Esports	4
	2. Esports paralímpics i adaptats	Activitats Físiques Recreatives	4
	3. Crossfit saludable	Condició Física i Salut	6
2n	4. Tennis i padel	Esports	6
	5. Mímica	Expressió corporal	6
3er	6. SEM	Condició Física i Salut	5
	7. Ecalem	Activitats Físiques Recreatives	4

4rt ESO			
TRIMESTRE	UNITATS DIDÀCTIQUES	DIMENSIÓ	Nº SESSIONS
1er	8. Crossfit saludable (II)	Condició Física i Salut	6
	9. Ens expressem i actuem	Expressió corporal	4
	10. Esportinnovat (II)	Esports	5
2n	11. !Acampem!	Activitats Físiques Recreatives	6
	12. NATACIÓ	Esports	6
3er	13. SEM (II)	Condició Física i Salut	4
	14. Les Brúixoles	Activitats Físiques Recreatives	4

COMPETÈNCIES EN LES UNITATS DIDÀCTIQUES

Un cop tenim les unitats didàctiques distribuïdes en els tres trimestres de cada curs de l'ESO, les relacionem de manera molt visual amb les competències bàsiques i emocionals.

Fent referència al 3er curs de l'ESO:

COMPETÈNCIES	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7
Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut			X			X	
Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física			X			X	
Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	X			X			
Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició	X			X			
Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural		X					X
Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure		X					X
Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres					X		
Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària					X		
Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició y comportament		X				X	
Expressió emocional					X	X	
Capacitat per a la regulació emocional					X	X	
Habilitats d'afrontament	X	X		X			X
Competència per autogenerar emocions positives		X					X
Dominar les habilitats socials bàsiques					X	X	
Respecte pels altres	X			X		X	X
Comunicació receptiva					X		
Comunicació expressiva					X		
Compartir emocions	X			X	X	X	X
Comportament pro-social y cooperació	X			X	X	X	X
Assertivitat		X			X		X

Fent referència al 4rt curs de l'ESO:

COMPETÈNCIES	UD8	UD9	UD10	UD11	UD12	UD13	UD14
Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	X					X	
Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física	X					X	
Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports			X		X		
Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició			X		X		
Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural				X			X
Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure				X			X
Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres		X					
Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària		X					
Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició y comportament	X						
Expressió emocional		X				X	
Capacitat per a la regulació emocional		X					
Habilitats d'afrontament			X		X		
Competència per autogenerar emocions positives	X			X	X		X
Dominar les habilitats socials bàsiques				X		X	
Respecte pels altres						X	
Comunicació receptiva		X					
Comunicació expressiva		X					
Compartir emocions			X				
Comportament pro-social y cooperació			X			X	
Assertivitat					X		

9. LA MOTIVACIÓ I L'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT.

En aquest apartat tractaré d'explicar com treballaré dos dels aspectes claus en les meves classes d'educació física com són la motivació i l'atenció a la diversitat.

Avui en dia, a les classes d'educació física ens trobem amb molta varietat d'alumnes motivacionalment parlant. Trobem alumnes que ja estan motivats i per si mateixos volen aprendre i millorar en el seu procés d'aprenentatge, però no obstant, també trobem alumnes que és necessari que tinguin una motivació externa per tal de seguir desenvolupant el seu aprenentatge. En relació a aquest fet, Castaño (2009) diferencia dos tipus de motivació, la intrínseca que és quan l'alumne s'esforça per ser competent, per superar-se, per fer qualsevol cosa que li agradi i per tenir la capacitat de decisió pròpia en l'intent de dominar l'activitat, l'exercici o la tasca en concret. I per altra banda, la motivació extrínseca, que és quan la motivació de l'alumne procedeix d'altres persones a través de reforços, feedbacks o inputs positius i negatius.

Ara bé, per treballar la motivació i que aquesta arribi a tots els alumnes es tracta de realitzar tasques on tothom estigui còmode, que ells mateixos siguin capaços d'identificar i saber escollir el procés mitjançant el qual podran realitzar l'activitat amb facilitat.

Com a docent el que més costa és tenir a tots els alumnes motivats per igual, així que el treball es nostre a l'hora de motivar-los i detectar la part de motivació que els falta o a vegades que els sobra, que també n'hi ha.

Un mètode que a mi em serveix és realitzar la confecció de grups en funció de com vagi la classe. Un cop coneixes els grups, les dificultats i facilitats d'aquests, és molt més fàcil realitzar els grups de treball perquè es trobin còmodes i per tant, que treballin el millor possible. I no sempre els realitza el docent en aquest cas, sinó que fins i tot, per donar confiança i que s'adonin del que costa fer grups de treball, que ells mateixos ho visquin en la seva pròpia pell, que agafin seguretat, responsabilitats, etc.

Un altre punt en el que m'agrada incidir per tal d'aconseguir la motivació de la que estem parlant és en la breu explicació que faig al principi de la sessió, explicant el que farem durant la sessió i el que vull que ells aconseguixin. Donar importància a l'objectiu i no a la manera com ho fan crec que és important per a aquells alumnes que els costa una mica més, ja que ells mateixos saben el que han de realitzar i han d'arribar a fer-ho com ells vulguin. En aquest sentit adopto la metodologia del descobriment guiat, donant breus indicacions del camí que poden seguir però no de la manera que ho han de fer.

Com a exemple de motivació extra amb l'objectiu d'aconseguir bona nota al final de la unitat didàctica és, per exemple, que cada cop que en el poble o rodalies realitzin curses municipals, sortides a Montserrat, al Tibidabo, etc. ja sigui caminant, corrents o en bicicleta i porten el dorsal, es poden acumular fins a 1,5 punts de la nota final.

I pel que fa a l'atenció a la diversitat sóc de les que pensa, que els professors d'educació física tenim un paper bastant important en aquest àmbit. Evidentment a totes les assignatures però, a educació física tractem molt de tu a tu, tendim a ser més propers als alumnes, demanem més d'ells en relació a esforç físic i la manera com ho tractem és molt important per com es puguin sentir els alumnes.

El punt clau per tractar a tothom, no per igual perquè tots som diferents, sinó a cadascun com es mereix, és la metodologia escollida per realitzar les sessions d'educació física. Antigament s'utilitzava molt el "comandament directe", una metodologia molt directa com diu la paraula, amb directrius molt marcades, molt clares i contundents i no encaixa amb tots els alumnes. Estic convençuda de que el grup d'alumnes que treballen bé amb l'estil comandament directe, segur que treuen molt més profit amb un "descobriment guiat", una "resolució de problemes", amb "grups reduïts" o fins i tot, amb un "ensenyament recíproc". Aquestes són les metodologies que utilitzaré en les meves sessions d'educació física perquè tothom es senti particip del que estem fent, amb les seves responsabilitats, les seves decisions i els seus objectius a aconseguir.

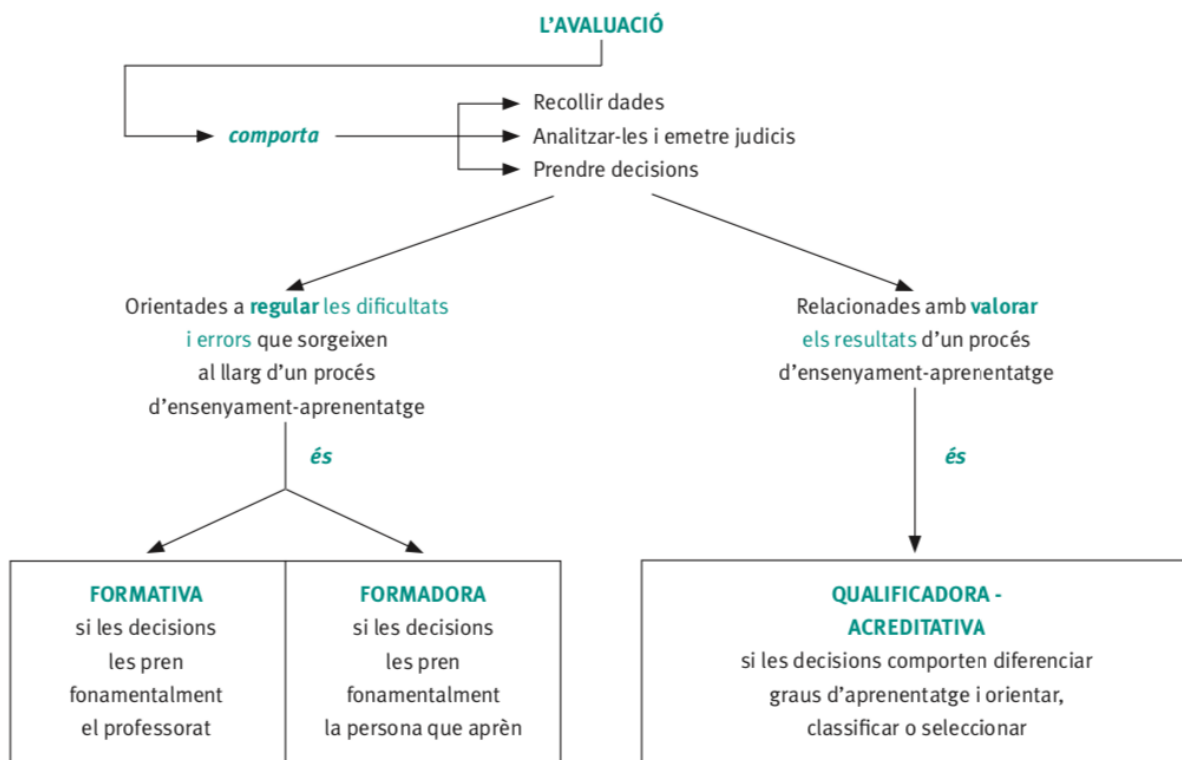
I per últim i no per això menys important, els alumnes amb necessitats educatives (NEE) que es parlarà amb els tutors-mares/pares per saber si els impedeix fer alguna tasca o activitat a les sessions d'educació física, si tenen alguna anomalia que no es detecti físicament, etc. i així poder adaptar i modificar les activitats per tal que se sentin totalment particips i inclosos dins del grup.

