

# TREBALL FINAL DE MÀSTER

## Programació didàctica basada en l'aprenentatge Cooperatiu

**Màster en formació del professorat de secundària obligatòria i batxillerat,  
formació professional i ensenyaments d'idiomes**

**-Modalitat:** Educació Física

**-Autor:** Ricard Soler Candela

**-Professor:** Josep Campos

**-Data de lliurament:** 12 de Juny de 2019

**INDEX**

1. Resum.....	4
2. Introducció.....	5
3. Contextualització.....	7
3.1. Centre educatiu.....	7
3.2. Nivells.....	8
3.3. Característiques alumnat.....	8
4. Marc teòric o de referència.....	10
4.1. Legislació vigent (normativa).....	10
4.2. Finalitats educatives (PEC, Projectes, etc.).....	11
4.3. Referents teòrics.....	13
4.3.1. Aprenentatge Cooperatiu.....	14
4.3.1.1. Concepte.....	14
4.3.1.2. Aprenentatge Cooperatiu, Individualista i Competitiu.....	15
4.3.1.3. Elements del Aprenentatge Cooperatiu.....	16
4.3.1.4. Beneficis aprenentatge cooperatiu.....	17
4.3.1.5. Exemples de treball cooperatiu.....	18
4.3.1.5.1. La tècnica TAI ("Team Assisted Individualization").....	18
4.3.1.5.2. La Tutoria entre Iguals ("Peer Tutoring").....	19
4.3.1.5.3. El Trencaclosques ("Jigsaw").....	19
4.3.1.5.4. Els Grups d'Investigació ("Group-Investigation").....	20
4.3.1.5.5. La tècnica TGT ("Teams - Games Tournaments").....	20
4.3.2. Aprenentatge Cooperatiu a l'educació física.....	21
4.3.2.1. Beneficis de l'aprenentatge cooperatiu a l'educació física.....	21
4.3.2.2. L'aprenentatge cooperatiu a l'educació física com a eina d'inclusió.....	23
4.3.3. Jocs i esports tradicionals autòctons.....	23
4.3.3.1. Diferència entre joc i esport.....	23
4.3.3.2. Concepte joc o esport autòcton.....	24
4.3.4. Interdisciplinarietat.....	25
4.3.5. Les TIC i les TAC.....	25

5. Objectius de la programació i calendarització.....	26
5.1. Objectius de la programació.....	26
5.2. Calendarització.....	27
6. Proposta d'intervenció.....	28
6.1. Seqüència didàctica: justificació i temporització – distribució al llarg del cicle de les unitats didàctiques.....	29
6.2. Competències.....	31
6.2.1. Competències Unitats didàctiques.....	33
6.3. Gradació competències.....	38
6.4. Continguts prescriptius.....	39
6.5. Criteris avaluació prescriptius.....	41
6.6. Metodologia: orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments.....	43
6.7. Avaluacions dins la programació.....	45
6.7.1. Avaluació de les unitats didàctiques, el trimestre i els alumnes.....	45
6.8. Avaluació del procés/activitats de la programació.....	50
6.9. Atenció a la diversitat: adaptacions curriculars.....	51
6.10. Unitats didàctiques.....	52
6.10.1. Sessions Unitat Didàctica 2on de la ESO (La Oceania Tradicional).....	67
6.10.2. Sessions Unitat Didàctica de 3er de la ESO (Futbol Gaèlic).....	72
7. Conclusions/valoració.....	77
8. Referències bibliogràfiques.....	78
9. Annexos.....	80

## **1.RESUM**

Aquest treball consta d'una programació per al primer cicle de l'ESO, més concretament per a 2n i 3r de l'ESO, de l'escola Reial Monestir de Santa Isabel de Sarrià.

La programació didàctica està enfocada bàsicament a l'aprenentatge cooperatiu dels alumnes, una metodologia des del meu punt de vista, que és molt important treballar-la en l'etapa escolar per tots els beneficis que aquesta comporta. A part de l'aprenentatge cooperatiu el qual es treballa en totes les unitats didàctiques, aquesta programació engloba diferents modalitats esportives i jocs esportius d'arreu del món. En les unitats didàctiques programades es pot veure un gran ventall d'activitats esportives dels diferents continents del món, fet que provoca una gran riquesa multicultural. Les unitats didàctiques programades són força diferents de les que estem acostumats a veure normalment a les escoles, ja que les activitats que els alumnes realitzaran són força innovadores.

Per altra banda, també faran ús de les TIC i les TAC en gran part de les unitats didàctiques, ja que s'han de començar a familiaritzar cada cop més amb el món de les noves tecnologies.