10. AVALUACIÓ DINS LA PROGRAMACIÓ

En aquest apartat es veuen reflectides les diferents avaluacions en funció de les unitats didàctiques, els trimestres i altres avaluacions dels alumnes.

A trets generals es pot definir l'avaluació com l'obtenció d'informació sobre un procés d'aprenentatge amb dues finalitats:

- L'avaluació com a mitjà per regular els aprenentatges, és a dir, per identificar les dificultats i els errors i trobar camins per superar-los (avaluació formativa o formadora).
- L'avaluació com a mitjà per comprovar què s'ha après i quantificar o qualificar els resultats d'un procés d'ensenyament-aprenentatge per tal d'orientar als alumnes en els seus futurs estudis, i al professorat i a les persones que gestionen el sistema educatiu en els canvis a introduir, per acreditar aprenentatges, o per classificar o seleccionar l'alumnat.



A partir d'aquí, i com he esmentat abans, l'avaluació canvia en funció del què avaluem.

AVALUACIÓ DE LES UNITATS DIDÀCTIQUES

Fent referència a les unitats didàctiques, no sóc partidària de fer exàmens escrits durant el curs, ja que prefereixo transferir la teoria a la pràctica. A més no hi ha millor manera d'aprendre quelcom que provant-ho tu mateix/a, equivocant-hi i trobar la solució per si mateix/a.

Per tant, en totes les unitats didàctiques hi ha activitats o tasques a realitzar i que són avaluable, però sempre donant oportunitats a tothom per aprendre-ho i valorar el procés que ha adoptat per tal d'aconseguir l'objectiu. Evidentment, els docents hem de posar una nota per reflectir i reorientar a l'alumnat i a nosaltres mateixos, sobre el procés d'ensenyament-aprenentatge.

Durant la meva programació, utilitzo l'autoavaluació, la coavaluació i l'heteroavaluació perquè així tothom s'adona del procés que està adoptant en tot moment, és a dir, ajuda a l'alumnat a regular el seu aprenentatge.

- Autoavaluació: s'avalua un mateix i és capaç de detectar i ser conscient de quins aspectes ha assolit i quins és necessari reforçar.
- Coavaluació: s'avaluen entre iguals, és a dir, els alumnes es converteixen en avaluadors dels seus companys. Aprenen a ser crítics entre ells mateixos, tot i que a vegades és difícil.
- Heteroavaluació: una persona diferent de l'avaluat avalua els alumnes. És el tipus més corrent d'avaluació, com per exemple, el docent avalua als alumnes.

En tots tres casos utilitzo la rúbrica per avaluar, que es tracta d'un instrument d'avaluació formativa que consta d'una taula de doble entrada. En un dels eixos s'especifiquen els criteris d'avaluació de realització de les tasques i, en l'altre, els criteris d'avaluació dels resultats, normalment en 3 categories de qualitat (nivell 1, nivell 2 i nivell 3), entenent nivell 0 com a no assolit.

Totes les activitats que formen les diferents unitats didàctiques tenen un percentatge diferent i corresponen als objectius i criteris d'avaluació de cadascuna. Mitjançant aquests percentatges es treu una nota final de cada unitat didàctica. Si la nota mitjana de totes les unitats didàctiques del trimestre és un 5 o superior a 5, el trimestre queda aprovat.

AVALUACIÓ DEL TRIMESTRE

Tal i com he esmentat anteriorment, si la nota mitjana de totes les unitats didàctiques que té el trimestre són un 5 o superior a 5, el trimestre queda aprovat.

Per avaluar els trimestres tindrè en compte un altre tipus d'avaluació, en funció de la finalitat i del moment en que ho aplico.

- **Avaluació inicial (diagnòstica):** Es produeix a l'inici i serveix per identificar els coneixements previs de l'alumne.
- **Avaluació formativa (processual):** Es dona durant tot el procés de l'assignatura o la unitat didàctica. L'objectiu és supervisar el procés o evolució de l'aprenentatge. Aquest tipus d'avaluació fomenta la regulació i revisió de l'aprenentatge en cada moment i va més enllà de l'avaluació com a simple finalitat acreditativa. Així, s'avalua el procés de l'alumne i es donen pautes per a la seva millora.
- **Avaluació final (sumativa):** Es produeix al final de l'assignatura o unitat didàctica. Té molta relació amb la qualificació final, ja que avalua el procés global.

Fent referència a la nota dels trimestres, a més de la nota mitjana de les unitats didàctiques es té en compte el tracte del material, si porten la roba adient per poder realitzar les sessions d'Educació Física en condicions i la roba per canviar-se un cop acabada la sessió; l'actitud que tenen durant les sessions de treball; i les activitats extres o complementàries que ajuden a pujar la nota a tots aquells que vulguin.

NOTA FINAL TRIMESTRE			
UNITATS DIDÀCTIQUES	MATERIAL I ROBA	ACTITUD	ACTIVITATS EXTRES COMPLEMENTÀRIES
65%	10%	15%	10%

Per aprovar l'assignatura d'Educació Física s'han d'aprovar tots tres trimestres. L'alumne que hagi suspès un trimestre haurà de recuperar, o bé, tot el trimestre, o depenent del que hagi suspès, la o les unitats didàctiques corresponents.

Per tal que els alumnes puguin recuperar les unitats didàctiques hauran de realitzar un treball escrit de les principals normes i/o conceptes de la unitat didàctica que hagin suspès i proposar una altra manera de realitzar aquella sessió.

Per tal que els alumnes puguin recuperar el o els trimestres suspesos hauran de realitzar un treball que consisteix en la programació d'una sessió de cada unitat didàctica dels trimestres suspesos de manera diferent o innovadora. Per exemple: si el primer trimestre té 3 unitats didàctiques, haurà de programar 3 sessions, una per cada unitat didàctica; I a més haurà d'escollir una d'elles i posar-la en pràctica.

I finalment, respecte l'avaluació extraordinària es realitzarà al setembre i tractarà d'un examen escrit amb conceptes treballats durant els tres trimestres i una activitat on hauran de fer un full global de programació d'una unitat didàctica que hagin treballat durant el curs.

AVALUACIÓ DEL PROCÉS

L'avaluació del procés la realitzaré un cop acabi el curs. Tindrè en compte totes les anotacions i les observacions que he anat prenent durant cada una de les sessions realitzades. Tot això amb un objectiu constructiu gràcies a l'autocrítica de com ha anat el curs, amb una reflexió de tots els feedbacks que he anat rebent i la revisió de la programació de totes les unitats didàctiques.

Els aspectes que inclou la revisió de la programació són: si la metodologia escollida per realitzar les diferents unitats didàctiques ha estat la correcta, si els espais que he utilitzat són els idonis per realitzar les diferents activitats, si el material està en bones condicions o hauré de demanar al centre més matèria, i per últim, si les activitats d'avaluació i els percentatges són els correctes per tal de ser justa amb l'alumnat.

11. PROGRAMAR UNA UNITAT DIDÀCTICA COMPLETA PER A CADA CURS ACADÈMIC

UD 1: ESPORTINNOVAT (I)- KORFBALL		Curs: 3er ESO A i B		Trimestre: 1		Nº sessions: 4	
Justificació: El korbball promou la cooperació, el respecte i el joc net, exigint un gran treball en equip evitant l'individualisme. Promou la igualtat de gènere, ja que és una competició mixta i la integració d'esportistes amb discapacitat.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge		Criteris d'avaluació	Criteris de qualificació-gradació	%
Pròpies EF	3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	CC7	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del korbball	9	Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics	Full d'observació entre companys (coavaluació)	40%
	Aplicar eficaçment les tàctiques del korbball en situacions complexes						
	4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició	CC8	Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport	11	Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual	Coavaluació: Full d'avaluació d'actitud en vers al moment competitiu.	20%
Transversals	Competència digital	CCD 10	Vídeo Música	17	Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal	Heteroavaluació: Visualització dels vídeos.	20%

Emocionals	Regulació emocional	Detectar en quin nivell de cada emoció es troben	CC8	Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport	10	Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut	Coavaluació: Full d'avaluació d'actitud en vers al moment competitiu.	20%
	Competència social	Regular les emocions i els sentiments que es remouen mentre fan exercici Respectar als companys			11	Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual		
Utilització de les TIC/TAC					Atenció a la diversitat			
Dispositius mòbils o ordinadors per la realització dels vídeos finals (Fora horari escolar)					Assignació de tasques, descobriment guiat i resolució de problemes. Els grups els fan els alumnes, sempre que sigui possible, per propiciar un bon ambient competitiu. De no ser així, els farà el professor/a.			
Motivació					Recursos i materials			
Tasques amb certa facilitat, fomentar la comunicació entre els companys de grup (IMPORTANT)					Cistelles de korfbal o bàsquet, pilotes de korfbal (num.5), pitralls, cons (si s'escau)			

CURS: 3er ESO A i B		
UD: ESPORTINNOVAT(I)- KORFBALL	Nº Sessió: 1	Data:
OBJECTIUS: Conèixer un nou esport (korfball), normes bàsiques. Introduir la passada i la recepció		
CONTINGUTS: Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del korfball. Valors educatius del propi esport.		
PART INICIAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
15'	Grup classe	Breu explicació de la unitat didàctica: què realitzarem a les sessions així com les normes bàsiques per conèixer l'esport del Korfball.
10'		Confecció de 4 grups de 6 persones aprox. per treballar durant les properes 4 sessions. Joc per escalfar: 2 si 3 no. És un pilla-pilla però la única manera de salvar-se és formant una parella. A la que arriba una altra persona (3ra persona), la primera persona que s'ajunta per fer parella ha de marxar, sinó pot ser pillat/ada.
PART PRINCIPAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
50'	4 grups	Joc de les 10 passades. Amb els 4 grups de fets, s'ajunten dos grups i juguen entre ells i els altres 2 grups entre ells, amb les normes del korfball: - només una passa amb la pilota a la mà. – no podem impedir els moviments del contrari. – no es pot treure la pilota de les mans. 10 passades → canvi de possessió / pilota a terra → canvi de possessió
	2 grups	VARIANT: (tot el grup junt) - Divisió del camp en 2 camps iguals, i aconseguir fer 5 passades en un camp i passar-la a l'altre camp per poder fer les altres 5 passades que queden.
	4 grups	"Ataqui". Organitzem els 4 grups, un en cada cistella, i juguem a un ataquí. Es fan dos grups dins d'aquest grup, i els que ataquen han de fer prèviament a poder tirar a cistella, 5 passades. Si la pilota cau al terra, surt dels límits del terreny de joc o és interceptada per algun defensor, es canvia la possessió de pilota.

PART FINAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
15'	4 grups	Joc del KO. Joc del bàsquet adaptat al kofball.
<p>MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</p> <p>El grups els realitzaran ells mateixos, una única norma, escollir noi/noia alternadament.</p> <p>Escullen ells mateixos els colors del seu equip.</p>		

CURS: 3er ESO A i B		
UD: ESPORTINNOVAT (I)- KORFBALL	Nº Sessió: 2	Data:
<p>OBJECTIUS:</p> <p>Aplicar eficaçment les tècniques i tàctiques del kofball en situacions complexes i respectar als companys i als oponents. Iniciar el llançament a cistella.</p>		
<p>CONTINGUTS:</p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del kofball, els valors educatius de la competició i llançament del kofball.</p>		
PART INICIAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
20'	Grup classe	<p>Breu explicació del què realitzarem a la sessió.</p> <p>Explicar el vídeo que han de realitzar per parelles o grups de 3 persones.</p> <p>Explicació norma de posició “defensat”. Braç estirat i tapant trajectòria a 1m.</p> <p>Joc de la cadena mixta. Pilla pilla però amb el component d’anar pillant a noi i noia intercaladament. Quan són 4, la cadena es separa en 2 i 2.</p> <p>Joc de mataconills amb passades, en comptes de llançaments. Amb les zones de cementiri. La única manera de matar a algú és tocant-li amb la pilota, sense llançar-li. Només entra el llançament quant passes a la zona de cementiri. Si en aquesta zona realitzes un llançament i li dones a algú, automàticament està salvat i el que és tocat amb la pilota, mort.</p>

PART PRINCIPAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
15'	4 grups	Joc dels 4 continents. (2 grups PER CISTELLA). Per practicar el llançament, ens distribuïm dos grups per cistella de korfball. Es tracta de que tots els membres de cada equip, facin dos cistelles des de cada continent (4).
15'	4 grups	Joc del mocador korfball. (2 I 2). Velocitat de reacció 1x1. Pilota al mig com si fos el mocador i dos cons com si fossin cistelles. El jugador que agafa la pilota és l'atacant i el que no és el defensor. Objectiu plantar la pilota dins del cercle o con, havent fet com a màxim 3 passades a un dels seus companys.
20'	4 grups	Partit de korfball amb 1 cistella. (5 min.) 3 partits → tots juguen contra tots. <ul style="list-style-type: none"> - Si el defensa adopta la posició de “defensat” (distància 1m, amb el braç tapant la trajectòria de la pilota, tapant el possible llançament) l'atacant no pot llançar a cistella. - Després de les 10 passades, si tot el grup ha tocat la pilota, cistella → 2 punts
PART FINAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
10'	2 grups	Joc KO (2 grups PER CISTELLA) adaptat del bàsquet per acabar de treballar el llançament a cistella.
TIC/TAC, MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT: Tasques amb una certa facilitat per promoure la col·laboració entre companys i la integració de tots els alumnes.		

CURS: 3er ESO A i B		
UD: ESPORTINNOVAT (I)- KORFBALL	Nº Sessió: 3	Data:
OBJECTIUS: Aplicar eficaçment les tècniques i tàctiques del korfball en situacions complexes, respectar als companys i als oponents i continuar amb el llançament.		
CONTINGUTS: Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del korfball, els valors educatius de la competició i llançament del korfball.		
PART INICIAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
30'	Grup classe 2 grups	Breu explicació del què realitzarem a la sessió. Explicació del vídeo que han de fer per la propera i última sessió. Vivència i explicar alguna experiència i/o anècdota que hagin viscut durant les 3 sessions prèvies als partits finals de l'última sessió. Joc del anti-xupón. Pilla pillada amb pilota. Distribució en 2 grups. El jugador que porta la pilota és la única persona que pot ser pillada. Objectiu: plantar la pilota a la línia de fons contrària sense que pillin a cap jugador amb la pilota a la mà. S'hauran de passar la pilota perquè no els pillin.
PART PRINCIPAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
15'	3 grups	Joc les serps, els ratolins i els gats. Els gats pillen a les serps, les serps pillen als ratolins i els ratolins pillen als gats.
15'	4 grups	Continuació d'exercicis de llançament lliure per grups. Dos grups a cada cistella.
30'	4 grups	Petits partits de korfball , tots contra tots. Partits de 5 min amb les regles i normes establertes i explicades fins ara. 1-2. 2-3 3-4. 1-3. 2-4. 1-4