Finalment un dels altres aspectes rellevants de la meva programació serà que pràcticament en gairebé totes les unitats didàctiques s'estableixi una transversalitat amb altres assignatures, perquè aprenguin a relacionar continguts d'assignatures diferents.

## **2. INTRODUCCIÓ**

El meu treball de final de màster va enfocat a l'elaboració d'una programació didàctica de dos cursos del primer cicle de l'ESO, més en concret per a 2n i 3r de l'ESO.

He escollit desenvolupar una programació perquè penso que em pot ser de gran ajuda per a un futur, quan hagi d'exercir com a professor. El fet de desenvolupar una programació em serà molt útil per familiaritzar-me amb el currículum actual i així poder tenir diferents unitats didàctiques ben programades, que em serviran de cara el futur quan entri a treballar com a docent en una escola. És per aquest motiu, que les unitats didàctiques que he volgut desenvolupar tenen una certa innovació de la qual estem acostumats a veure actualment, ja que he volgut deixar a part totes les disciplines esportives que estem acostumats a veure, i proposar-ne d'innovadores.

La programació didàctica que he creat va destinada a l'escola on he realitzat les pràctiques del màster, el col·legi Reial Monestir de Santa Isabel, on he pogut dur a la pràctica una de les unitats didàctiques que conté la meva programació.

Un dels aspectes més rellevants de la meva programació és que en totes les unitats didàctiques programades per als dos cursos, la metodologia utilitzada és l'aprenentatge cooperatiu. M'he volgut centrar en aquesta metodologia, ja que penso que permet potenciar un gran ventall d'habilitats als alumnes que la duen a terme. El fet que els alumnes hagin d'arribar a un objectiu comú treballant cooperativament fa que desenvolupin altres habilitats de caràcter més comunicatiu i social, fet que és molt positiu per a ells i per al seu procés d'ensenyament aprenentatge.

Trobo que la importància de treballar cooperativament és tan gran, que en totes les unitats didàctiques que he programat els alumnes hauran de treballar en equip per arribar a un objectiu comú, sent molt important també el treball individual de cada un d'ells per arribar al seu objectiu final.

Un dels altres aspectes que li donen un toc d'innovació a la meva programació és el fet que les unitats didàctiques programades estan englobades en els diferents continents del món. Els alumnes podran gaudir i conèixer diferents esports o pràctiques esportives dels diferents països d'arreu del món, fet que serà molt enriquidor per ells. El fet que els alumnes puguin descobrir noves modalitats esportives, saber de quin continent i més en concret de quin país

provenen, penso que és un fet molt motivant perquè els alumnes donin el seu màxim rendiment en les activitats que els hi proposaré. Al cap i a la fi, l'alumnat d'avui en dia està acostumat a practicar les mateixes modalitats esportives a l'escola i aquest fet acaba sent contraproductiu per a ells, ja que no estan motivats a les classes d'educació física. El fet que hi hagin propostes innovadores i desconegudes per als alumnes és molt positiu per a ells, per tenir-los el màxim de motivats i extreure'n el màxim rendiment.

Seguint la línia de la innovació com a eina motivadora per als alumnes, a part de l'aprenentatge cooperatiu i de les diferents modalitats esportives de països d'arreu del món, també utilitzaré altres eines o metodologies perquè els alumnes millorin el màxim el seu procés d'ensenyament-aprenentatge. És per això que he volgut introduir altres aspectes com la interdisciplinarietat amb diferents assignatures, perquè els alumnes puguin observar que pot existir una relació entre l'educació física i altres matèries que mai s'haurien arribat a imaginar. El fet que els alumnes puguin veure una certa relació entre l'educació física i altres assignatures, pot ser un fet detonant per incentivar-los a estar més motivats amb les assignatures, que des d'un principi no els hi criden gaire l'atenció, i així poder realitzar un projecte comú.

Per finalitzar, un dels altres aspectes que introduiré en la meva programació és l'ús de les TIC i les TAC en algunes unitats didàctiques, ja que els alumnes cada vegada més s'han d'anar familiaritzant amb les noves tecnologies. Actualment estem vivint en un context on aquestes tecnologies tenen una gran importància mundial i és per això que els alumnes les han de conèixer i saber dominar.

#### **Objectius propis de programació com a professor/a d'EF:**

- Dissenyar una programació didàctica com a mètode d'aprenentatge cap a un futur en el que hagi d'exercir com a docent en un centre educatiu.
- Fomentar l'aprenentatge cooperatiu com a una eina fonamental en el procés d'ensenyament-aprenentatge dels alumnes.
- Donar a conèixer jocs i modalitats esportives d'arreu del món.
- Relacionar la matèria d'educació física amb altres matèries del currículum creant una interdisciplinarietat entre elles.
- Fomentar les TIC i les TAC com a una gran eina de desenvolupament i la importància d'aquestes per a la societat en què vivim.

### **3. CONTEXTUALITZACIÓ**

#### **3.1. Centre educatiu**

La programació didàctica que he desenvolupat està programada pel centre on he realitzat les pràctiques del màster, el Reial Monestir de Santa Isabel.

L'escola Reial Monestir de Santa Isabel està situada a Barcelona, al barri de Sarrià , més en concret al carrer Cardenal Sentmenat, núm. 1-5. Es tracta d'una escola privada amb etapes concertades, creada d'acord amb el dret reconegut en l'article 27.6 de la Constitució espanyola i explicitat en l'article 21 de la Llei Orgànica 8/1985, de 3 de juny, reguladora del Dret a l'Educació (LODE).

El centre, ofereix als seus alumnes, una infraestructura ampla per a la realització de totes les etapes educatives, aquest està format per les diferents aules de l'alumnat, àrees específiques per a professors, secretaria, camp de gespa artificial exterior, sala poliesportiva interior, gimnàs, piscina, sala de psicomotricitat, laboratoris, sala de menjador, pati exterior, sala de teatre, claustre i una capella especial per al centre.



*Figura 1: Col·legi Reial Monestir Santa Isabel*

Aquesta escola és un centre catòlic concertat, completament trilingüe, que ofereix una formació integral a través d'un acompanyament personal de cada un dels alumnes i dels seus familiars.

La principal missió de l'escola és formar de manera integral als nens i joves, cobrint totes les etapes d'escolarització des de parvulari fins a batxillerat.

El centre està afiliat a les institucions de Congregació de Legionaris de Crist i per tant presenten unes instal·lacions molt superiors als centres públics, fet que es nota durant la realització de les diferents classes, més concretament en educació física, ja que poden oferir activitats més variades per a l'alumnat.

### **3.2. Nivells**

En aquest centre, trobem que hi ha una oferta d'etapes acadèmiques molt extensa que va des del parvulari, passant per l'etapa de primària, secundària obligatòria i finalitzant l'etapa del batxillerat. Dins d'aquest últim la oferta recull la possibilitat de cursar el batxillerat social, humanístic, tecnològic i científic. Aquest centre no hi ha possibilitat de cursar cap tipus de GM o GS, tot i que la tipologia d'espais i instal·lacions en serien un lloc idoni per a cicles d'esports que actualment en són de gran demanda per part dels estudiants.

Nivells educatius:

- 2 línies a P1.
- 3 línies a P2.
- 4 línies des de P3 fins a 6è. Primària.
- 4 línies de 1r. a 4t. ESO.
- 2 línies a 1r. i 2n. Batxillerat

Aquests es comprenen en una segregació parcial a partir de l'etapa de primària on les classes en són separades per a nens i nenes respectivament. Aquesta es manté durant totes les etapes fins al últim curs de la ESO i tot el batxillerat. És per aquest motiu, que la meua programació didàctica està elaborada per a dos cursos de la ESO, 2n i 3er, on el col·lectiu pertany al gènere masculí, ja que ha estat amb el col·lectiu que més he treballat durant la meua estada de pràctiques.

### **3.3. Característiques de l'alumnat**

L'alumnat de l'etapa de l'ESO i batxillerat, prové de la ciutat de Barcelona i rodalies com per exemple, Sant Cugat, Terrassa o Sabadell. La gran majoria de l'alumnat és d'origen espanyol, tot i que alguns dels alumnes són immigrants provinents d'Amèrica del Sud. Pel que fa a la



llengua vehicular més utilitzada, és ambdues (català i castellà) doncs hi ha diversitat de famílies catalanoparlants i castellanoparlants.

En el cas dels alumnes amb NEE, reben una atenció especial amb la intencionalitat de la inclusió. Pel que fa a aquesta diversitat que existeix al centre, existeix un pla d'acció a la diversitat que consisteix en una intervenció pedagògica que permet concrecions individuals però que és global per a tots.

Les adaptacions curriculars individualitzades són un conjunt de decisions i canvis en la programació del cicle i l'aula, que es fan per respondre a les necessitats educatives d'un alumne.