CURS: 3er ESO A i B						
UD: ESPORTINNOVAT (I)	Nº Sessió: 4	Data:				
OBJECTIUS:						
Aplicar eficaçment les tècniques i tàctiques del korfball en situacions complexes						
Respectar als companys i als oponents						
Portar a terme un escalfament adequat per aquest esport						
CONTINGUTS:						
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del korfball, els valors educatius de la competició, disseny i execució d'escalfaments apropiats pel korfball, llançament del korfball, defensa del korfball						
PART INICIAL						
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ				
10'	Grup classe	Recull dels vídeos que ha realitzat cada trio.				
15'		Explicació del que farem a la última sessió de la unitat didàctica. Explicació del funcionament de la rúbrica d'avaluació que utilitzaran durant els partits de korfball. - Coavaluació - Autoavaluació				
10'	2 grups	Joc 10 passades amb regles del korfball.				
PART PRINCIPAL						
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ				
40'	4 grups	Partits: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Equip 1 vs equip 3 - equip 2 avalua al 1 - equip 4 avalua al 3. </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Equip 2 vs equip 4 - equip 1 avalua al 2 - equip 3 avalua al 4 </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> Equip 1 vs equip 2 - equip 3 avalua al 1 - equip 4 avalua al 2 </td> <td style="vertical-align: top;"> Equip 3 vs equip 4 - equip 1 avalua al 3 - equip 2 avalua al 4 </td> </tr> </table>	Equip 1 vs equip 3 - equip 2 avalua al 1 - equip 4 avalua al 3.	Equip 2 vs equip 4 - equip 1 avalua al 2 - equip 3 avalua al 4	Equip 1 vs equip 2 - equip 3 avalua al 1 - equip 4 avalua al 2	Equip 3 vs equip 4 - equip 1 avalua al 3 - equip 2 avalua al 4
Equip 1 vs equip 3 - equip 2 avalua al 1 - equip 4 avalua al 3.	Equip 2 vs equip 4 - equip 1 avalua al 2 - equip 3 avalua al 4					
Equip 1 vs equip 2 - equip 3 avalua al 1 - equip 4 avalua al 2	Equip 3 vs equip 4 - equip 1 avalua al 3 - equip 2 avalua al 4					
PART FINAL						
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ				
10'	Grup classe	Posada en comú de tot el que han realitzat durant les 4 sessions de la unitat didàctica.				

UD 9: ENS EXPRESSEM I ACTUEM		Curs: 4rt ESO A i B		Trimestre: 1		Nº sessions: 4	
Justificació: Expressem i actuem ajuda a desinhibir en la realització d'activitats o tasques d'expressió corporal, així com fomentar la confiança entre companys i regular i detectar quines emocions sentim en cada moment quan ens posem davant dels nostres companys.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts aprenentatge		Criteris avaluació	Criteris qualificació-gradació	%
Pròpies EF	7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres	CC11	Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes	13	Crear moviments basats en l'expressió d'emocions	Joc "PARTY" observació: - Expressió d'esports - Expressió d'un ofici - Expressió de pel·lícules - Expressió tipus de ball	40%
	8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària	CC12	Ritme i moviment: balls de parella i per grups	14	Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives	Full d'observació: Nivell 1: és capaç de reproduir els models apresos, sense problemes. Nivell 2:és capaç de reproduir els moviments apresos, introduint alguna modificació. Nivell 3:és capaç de crear moviments nous i originals, amb creativitat, sempre al ritme de la música.	30%
Transversals	Competència digital	CCD10	Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.			Gravació i fotografia teatral (Full observacional de competències emocionals)	30%

Emocionals	Regulació emocional	Regular les emocions, sentiments i conèixer el llenguatge corporal dels companys.	Regulació de les emocions	13	Crear moviments basats en l'expressió d'emocions	Full d'observació de l'escena teatral anterior	
	Competència social	Comunicar emocions, gestos i confiança als companys Cooperar i ajudar als altres	Comunicació expressiva Comportament pro-social y cooperació				
Utilització de les TIC/TAC				Atenció a la diversitat			
Dispositius mòbils o ordinadors per la realització dels vídeos finals (Fora horari escolar)				Assignació de tasques i resolució de problemes. Els grups els fan els alumnes, sempre que sigui possible, per propiciar un bon ambient.			
Motivació				Recursos i materials			
Tasques amb certa facilitat, activitats per crear i fomentar la confiança i la comunicació entre els companys de grup				Vestuari teatral i material necessari per escenes.			

CURS: 4rt ESO A i B		
UD: ENS EXPRESSEM I ACTUEM	Nº Sessió: 1	Data:
OBJECTIUS: Familiaritzar-se amb activitats d'expressió corporal i mostrar desinhibició en la realització de les activitats que necessitin una expressió corporal. Donar confiança i respecte al company/a per treballar a gust.		
CONTINGUTS: Comunicació i llenguatge corporal, la regulació de les emocions, la comunicació expressiva, la cooperació entre els companys i adversaris.		
PART INICIAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
15'	Grup classe	Breu explicació de la unitat didàctica: què realitzarem a les sessions així com les normes bàsiques que seguirem per realitzar les tasques.
10'		Confeció de parelles per treballar al llarg d'aquesta primera sessió en un bon ambient de treball. Joc per escalfar: cadascú com vulgui, totalment oberta l'activitat. Han d'anar per tota la pista esportiva, caminant, corrents, saltant, fent el pi, com vulguin aprofitant l'espai que tenen. Quan es creuin amb una persona, han d'imitar-la.
PART PRINCIPAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
50'	Per parelles	Joc de les cares: cada parella disposarà de 6 cares que hauran de representar, és a dir, hauran de detectar quin sentiment produeix aquesta cara i transformar-la en una acció. Ex: cara plorant → fer de bebè plorant quan vol dinar. I així amb les 6 cares, totes dues persones. Activitat "el mirall": per parelles hauran de fer de mirall de l'altre persona. Ex: si mou el braç dret → la parella haurà de moure el braç esquerre. Tenen tota la pista per fer el que vulguin, sempre que sigui viable i d'educació física.// canvi de rols. Activitat "l'ombra": mateixa situació que l'act. anterior però fent d'ombra. Fa exactament el mateix que l'altre persona.

PART FINAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
15'	Per parelles	“La conversa” : hauran de mantenir una conversa sense parlar, utilitzant els gestos, les expressions facials, etc, tot amb el que han treballat durant la sessió i un cop finalitzada, posar-ho en comú i comprovar si realment s'estaven entenent.
<p>MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</p> <p>Les parelles les fan ells mateixos per fomentar un bon ambient de treball sobretot durant la primera sessió.</p> <p>Tothom es posa amb tothom. És igual diferències d'alçada.</p> <p>Activitats amb certa facilitat a l'hora de realitzar-les.</p>		

CURS: 4rt ESO A i B		
UD: ENS EXPRESSEM I ACTUEM	Nº Sessió: 2	Data:
<p>OBJECTIUS:</p> <p>Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p> <p>Jugar i realitzar expressió corporal en grup.</p>		
<p>CONTINGUTS:</p> <p>Comunicació i llenguatge corporal, la regulació de les emocions, la comunicació expressiva, el comportament pro-social i la cooperació entre els companys i adversaris.</p>		
PART INICIAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
15'	Grup classe	<p>Breu explicació del què realitzarem durant la sessió.</p> <p>Confeció de grups per treballar al llarg d'aquesta primera sessió en un bon ambient de treball.</p>
10'		<p>Joc per entrar en la dinàmica de la sessió. “Els animals”: el/la professor/a dirà en veu baixa i a l'orella de cadascú un animal a representar, sense parlar, només utilitzant gestos i l'onomatopeia que representi aquell animal. Tots els alumnes amb els ulls tancats hauran d'agrupar-se amb els animals que els pertoqui. Els gossos junts, els gats junts, els porquets junts, etc.</p>

PART PRINCIPAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
50'	Grups de 4	Activitat “el mirall”: mateixa activitat que la sessió anterior però, ara que ja s’han desinhibit una mica, per grups de 4 hauran de fer de mirall de l’altre grup sencer. El grup que representa s’ha de posar d’acord amb el que faran, tots iguals, un ball, una expressió, una acció, etc. //canvi de rols.
	Individual	Els mesos de l’any: individualment i a la vegada amb l’ajuda dels companys/es s’ha d’agrupar per mesos i després per ordre de naixement. Un cop estiguin tots d’acord amb el que seria l’ordre, el/la professor/a demanarà el dia i més de naixement de cadascú i comprovarà si han aconseguit el repte.
	Grups de 4	Joc del “PARTY”: Es posaran per grups de 4, utilitzant els que ja estan fets, i cada grup tindrà 4 papers que donarà el/la professor/a a l’atzar. Un paper que hauran d’expressar una acció, un altre amb un esport, un altre amb una pel·lícula, i un altre amb un transport. Els altres grups han d’esbrinar de que es tracta i aconseguiran 2 punts per encert. Guanya l’equip que aconsegueix més punts.
PART FINAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
15'	individual	“introducció de la música”: el/la professor/a posarà música i totalment lliure, hauran de relaxar-se i pensar en el que els ha costat més realitzar durant la sessió.
<p>MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</p> <p>Els grups els fan ells mateixos per fomentar un bon ambient de treball</p> <p>Tothom es posa amb tothom.</p> <p>Activitats amb certa facilitat a l’hora de realitzar-les.</p>		