La finalitat és proporcionar a l'alumnat amb necessitats educatives especials una atenció fonamentada en el currículum establert per l'etapa corresponent a la seva edat cronològica, i garantir una atenció educativa que possibiliti al màxim, a l'alumnat amb NEE, pel seu creixement personal.

S'ha d'elaborar una ACI quan, malgrat les adaptacions ordinàries de continguts, metodologies i activitats, l'alumne no pot seguir els continguts fonamentals de la programació del cicle. Aquesta decisió i l'elaboració del P.I. correspon a: Tutor/a, departament psicopedagògic de l'escola, i els pares en col·laboració amb la persona de l'EAP.

L'escola presenta un model de segregació parcial (ja que comparteixen edifici i per tant no es poden considerar segregació total) a partir de 1r de primària fins a 4t de l'ESO, dividint així els cursos en 2 línies de nois i 2 línies de noies respectivament. Aquests no comparteixen més espai que l'hora d'esbarjo i la de menjador. Aquesta tipologia de segregació comporta un canvi significatiu en el desenvolupament, sobretot en la fase de l'adolescència, en els alumnes presents a l'escola.

#### **4. MARC TEÒRIC**

En la realització del marc teòric m'he volgut centrar bàsicament, en tres aspectes que considero rellevants de comentar, ja que són indispensables per la meua programació. Primerament he fet una breu explicació de la legislació i normativa vigent a la qual està fonamentada la meua programació didàctica marcada pel currículum, posteriorment les finalitats educatives que té el centre al qual va adreçada la programació, i finalment i de forma més extensa, tots els referents teòrics els quals m'he basat per realitzar la meua programació fent relació a les característiques d'aquesta.

##### **4.1. Legislació vigent**

Avui dia, a l'etapa de l'ESO, s'aplica el Decret 187/2015 de la LOMCE, el qual planteja un currículum de caràcter competencial, amb una gestió curricular que garanteix una mirada inclusiva.

En aquest decret l'avaluació de l'alumne és una part essencial del seu procés d'ensenyament-aprenentatge, amb un enfocament global, continuat i integrador, on el treball en equip i la corresponsabilitat del professorat és essencial en el desenvolupament dels projectes dels centres educatius.

Aquest decret divideix l'etapa de l'ESO en dos cicles, el primer cicle format pels cursos 1r,2n i 3r de l'ESO, i el segon cicle format per 4t de l'ESO. En la meua programació didàctica he escollit el primer cicle de l'ESO, més concretament 2n i 3r de la ESO, ja que els continguts d'aquests cursos s'adeqüen al tipus d'activitats que els hi vull plantejar.

El currículum està format per 9 àmbits de coneixement i l'alumne ha de competent en 8 competències d'aquest àmbit que engloben diferents dimensions, començant per l'activitat física saludable, passant per una dimensió més enfocada als esports, tocant conceptes tan importants com l'activitat física en el temps de lleure i acabant per conceptes tan importants com la utilització del nostre propi cos enfocada a l'expressió corporal. El currículum planteja que treballis aquestes 8 competències en els 4 quatre cursos de l'ESO, i encara que no et digui que treballis les 8 a cada curs, des de la meua opinió penso que és el més encertat, ja que l'alumne pot desenvolupar una progressió de les 8 competències al llarg dels quatre cursos.

El fet que hi hagi una gran varietat de dimensions en l'àmbit d'educació física amb les seves competències corresponents, fa que enriqueixi molt més la formació de l'alumne i la seva

possible progressió al llarg de la secundària cap a una millora en les diferents habilitats competencials.

Per finalitzar, un dels altres aspectes a comentar és l'aparició de les competències transversals, on els alumnes a part de ser competents en tots els àmbits de coneixement, ho han de fer de manera transversal amb dos altres àmbits que són el digital i el personal i social.

#### **4.2. Finalitats educatives del centre (Projectes, PEC...)**

L'escola la qual va adreçada la meua programació didàctica, com ja he comentat anteriorment, és l'escola Reial Monestir de Santa Isabel, una escola situada a Barcelona, al barri de Sarrià.

La principal missió de l'escola és formar de menar integral als nens i joves, cobrint totes les etapes d'escolarització des de parvulari fins a batxillerat. El projecte educatiu de l'escola (PEC) vol englobar totes les dimensions de la persona. Amb aquesta perspectiva es treballa amb cada alumne els següents àmbits de formació: acadèmic, humà, espiritual i esportiu dins d'un clima de proximitat.

A l'escola actual, s'hi troben alhora, els diferents membres de la comunitat educativa (titularitat, docents, alumnes, mares i pares, personal d'administració i serveis, etc.) i cadascun d'ells pot tenir maneres de fer, prioritats, interessos, sensiblement diferents. A més, tots ells han de col·laborar per aconseguir unes fites educatives que són un oferiment a la societat per donar un servei educatiu, i que en determinades edats és un dret fonamental i que es tracta d'uns objectius que necessiten la complicitat de tots per aplicar-los en els nivells de qualitat.

La interacció dels diferents components de la comunitat i la naturalesa del servei que es desenvolupa a l'escola fan imprescindible unes normes que en regulin el funcionament, un reglament que estableixi drets, maneres de fer, d'organitzar-se i d'abordar els possibles conflictes que sorgeixin. És en aquest context que se situa el present reglament. D'altra banda, la renovació constant de l'escola fa que les estructures internes i els criteris que en regeixen el funcionament ordinari s'hagin d'actualitzar periòdicament.

#### **Projectes del Centre:**

- **PELE:** Pla Experimental de Llengües Estrangeres - Pla pel qual s'introdueix la llengua anglesa en els diferents cicles mitjançant la psicomotricitat (cicle inicial), expressió artística (cicle mitjà) i Science (cicle superior). De la mateixa manera també incentiven

als alumnes a què puguin realitzar exàmens oficials de la llengua anglesa per arribar amb el nivell del FIRST a batxillerat. Tots o bé la majoria dels alumnes que estan cursant el Batxillerat tenen assolit un nivell d'angles molt superior a altres escoles (públiques normalment) i això n'és un projecte que s'hauria de començar a plantejar en l'àmbit estatal.

- **Gestió Aula d'Acollida:** Acompanyament de l'alumnat nou vingut i el professorat. Jo mateix en vaig ser "víctima" i el segon dia en què vaig anar a les pràctiques, els diferents docents hem van mostrar el centre i em van orientar en les normes i especificacions d'aquest.
  
- **Projectes com activitats complementàries:** l'escola organitza diversos esdeveniments anuals en els quals demana suport i participació al personal docent.
  - Dia del Papa
  - Festivitat de Santa Isabel
  - Jornada de portes obertes
  - Dia del Mestre
  - Setmana per les Vocacions
  - Dia del Regnum Christi
  - Jornada Nadalena
  - Festival de fi de curs
  - Jornada de l'amistat

### **4. 3. Referents teòrics:**

Els referents teòrics amb els quals m'he centrat estan enfocats bàsicament al mètode d'aprenentatge que he utilitzat en la programació didàctica, l'aprenentatge cooperatiu, ja que penso que aquest és indispensable treballar-lo a les escoles perquè els alumnes desenvolupin unes habilitats que hauran d'utilitzar en diferents situacions al llarg de la seva vida.

Avui en dia és molt important saber treballar cooperativament, ja que és una condició indispensable per integrar-se en la societat la qual vivim, i en un futur, en qualsevol lloc de treball serà necessari el domini del treball en equip, és per això que s'ha de començar a potenciar des de l'escola.

L'aprenentatge cooperatiu és el bloc principal de la meva programació, ja que totes les unitats didàctiques que he dissenyat estan enfocades al treball en equip, i els alumnes hauran de fer diferents treballs o dinàmiques relacionades amb la cooperació, amb el treball en grup per arribar a un objectiu comú. Malgrat això, un dels altres aspectes rellevants que conté la meva programació és el fet que les unitats didàctiques estiguin enfocades a modalitats esportives dels diferents països del món. Penso que és molt important que els alumnes coneguin modalitats esportives diferents de les que estan acostumats a practicar, ja que és una manera d'enriquir el seu aprenentatge. És per això que he volgut dissenyar diferents unitats didàctiques on els alumnes podran conèixer i gaudir de diferents modalitats esportives dels diferents continents del món en el qual vivim. A part de l'al·licient que té que els alumnes practiquin diferents modalitats esportives d'arreu del món, he intentat que aquestes modalitats esportives siguin poc comunes en el context escolar, és a dir, he intentat dissenyar unitats didàctiques on els alumnes practiquin modalitats esportives que no coneguin o només en tinguin una petita idea. Penso que és una forma de motivar als alumnes a practicar esport i que tots ells parteixin de zero a l'hora de realitzar les diferents activitats que els hi vull proposar. A part de la coneixença de noves modalitats esportives també crec convenient que coneguin les diferents cultures o tradicions dels països els quals provenen les modalitats esportives que els hi vull ensenyar, ja que és una bona forma interdisciplinària de conèixer diferents ètnies o cultures diferents de les nostres.