CURS: 4rt ESO A i B		
UD: ENS EXPRESSEM I ACTUEM	Nº Sessió: 3	Data:
OBJECTIUS: Comunicar-se amb els altres i regular les emocions que generen aquests moviments, introduint activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.		
CONTINGUTS: Comunicació i llenguatge corporal, ritme i moviment, la regulació de les emocions i la cooperació entre els companys i adversaris.		
PART INICIAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
15'	Grup classe	Breu explicació del què realitzarem durant la sessió amb la innovació de la música. Introducció de diferents peces de roba.
10'	Grups de 4	Confeció de grups grans per treballar al llarg d'aquesta primera sessió en un bon ambient de treball. Joc per entrar en la dinàmica de la sessió. Representació d'una persona, actor/actriu, animal, etc. amb la roba que tenen al carro. Els 3 restants han d'esbrinar de qui es tracta.
PART PRINCIPAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
20'	Grup classe	Introducció de la música a l'expressió corporal. "Aeròbic": tot el grup junt, realitzarà una classe d'aeròbic realitzada per uns alumnes de batxillerat.
15'	Grups de 6	"El ball": per grups de 6 han d'escollir una tros de cançó, aprox. 2-3 min i assajar-la durant 15 min. Han d'anar tots amb el mateix ritme, fent els mateixos moviments i a la vegada.

PART FINAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
30'	Grup classe	“Representació dels petits balls” . La resta d'alumnes tindrà un full d'observació on podran avaluar als seus companys de manera col·laborativa i sincera.
<p>MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</p> <p>Els grups els fan ells mateixos per fomentar un bon ambient de treball</p> <p>Tothom es posa amb tothom.</p> <p>Activitats amb certa facilitat a l'hora de realitzar-les.</p>		

CURS: 4rt ESO A i B		
UD: ENS EXPRESSEM I ACTUEM	Nº Sessió: 4	Data:
<p>OBJECTIUS:</p> <p>Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement, comunicar-se amb els altres i regular les emocions que generen aquests moviments, utilitzant activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.</p>		
<p>CONTINGUTS:</p> <p>Comunicació i llenguatge corporal, ritme i moviment, la regulació de les emocions, la comunicació expressiva, el comportament pro-social i la cooperació entre els companys i adversaris.</p>		
PART INICIAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
15'	Grup classe Grups de 4	<p>Breu explicació del què realitzarem durant la última sessió, com a cloenda de la Unitat Didàctica d'expressió corporal.</p> <p>Joc per entrar en la dinàmica de la sessió. Joc de la mímica.</p> <p>Per grups de 4, un component del grup representa o imita algun gest, expressió facial o moviment d'algu dels seus companys de tota la classe i els altres 3 component han d'esbrinar de qui es tracta.</p>

PART PRINCIPAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
30'	Grups de 6	<p>AMB TOTS ELS RECURSOS DE LA UNITAT DIDÀCTICA</p> <p>“Escena teatral”: Hauràn d'escollir, preparar i assajar una escena teatral que ells/es vulguin, que se sentin a gust amb l'escena, confeccionant els grups ells mateixos, amb la única condició de que no quedi ningú fora de cap grup.</p> <p>Instruccions escena teatral:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grups de 6 - Utilitzar tot el material en quant a vestuari - S'ha de representar tot el que han treballar durant les altres 3 sessions. Expressions facials, expressió de sentiments, algun moviment amb ritme, etc. - Tenen 30' per preparar l'escena de 4-5 min cada grup. <p>“Representacions teatrals”</p> <p>Cada grup disposarà de 5 min per realitzar la seva escena teatral i els companys d'altres grups tindran un full d'observació on podran avaluar tots els continguts que hem treballat durant la Unitat Didàctica.</p> <p>A més el/la professor/a gravarà les representacions per tenir-les i poder-les avaluar també.</p>
30'		
PART FINAL		
TEMPS	ORGANITZ.	EXERCICIS DE LA SESSIÓ
15'	Grup classe	Feedback constructiu de la UD en general.
<p>MOTIVACIÓ, ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:</p> <p>Els grups els fan ells mateixos per fomentar un bon ambient de treball sobretot durant la primera sessió. Tothom es posa amb tothom.</p> <p>Activitats amb certa facilitat a l'hora de realitzar-les.</p>		

12. CONCLUSIONS I VALORACIÓ

I per finalitzar aquest treball, us deixaré unes petites conclusions i una valoració final del que ha suposat realitzar el treball final de màster.

Primerament i per ordre, em vaig proposar uns objectius generals i uns específics:

Fent referència als generals, realitzar una programació didàctica del 2n cicle d'ESO tenint en compte i coherència amb el currículum i aprofitar la modificació de la programació per enriquir-me dels canvis actuals en l'educació física emocional, els he assolit adequadament ja que he pogut portar a terme la programació dels dos cursos de l'ESO, tenint en compte el currículum, és a dir, les competències, els objectius, els continguts, els criteris d'avaluació i la gradació d'aquests criteris. I he actualitzat el meu bagatge d'informació sobre l'educació emocional.

Fent referència als específics, canviar la metodologia tradicional de la programació actual de l'Escola Cervetó per una metodologia apta per a tots els alumnes que tingui en compte la capacitat d'acceptació, de saber ser i estar a tot arreu, d'expressar-se, de sentir, de tenir consciència del seu estat d'ànim, etc. també l'he assolit, ja que és un tema que hem de tenir molt present els futurs docents a l'hora de programar per tothom, per a què tinguin les mateixes oportunitats d'aprendre tots els alumnes. He profunditzat sobretot en el tema de l'educació emocional, tot el que tracta la regulació de les emocions i sentiments, i aquesta competència emocional que es crea, així com la motivació i l'atenció a la diversitat perquè com ja he comentat en altres apartats del treball, a l'escola que vaig realitzar les pràctiques es tenia molt poc en compte aquests aspectes. També cal dir, que hi havia molt poca diversitat d'alumnes i potser no és té tant en compte, però em vaig adonar que per poca diversitat hi hagués, havíem de posar-hi la mateixa atenció que als altres.

I seguidament, parlaré de les limitacions o dificultats que m'ha sorgit durant la realització del treball que no han sigut moltes però les que he tingut han sigut de molt pes. Per motius de feina i hobbies professionals que tinc, no vaig poder dur a terme el treball en el temps necessari, per poder-lo entregar al juny. Així que després de parlar-ho amb el meu tutor, vaig decidir presentar-ho al setembre i en molt bones condicions, que al juny no haguessin sigut tant bones.

Una altre limitació ha sigut el desenvolupament de la programació, ja que el meu objectiu personal era realitzar tot el desenvolupament sencer de totes les unitats didàctiques per a unes futures oposicions, però com he esmentat abans, el poc temps útil que he tingut no m'ho ha permès.

I pel que fa la programació, està realitzada per portar-la a terme en un centre educatiu com podria ser el centre on vaig realitzar les pràctiques, ja que m'he basat en la programació que tenien i he afegit les modificacions pertinents, que no han sigut poques, per poder treballar i realitzar tot el que jo volia en quant a una educació física emocional, la motivació i l'atenció a la diversitat.

Per finalitzar aquestes conclusions i valoracions, he de dir que he après molt amb la realització d'aquest treball i que les classes del màster m'han ajudat molt per aclarir tot el tema de les competències, continguts, objectius, etc. que tota programació ha de tenir en relació.

Com a punt i final del treball, agraeixo l'ajuda i directrius que m'han aportat tant el meu tutor de TFM, com la tutora del centre de pràctiques, ja que no deixa de ser un aprenentatge més en la meva carrera educativa amb un objectiu final, que acabaré sent docent d'un centre educatiu.

13. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. (1a Reimpresión).(2da. ed.) Barcelona, España: Editorial CISS Praxis.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3). Recuperado de redalyc.uaemex.mx/pdf/274/27411927006.pdf

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.

Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. (1a ed.). Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Ediciones Castillo,

Cabello, R., Ruiz, D., Fernández, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 13 (1). Recuperado de dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3163455

Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). *La inteligencia emocional en la educación*. Facultad de Psicología, Universidad de Málaga

García, L., Escalante, L., Fernández, L.G., Escandón, M.C., Mustri, A. y Puga, I. (2000). *Proceso de Enseñanza-Aprendizaje*. Documento de trabajo SEP. Recuperado de www.white.oit.org.pe/spanish/260ameri/oitreg/activid/.../actrav/.../archivo47.pdf

Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples*. La teoría en la práctica. Barcelona. España: Ediciones Paidós Ibérica, S. A.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Javier Vergara (Ed.). Santa Fe de Bogotá, Colombia.