D'altra banda, com acabo de comentar, un altre aspecte que tindrà alguna de les meves unitats didàctiques programades serà el fet que sigui interdisciplinària amb altres matèries, ja que penso que és molt important que els alumnes trobin relació entre l'assignatura d'educació

física amb altres matèries. El fet que els alumnes puguin treballar junts en un projecte interdisciplinari amb dues o més matèries pot arribar a ser un fet molt motivador per ells, ja que aprendran a relacionar continguts d'assignatures completament diferents per arribar a un objectiu d'un sol projecte.

Per últim, una altra característica que tindran algunes de les unitats didàctiques programades serà el fet que els alumnes hagin d'utilitzar eines TIC i TAC, ja que en la societat en la qual vivim és molt important que les comencin a dominar. Actualment vivim en una societat on les tecnologies estan avançant moltíssim i amb el pas dels anys aquest fet estarà molt més accentuat, és per això que els alumnes ja han de començar a estar familiaritzats amb aquestes eines i intentar dominar-les cada cop més.

### **4.3.1. Aprenentatge Cooperatiu**

#### **4.3.1.1. Concepte**

Com acabo de comentar, l'aprenentatge cooperatiu és el bloc més important de la meua programació didàctica, ja que penso que els alumnes a partir d'aquest desenvolupen unes habilitats indispensables per a la seva vida quotidiana. És per això que vull que quedi clar quin és el significat o concepte d'aprenentatge cooperatiu, ja que el cap i a la fi és el fil conductor del meu treball.

Fathman i Kessler (1993) defineixen l'aprenentatge cooperatiu de la següent manera "és un treball amb l'objectiu que tots els alumnes interactuïn i intercanviïn informació i puguin ser avaluats de manera individual però també grupal". Amb aquesta definició els autors ens volen fer veure que el fet de treballar cooperativament implica un esforç de caràcter individual on cada membre del grup és important, però també un esforç grupal en què els alumnes s'hauran de posar d'acord en diferents opinions per arribar a l'objectiu comú tan esperat.

Johnson i Johnson (1981), incideixen en aquest concepte de l'esforç individual i compartit, ja que comenten que l'aprenentatge cooperatiu "és una estructura en la qual són els mateixos alumnes els que s'interessen no només pel seu esforç sinó també per l'esforç dels altres". És per això que existeix una responsabilitat individual però també compartida per tots els membres de l'equip. Per tant si els alumnes volen extreure bons resultats hauran de realitzar

un bon treball individual però a la vegada ser capaços de treballar en equip, ja que el resultat final que obtindran passa per treballar bé cooperativament.

Anys més tard Johnson & Johnson i Holubec (1999) engrandeixen aquest concepte dient que la cooperació tracta de treballar junts per arribar a un objectiu comú, per obtenir resultats beneficiosos tan individualment com col·lectivament. I a més a més aquesta forma de treball es realitza a partir de grups reduïts els quals els alumnes treballen junts per maximitzar el seu propi aprenentatge i el dels seus companys. És per aquest motiu que els alumnes a l'hora de treballar col·lectivament han d'entendre que el fet de saber treballar en equip, saber escoltar diferents opinions, respectar-les, saber comunicar diferents conceptes i arribar a una decisió comuna és essencial perquè el seu procés d'ensenyament aprenentatge millori.

#### **4.3.1.2. Aprenentatge Cooperatiu, Individualista i Competitiu**

Un cop explicat el concepte d'aprenentatge cooperatiu m'agradaria fer una breu reflexió sobre la diferència que hi ha amb l'aprenentatge individualista i el competitiu.

Pujolàs (2009) distingeix l'aprenentatge cooperatiu de l'individualista i el competitiu per explicar la importància de treballar en equip, reforçant la utilització del cooperatiu com a metodologia indispensable.

Segons l'autor l'aprenentatge individual, els alumnes treballen sense interactuar amb els altres companys per no trencar el ritme de treball de cada un i sense ficar-se amb el que fan els altres. Únicament interactuen amb el professor que és qui resol els dubtes que van sorgint durant la realització de les activitats. És per això que cada alumne aprèn el que el professor li ensenya amb un objectiu independent al dels seus companys, i és per això que es produeix una certa individualitat en el procés d'ensenyament-aprenentatge.

Segons Pujolàs (2009), l'aprenentatge competitiu els alumnes també treballen individualment però hi ha una certa rivalitat amb els seus companys. Com en l'aprenentatge individual, s'espera que aprenguin el que el professor els hi ensenya però a diferència que hi aprenguin abans que els seus companys, és per això que es produeix una certa competitivitat entre els estudiants a l'hora d'aprendre.

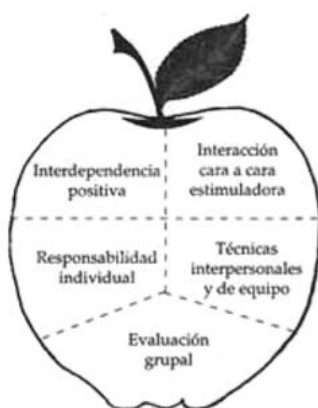
Per últim, a diferència dels altres dos, l'aprenentatge cooperatiu els alumnes estan distribuïts en petits equips de treball, normalment heterogenis, on s'ajuden i s'animen mútuament a l'hora de realitzar les diferents activitats proposades pel professor. La gran diferència és que no només esperem que aprenguin el que el professor els hi ha explicat, sinó que també aprenguin dels seus companys d'equip, fet determinant per l'eficàcia del procés d'ensenyament aprenentatge.

### 4.3.1.3. Elements del Aprenentatge Cooperatiu

Un cop definit el concepte d'aprenentatge cooperatiu hem de tenir clar quins són els punts claus d'aquest aprenentatge o més aviat quins elements el defineixen.

Johnson & Johnson (1999) destaquen el següents elements:

1. Interdependència positiva.
2. Interacció estimulante (cara a cara).
3. Responsabilitat individual
4. Tècniques interpersonals i de equip
5. Avaluació grupal



*Figura 1: Components del aprenentatge cooperatiu (Johnson & Johnson, 1999)*

Segons Johnson & Johnson (1999) un dels principals components que ha de tenir l'aprenentatge cooperatiu és la interdependència positiva, ja que un cop el docent hagi proposat un objectiu grupal, els alumnes hauran d'anar tots a una per resoldre aquest objectiu. Els membres del grup han de tenir clar que cada esforç realitzat individualment per cada alumne del grup, serà beneficiós per l'objectiu final de l'equip. És per això que aquesta interdependència positiva crea un gran vincle entre els participants del grup, ja que el compromís de cada un d'ells serà l'èxit final de l'equip. D'aquesta manera podem confirmar que si no existeix interdependència positiva, no existeix cooperació.

El segon component clau que ens comenten Johnson & Johnson (1999) és el concepte d'interacció estimuladora cara a cara en la que els alumnes han de treballar junts per aconseguir un èxit comú, però a la vegada aquest èxit també és pels demés companys de grup. Han d'interaccionar compartint opinions, recolzant-se, felicitant-se, ajudant-se per perdre al màxim en el seu procés d'ensenyament-aprenentatge.



Un dels altres aspectes molt importants a destacar és el de la responsabilitat individual, ja que cada membre del grup serà responsable de complir amb la part de la feina que li correspongui. El grup ha de tenir clar els seus objectius i ser capaç d'avaluar el procés realitzat pel que fa a l'assoliment dels objectius i els esforços individuals de cada alumne. Una de les característiques del treball cooperatiu és que els grups sàpiguen reforçar a cada membre individualment perquè així es puguin desenvolupar sols millor com a individus.

El quart element que destaca Johnson & Johnson (1999) és el de les tècniques interpersonals i d'equip, ja que a diferència de l'aprenentatge individual i competitiu, l'aprenentatge cooperatiu requereix que els alumnes siguin capaços de dominar l'execució de les tasques però també que sàpiguen treballar en equip tenen realitzant unes bones pràctiques interpersonals i grupals.

Per finalitzar, els autors fan referència a la importància de l'avaluació grupal, ja que aquesta té lloc quan els membres del grup fan un anàlisi sobre les metes que han pogut arribar a assolir. Perquè el procés d'aprenentatge millori els alumnes han de ser capaços d'analitzar com estan treballant i com poden millorar l'eficàcia de forma grupal.

#### 4.3.1.4. Beneficis aprenentatge cooperatiu

Per explicar els beneficis del aprenentatge cooperatiu, Johnson & Johnson (1999) ens comenten que és va realitzar una primera investigació el 1898 i des d'aquesta data s'han realitzat uns 600 estudis experimentats i més de 100 estudis correlatiu sobre mètodes d'aprenentatge cooperatiu, comparant-lo amb el competitiu i l'individualista.