Dueñas, M. (2002). *Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa*. Educación, XXI, (005) Recuperado de redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=70600505

Martínez, C. (2009). *Consideraciones sobre inteligencia emocional*. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.

Martínez-Otero, V. (2007). *Psicología de la inteligencia afectiva: implicaciones pedagógicas*. *Revista Electrónica de Psicología*. Recuperado de dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/No.4-15.pdf

Motos, T. (2003). *Cerebro emocional, educación emocional y expresión corporal*. Actas I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación. Universidad europea de Madrid. Salamanca: Amarú Ediciones.

Pellicer, I. (2011). *Educación física emocional: De la teoría a la pràctica*. Barcelona. Inde publicaciones.

Real Decreto 1105/2014- Currículum básico ESO y Bachillerato: 7 Competencias clave (pag.172)

Santrock, J. (2002). *Psicología de la Educación*. México : McGraw-Hill.

Salovey, P. y Mayer, J. (1990) *Emotional Intelligence*. Baywood Publishing Co. Inc. Recuperado de www.unh.edu/.../EI1990%20Emotional%20Intel...

Sicilia, A., Delgado, M.I.(2002). *Educación física y estilos de enseñanza*. Barcelona. Inde Publicaciones.

ANNEXOS

UNITATS DIDÀCTIQUES

UD 2: ESPORTS ADAPTATS		Curs: 3er ESO A i B		Trimestre: 1		Nº sessions: 4		
Justificació: Els esports adaptats o paralímpics fomenten molts valors fent referència a la societat i amb la pràctica d'aquests esports, els alumnes prenen consciència d'aquestes dificultats.								
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts aprenentatge	Criteris avaluació		Criteris qualificació-gradació	%	
Pròpies EF	5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives	Prendre consciència del que poden gaudir amb altres esports com són els paralímpics o els adaptats	CC8 CC13	Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport i al gènere	12	Posar en pràctica activitats relacionades amb els esports paralímpics i adaptats.	Rúbrica d'Autoavaluació, Coavaluació i Heteroavaluació	40%
	6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure	Ser capaç de programar i organitzar activitats senzilles per a tothom, entre d'altres esports paralímpics amb les adaptacions necessàries per una bona seguretat	CC10 CC13	Esport per a tothom i altres esports adaptats i paralímpics	13	Planificar de forma autònoma activitats relacionades amb els esports paralímpics i adaptats. Poden ser a l'aire lliure.	Heteroavaluació	30%
Transversals	Competència digital	Realitzar un petit vídeo explicatiu d'un esport paralímpic o adaptat, ja existent o inventat.	CCD10	Esports paralímpics i esports adaptats través d'un vídeo			Heteroavaluació: Visualització dels vídeos.	30%

Emocionals	Regulació emocional	Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició y comportament	CC8	Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport i al gènere		Autoavaluació a la rúbrica d'actitud en vers a la posada en pràctica de les activitats relacionades amb els esports paralímpics o adaptats	
	Competència social	Comportament pro-social y cooperació	CC13				
Utilització de les TIC/TAC					Atenció a la diversitat		
El vídeo explicatiu d'un esport paralímpic o esport adaptat existent o inventat el faran en les hores d'informàtica, utilitzant els ordinadors de l'escola.					Assignació de tasques, descobriment guiat i resolució de problemes. Els grups els fan els alumnes, sempre que sigui possible, per propiciar un bon ambient de treball. De no ser així, els farà el professor/a.		
Motivació					Recursos i materials		
Tasques amb certa facilitat, fomentar la comunicació entre els companys de grup i propiciar una consciència sensible davant de certes sensacions					Material que necessitin per posar en pràctica les diferents activitats.		

UD 3: CROSSFIT SALUDABLE (I)		Curs: 3er ESO A i B		Trimestre: 1		Nº sessions: 6	
<p>Justificació: Tenir consciència de com i què han de treballar els alumnes per mantenir una condició de vida física i saludable és molt important, ja que evita els efectes perjudicials del sedentarisme i, en aquest cas el Crossfit, tant de moda ara, es relaciona amb els efectes beneficiosos de la pràctica d'activitat física regular.</p>							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge		Criteris d'avaluació	Criteris de qualificació-gradació	%
Pròpies EF	1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	1	La força i la velocitat com a conceptes	1	Planificar i posar en marxa un entrenament general, reconeixent els principals efectes que comporta.	Heteroavaluació: Realització d'un pla de treball per mantenir una bona condició física tenint en compte les condicions i qualitats físiques d'un mateix.	40%
		2	Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-amb complements, ...)	2	Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà		
	2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física	3	Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves)	5	Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.	Creació d'una mini dieta equilibrada per mantenir la condició física i la salut	20%
		4	Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos	7	Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la	Full d'observació durant una visita a un gimnàs on realitzen crossfit saludable	20%
Transversals	Competència digital	CCD25	Ergonomia: salut física.			Gravació de diferents postures saludables	20%

Utilització de les TIC/TAC	Atenció a la diversitat
Dispositius mòbils o ordinadors per la realització dels vídeos finals (Fora horari escolar)	Assignació de tasques i resolució de problemes. Els grups els fan els alumnes, sempre que sigui possible, per propiciar un bon ambient.
Motivació	Recursos i materials
Tasques amb certa facilitat.	Material per a les proves d'esforç

UD 4: TENNIS I PÀDEL		Curs: 3er ESO A i B		Trimestre: 2		Nº sessions: 6	
<p>Justificació: Un dels esports individuals com és el tennis fomenta l'autocrítica personal davant dels errors i la confiança en un mateix . A més, amb la incorporació del pàdel, s'ha ampliat a parelles, un joc molt semblant al tennis, però el més important, deixant de banda una mica la competició com a tal del tennis i promocionant mini partits de caire més lúdics, tot i que hi ha competició també.</p>							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts aprenentatge	Criteris avaluació		Criteris qualificació-gradació	%
Pròpies EF	3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	CC5 CC7	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del tennis i el pàdel	9	<p>Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual i un de col·lectiu.</p> <p>Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics</p>	<p>Full d'observació entre companys (coavaluació) durant mini partits de tennis i pàdel:</p> <p>Nivell 1- Realitza pocs gestos tècnics / es col·loca pocs cops bé Nivell 2 – Realitza bé els gestos tècnics / es col·loca bé bastants cops Nivell 3 – Realitza tots els gestos correctament / es col·loca sempre bé</p>	40%
	4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició	Respectar les normes, als companys i als oponents	CC8	Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport	11	Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual	Autoavaluació: Registre anecdòtic en les observacions de la rúbrica anterior
Transversals	Competència digital	CCD 10	Vídeo Música			Heteroavaluació: Visualització dels gestos tècnics i tàctics dels vídeos durant el mini partits de pàdel	20%

Emocionals	Regulació emocional	Capacitat d'adquirir habilitats d'afrontament	Habilitats d'afrontament			Autoavaluació: rúbrica d'actitud en vers al moment competitiu.	20%
	Competència social	Respectar als altres Compartir emocions Comportar-se de manera pro-social i cooperativament	Respecte Regulació d'emocions Socialització cooperativa				
Utilització de les TIC/TAC				Atenció a la diversitat			
Càmeres proporcionades per l'escola per la gravació dels mini partits de tennis i pàdel.				Assignació de tasques, descobriment guiat i resolució de problemes.			
Motivació				Recursos i materials			
Tasques amb certa facilitat, fomentar la comunicació entre els companys de grup i premis per a tots els participants incloent un segon premi als 3 primers guanyadors de cada esport tenint en compte el número de partits guanyats.				Raquetes de tennis i pales de pàdel amb les respectives pilotes. Xarxa de tennis.			

UD 5: MÍMICA		Curs: 3er ESO A i B		Trimestre: 2		Nº sessions: 6	
<p>Justificació: La UD Mímica ajuda als alumnes a utilitzar els moviments del cos com a un recurs expressiu, amb l'aportació de música. A més, ajuda a crear o augmentar la confiança entre companys i regular i detectar quines emocions sentim en cada moment quan ens posem davant dels nostres companys.</p>							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts aprenentatge		Criteris avaluació	Criteris qualificació-gradació	%
Pròpies EF	7. Utilitzar els recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar-se amb els altres	CC11	Comunicació i llenguatge corporal per expressar emocions, sentiments, idees...	15	Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individual i col·lectivament.	Coavaluació: Full d'observació d'actituds, emocions, sentiments, idees, etc. que expressen els companys durant les activitats realitzades	40%
	8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària	CC12	Ritme i moviment: balls de parella i per grups	16	Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical	Full d'observació: Nivell 1: És capaç de reproduir els models apresos, sense problemes. Nivell 2: És capaç de reproduir els moviments apresos, introduint alguna modificació. Nivell 3: És capaç de crear moviments nous i originals, amb creativitat, sempre al ritme de la música.	30%

Emocionals	Regulació emocional	Regular les emocions, sentiments i conèixer el llenguatge corporal dels companys.	Expressió emocional		Full d'observació de l'escena teatral anterior de la part emocional	30%
	Competència social	Comunicar emocions, gestos i confiança als companys Cooperar i ajudar als altres	Regulació d'emocions Habilitats socials bàsiques Comunicació receptiva, expressiva Comportament pro-social i cooperació			
Utilització de les TIC/TAC				Atenció a la diversitat		
				Assignació de tasques i resolució de problemes. Els grups els fan els alumnes, sempre que sigui possible, per propiciar un bon ambient.		
Motivació				Recursos i materials		
Tasques amb certa facilitat, activitats per crear i fomentar la confiança i la comunicació entre els companys de grup				Vestuari teatral i material necessari per realitzar les diferents activitats		

UD 6: SEM (I)		Curs: 3er ESO A i B		Trimestre: 3		Nº sessions: 5	
Justificació: Amb la UD de SEM (I i II) intentem conscienciar a l'alumnat de la importància de dissenyar i aplicar un bon pla de treball per a una millora de la condició física sense obtenir cap lesió física i d'executar els exercicis d'aquest amb una bona postura corporal i utilitzant la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació		Criteris qualificació-gradació	%
Pròpies EF	1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	1	Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves)	3	Autoregular el nivell individual de condició física per millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora.	Heteroavaluació: Realització d'un pla de treball per millorar la condició física tenint en compte les condicions i qualitats físiques d'un mateix, reconeixent la intensitat de treball en tot moment.	40%
		2	Elements d'un pla de treball	4	Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.		
	2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física	3	Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos	5	Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.	Heteroavaluació: realització d'una dieta equilibrada per obtenir una bona imatge del cos i realització d'imatges de postures correctes del cos.	20%
		4	Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives	6	Utilitzar la respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana		
Transversals	Competència digital	CCD25	Ergonomia: salut física.			Gravació de diferents postures saludables	20%

Utilització de les TIC/TAC	Atenció a la diversitat
Càmeres per gravar les diferents postures	Assignació de tasques i resolució de problemes.
Motivació	Recursos i materials
Tasques amb certa facilitat.	Material per mesurar la intensitat del treball físic.

UD 7: ESCALEM		Curs: 3er ESO A i B		Trimestre: 3		Nº sessions: 4	
Justificació: Amb la UD d'Escalem els alumnes prenen consciència del que es pot arribar a gaudir en el medi natural, aprofitant que el tenim molt a l'abast i sobretot, de la importància que prenen les mesures de seguretat i control de cada activitat en el medi natural.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts aprenentatge		Criteris avaluació	Criteris qualificació-gradació	%
Pròpies EF	5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural	CC9 CC13	Activitats en el medi natural aplicades a l'esport i al gènere	12	Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.	Rúbrica d'Autoavaluació, Coavaluació i Heteroavaluació	40%
	6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure, preveient els aspectes de seguretat i de control de l'activitat	CC10	Esport per a tothom	13	Planificar de forma autònoma possibles activitats en el medi natural per el treball de síntesi de 4rt d'ESO.	Heteroavaluació	40%
Transversals	Competència digital	CCD10	Fonts d'informació			Heteroavaluació Revisió del recull de fonts d'informació amb les seves explicacions	20%

Emocionals	Regulació emocional	Capacitat d'adquirir habilitats d'afrontament	Habilitats d'afrontament			Autoavaluació: rúbrica d'actitud en vers les activitats en el medi natural
	Competència social	Autogenerar emocions positives Respectar als altres Compartir emocions Comportar-se de manera pro-social i cooperativament	Emocions positives Respecte Regulació d'emocions Socialització cooperativa			
Utilització de les TIC/TAC				Atenció a la diversitat		
				Assignació de tasques, descobriment guiat i resolució de problemes.		
Motivació				Recursos i materials		
Tasques amb certa facilitat, fomentar la comunicació entre els companys de grup i conscienciar de que hi moltes activitats per gaudir a la natura.				Material que necessitin per posar en pràctica les diferents activitats, així com material de seguretat, equipament, etc.		

UD 8: CROSSFIT SALUDABLE (II)		Curs: 4rt ESO A i B		Trimestre: 1		Nº sessions: 6		
Justificació: Tenir consciència de com i què han de treballar els alumnes per mantenir una condició de vida física i saludable és molt important, ja que evita els efectes perjudicials del sedentarisme i, en aquest cas el Crossfit, tant de moda ara, es relaciona amb els efectes beneficiosos de la pràctica d'activitat física regular.								
Competències que es desenvolupen		Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació		Criteris de qualificació-gradació	%
Pròpies EF	1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	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	1	La força i la velocitat com a conceptes	1 i 2	Planificar i posar en marxa un entrenament específic per a la millora de la condició física i relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents cossos dels membres del grup de treball segons el seu entorn.	Heteroavaluació: Realització d'un pla de treball per mantenir una bona condició física tenint en compte les condicions i qualitats físiques d'un membre del grup	40%
			2	Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-amb complements, ...)				
	2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física	Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física del crossfit i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida	3	Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves)	5	Executar exercicis de condicionament físic (Fitness relacionat amb el Crossfit) ab correcció postural.	Creació d'un petit portafolis amb un recull de diferents postures, amb un abans i un després de ser corregides per aconseguir una bona postura.	20%
			4	Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos	6	Dissenyar i portar a terme les fases d'activació i recuperació de la pràctica de l'activitat física, tenint en compte la intensitat i la dificultat de l'activitat relacionat amb la modalitat del Crossfit	Posar en pràctica els escalfaments i recuperacions de les diferents classes d'EF	20%

Emocionals	Regulació emocional	Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.	Emocio, cognició i comportament						
	Competència social	Autogenerar emocions positives	Competència autogenerar emocions positives				Autoavaluació: rúbrica d'actitud en vers la classe de relaxació	20%	
Utilització de les TIC/TAC					Atenció a la diversitat				
					Comandament directe, assignació de tasques i resolució de problemes.				
Motivació					Recursos i materials				
Tasques amb certa facilitat i innovadores, com són l'aportació del Crossfit.					Material per a les proves d'esforç i per a la posada en pràctica dels escalfaments i recuperacions de les classes d'EF.				

UD 10: ESPORTINNOVAT (I)- KIN-BALL		Curs: 4rt ESO A i B		Trimestre: 1		Nº sessions: 5	
Justificació: El kin-ball és un esport que elimina les individualitats i fomenta el treball en equip, mitjançant la interacció positiva i la cooperació entre els membres de cada agrupació.							
Aquest esport neix amb un enfoc integrador.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació		Criteris de qualificació-gradació	%
Pròpies EF	3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	CC7	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del kin-ball	9	Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant els coneixements tècnics i tàctics del kin-ball durant uns partits.	Full d'observació entre companys (coavaluació) Nivell 1- Realitza pocs gestos tècnics / es col·loca pocs cops bé Nivell 2 – Realitza bé els gestos tècnics / es col·loca bé bastants cops Nivell 3 – Realitza tots els gestos correctament / es col·loca sempre bé	40%
	4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició	CC8	Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport	11	Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual durant els partits de kin-ball	Autoavaluació: Registre anecdòtic en les observacions de la rúbrica anterior	20%
Transversals	Competència digital	CCD 10	Vídeo			Heteroavaluació: Visualització dels vídeos.	20%

Emocionals	Regulació emocional	Detectar en quin nivell de cada emoció es troben	CC8	Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport	10	Participar de forma activa en activitats esportives col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut	Autoavaluació: rúbrica d'actitud emocional en vers al moment partits.	20%
	Competència social	Regular les emocions i els sentiments que es remouen mentre fan exercici Respectar als companys			11	Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual		
Utilització de les TIC/TAC					Atenció a la diversitat			
Dispositius mòbils o ordinadors per la realització dels vídeos finals (Fora horari escolar)					Assignació de tasques, descobriment guiat i resolució de problemes. Els grups els fan els alumnes, sempre que sigui possible, per propiciar un bon ambient competitiu. De no ser així, els farà el professor/a.			
Motivació					Recursos i materials			
Tasques amb certa facilitat, i motivacional ja que és un esport que freqüenta poc la pràctica als centres educatius.					Pilotes de kin-ball i pitralls per diferenciar els equips			

UD 11: ¡ACAMPEM!		Curs: 4rt ESO A i B		Trimestre: 2		Nº sessions: 6	
Justificació: Amb la UD Acampem els alumnes prenen consciència del que es pot arribar a gaudir en el medi natural, aprofitant el temps lliure que tenen i sobretot, de la importància que prenen les mesures de seguretat i control de cada activitat en el medi natural.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts aprenentatge		Criteris avaluació	Criteris qualificació-gradació	%
Pròpies EF	5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural	CC9 CC13	Activitats en el medi natural aplicades a l'esport i al gènere	10	Planificar de forma autònoma possibles activitats en el medi natural per el treball de síntesi que es fa al 3er trimestre	Rúbrica d'Autoavaluació, Coavaluació i Heteroavaluació	40%
	6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.	CC10	Esport per a tothom	12	Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.	Heteroavaluació	40%
Transversals	Competència digital	CCD13	Fonts d'informació digital			Heteroavaluació Revisió del recull de fonts d'informació amb les seves explicacions	20%

Utilització de les TIC/TAC	Atenció a la diversitat
	Assignació de tasques, descobriment guiat i resolució de problemes.
Motivació	Recursos i materials
Tasques amb certa facilitat, fomentar la comunicació entre els companys de grup i conscienciar de que hi moltes activitats per gaudir a la natura.	Material que necessitin per posar en pràctica les diferents activitats, així com material de seguretat, equipament, etc.

UD 12: NATACIÓ		Curs: 4rt ESO A i B		Trimestre: 2		Nº sessions: 6	
Justificació: Un dels esports individuals més importants és la natació i fomenta l'autocrítica personal davant dels errors i la confiança en un mateix. El saber que tot depèn de tu mateix comporta també un seguit d'emocions viscudes i s'han de treballar.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge		Criteris d'avaluació	Criteris de qualificació-gradació	%
Pròpies EF	3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	CC5 CC7	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals com és la natació	7	Participar de forma activa i correcta en activitats esportives individuals relacionades amb la natació, així com els diferents estils.	Full d'observació entre companys (coavaluació) durant un torneig de tennis i pàdel: Nivell 1- Realitza pocs gestos tècnics / es col·loca pocs cops bé Nivell 2 – Realitza bé els gestos tècnics / es col·loca bé bastants cops Nivell 3 – Realitza tots els gestos correctament / es col·loca sempre bé	40%
	4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició	CC8	Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport	11	Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual	Autoavaluació: Registre anecdòtic en les observacions de la rúbrica anterior	20%
Transversals	Competència digital	CCD 10	Vídeo			Heteroavaluació: Visualització dels gestos tècnics i tàctics dels vídeos durant els diferents estils de natació	20%

Emocionals	Regulació emocional	Capacitat d'adquirir habilitats d'afrontament	Habilitats d'afrontament			Autoavaluació: rúbrica d'actitud en vers les activitats de natació	20%
	Competència social	Respectar als altres Compartir i generar emocions positives Comportar-se de manera pro-social i cooperativament	Respecte Regulació d'emocions Socialització cooperativa				
Utilització de les TIC/TAC				Atenció a la diversitat			
Càmeres proporcionades per l'escola per la gravació dels estils de natació de cada alumne.				Assignació de tasques, descobriment guiat i resolució de problemes.			
Motivació				Recursos i materials			
Tasques amb certa facilitat.				Material necessari per realitzar les diferents activitats de natació, així com els diferents estils.			

UD 13: SEM (II)		Curs: 4rt ESO A i B		Trimestre: 3		Nº sessions: 4		
Justificació: Amb la UD de SEM (I i II) intentem conscienciar a l'alumnat de la importància de dissenyar i aplicar un bon pla de treball per a una millora de la condició física sense obtenir cap lesió física i d'executar els exercicis d'aquest amb una bona postura corporal i utilitzant la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.								
Competències que es desenvolupen		Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació		Criteris qualificació-gradació	%
Pròpies EF	1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	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	1	Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física	2	Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament	Heteroavaluació: Realització d'un pla de treball per millorar la condició física tenint en compte les condicions i qualitats físiques d'un mateix, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.	40%
			2		6	Dissenyar i portar a terme les fases d'activació i recuperació de la pràctica de l'activitat física, tenint en compte la intensitat i la dificultat de l'activitat		
	2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física	Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física, valorar-los críticament i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida	3	Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos	5	Executar exercicis de condicionament físic (fitnes) amb correcció postural.	Heteroavaluació: Correcció postural a través d'un portafolis amb diferents imatges de l'abans i el després	20%
			4	Generalitats dels processos de recuperació de lesions	4	Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.	Full d'observació durant una classe de relaxació	20%

Emocionals	Regulació emocional	Capacitat d'expressar emocionalment		Expressió emocional					
	Competència social	Respectar als altres Comportar-se de manera pro-social i cooperativament		Relacions socials bàsiques Respecte Socialització cooperativa				Autoavaluació: rúbrica d'actitud en vers la classe de relaxació 20%	
Utilització de les TIC/TAC					Atenció a la diversitat				
					Assignació de tasques i resolució de problemes. Els grups els fan els alumnes, sempre que sigui possible, per propiciar un bon ambient.				
Motivació					Recursos i materials				
Tasques amb certa facilitat.					Material per a la realització del pla de treball				

UD 14: LES BRÚIXOLES		Curs: 4rt ESO A i B		Trimestre: 3		Nº sessions: 4	
Justificació: Amb la UD Les Brúixoles està relacionada amb la UD d'Escallem i Acampem. Totes 3 ajuden als alumnes a tenir cura de les normes de seguretat, tot allò que hem de prevenir abans de fer cap activitat, com organitzar i planificar activitats en el medi natural i, per últim i no menys important, com orientar-nos en el medi natural.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge		Criteris d'avaluació	Criteris de qualificació-gradació	%
Pròpies EF	5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural	CC9 CC13	Activitats en el medi natural aplicades a l'esport i al gènere	10	Planificar de forma autònoma possibles activitats en el medi natural per el treball de síntesi de 4rt d'ESO.	Rúbrica d'Autoavaluació, Coavaluació i Heteroavaluació	40%
	6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure, preveient els aspectes de seguretat i de control de l'activitat	CC10	Esport per a tothom	12	Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat en relació a l'orientació.	Heteroavaluació	40%
Transversals	Competència digital	CCD10	Esports en el medi natural Vídeo		Gravar una activitat en el medi natural realitzada per ells mateixos	Heteroavaluació: Visualització dels vídeos.	20%

Utilització de les TIC/TAC	Atenció a la diversitat
Realització d'un petit vídeo d'ells mateixos fent alguna activitat en el medi natural relacionada amb l'orientació	Assignació de tasques, descobriment guiat i resolució de problemes.
Motivació	Recursos i materials
Tasques amb certa facilitat, fomentar la comunicació entre els companys de grup i conscienciar de que hi moltes activitats per gaudir a la natura sempre que estiguin ben planificades i organitzades.	Material que necessitin per posar en pràctica les diferents activitats, així com material de seguretat, equipament, i eines per orientar-se, mapes, brúixoles, etc.

INSTRUMENT D'AVALUACIÓ UD DESENVOLUPADA

Full d'observació d'avaluació de continguts i d'actitud en vers al moment competitiu:

TRIMESTRE:																
UD:	ALUMNE 1				ALUMNE 2				ALUMNE 3				ALUMNE 4			
NOM:	MAI (0)	A VEGADES (0,5)	SOVINT (1)	SEMPRE (2)	MAI (0)	A VEGADES (0,5)	SOVINT (1)	SEMPRE (2)	MAI (0)	A VEGADES (0,5)	SOVINT (1)	SEMPRE (2)	MAI (0)	A VEGADES (0,5)	SOVINT (1)	SEMPRE (2)
Expressa emocions durant la sessió d'educació física (KORFBALL)																
Sap regular les emocions que sent en tot moment.																
Mostra respecte pels seus companys i/o adversaris.																
Participa de forma activa en les activitats que es proposen durant la sessió d'EF.																
Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual																
Accepta el resultat obtingut																
Realitza els gestos tècnics del korfball en diferents situacions de partit																
Aplica les tàctiques dels korfball en situacions complexes																
Respecta les normes, als companys i als adversaris																
Resol situacions de joc																
Sap les regles del joc del korfball																
Respecta les regles i les decisions de l'àrbitre																