Els estudis que s'han extret sobre els beneficis del aprenentatge cooperatiu són els següents:



Figura 2: Resultats beneficis cooperació Johnson & Johnson (1999)

Johnson & Johnson (1999), ens expliquen que segons diferents estudis s'han pogut comprovar que el treball cooperatiu esdevé en tres grans beneficis:

1. Major esforç per aconseguir una meta: a partir del treball cooperatiu els alumnes incrementen el seu rendiment i estan molt més motivats a l'hora d'assolir una meta i a la vegada incrementen el seu nivell de raonament i pensament crític.
2. Relacions més positives entre els alumnes: els alumnes incrementen l'esperit d'equip, el compromís i tenen una valoració de la diversitat i la cohesió.
3. Major salut mental: a partir del treball cooperatiu els alumnes enforteixen el desenvolupament social, l'autoestima, la capacitat d'afrontar una adversitat i el sentit de la pròpia identitat.

#### **4.3.1.5. Exemples de treball cooperatiu**

A l'hora d'instaurar el treball cooperatiu en les meves unitats didàctiques m'he volgut centrar en tècniques de treball cooperatiu que utilitzen diferents experts i és per això que he cregut oportú posar-ne alguns exemples.

##### **4.3.1.5.1. La tècnica TAI (*Team Assisted Individualization*)**

Segons Pujolàs (2003) defineix aquesta tècnica com una tècnica on no hi apareix cap mena de competició, ni intergrupals ni interindividuals. La principal finalitat d'aquesta tècnica és que combina l'aprenentatge cooperatiu amb la instrucció individualitzada, ja que tots els alumnes treballen sobre el mateix tema però cada un d'ells té un programa específic. A l'hora de dividir la tasca s'estructura amb programes individualitzats o personalitzats per cada membre de l'equip ajustats a les necessitats de cada un, però a la vegada amb el mateix objectiu final. Els alumnes es fan càrrec del seu programa personal però a la vegada s'ajuden els uns amb els altres pel benefici de l'equip.

La seqüència seguir en l'aplicació de la tècnica seria la següent:

1. Es divideix el grup classe en un determinat nombre d'equips base.
2. Es concreta per a cada alumne el seu pla individualitzat. (objectius i activitats).
3. Membres del treballen sobre els mateixos continguts per no mateixos objectius
4. Cada alumne és responsable del seu pla de treball i ajuda als seus companys d'equip.
5. Cada equip elabora el seu pla d'equip amb els objectius que es proposen i els compromisos que comporten per millorar el funcionament de l'equip.
6. Si a més a més d'aconseguir els objectius personals milloren com a equip, cada alumne obté una recompensa.

#### **4.3.1.5.2. La Tutoria entre Iguals (Peer Tutoring)**

Pujolàs (2003) ens comenta que aquesta tècnica és una tècnica d'aprenentatge cooperatiu, però en aquest cas els grups no són reduïts ni heterogenis com en la vista anteriorment, sinó que aquí la disposició és en parelles d'alumnes d'un mateix grup.

Aquesta tècnica s'intenta adaptar a les diferències individuals partint d'una relació didàctica entre els participants i aquests solen ser de dos companys de la mateixa classe i edat, on un fa el paper de professor i l'altre el de l'alumne.

Segons Serrano i Calvo (2004), perquè una tutoria entre iguals ajudi a millorar el rendiment dels alumnes s'han de donar les següents condicions:

- L'alumne ha de respondre a les demandes d'ajuda del seu company.
- L'ajuda que proporcioni el tutor al seu company ha de ser en forma d'aplicacions detallades del procés de resolució i mai proporcionar-li solucions fetes.

La seqüència seguir en l'aplicació de la tècnica seria la següent:

1. Fase de preparació: selecció dels alumnes tutors i tutoritzats.
2. Disseny de les sessions de tutoria (continguts, estructura, avaluació).
3. Construcció de les parelles.
4. Formació dels tutors.
5. Inici de les seccions sota supervisió del professor.
6. Manteniment de la implicació dels tutors (reunions formals, contactes informals amb professors de suport).

#### **4.3.1.5.3. El Trencaclosques (Jigsaw)**

Per a Pujolàs (2003) aquesta tècnica és molt útil per a àrees de coneixement on els continguts són fragmentats en diferents parts, com per exemple la literatura, història, ciències; tot i això també se li pot trobar la utilitat en l'educació física.

La seqüència seguir en l'aplicació de la tècnica seria la següent:

1. Dividim la classe en grups heterogenis de 5-6 alumnes.
2. El material d'estudi es divideix en tantes parts com alumnes té l'equip i cada alumne s'encarrega d'una part de la informació, cada alumne es prepara un subtema.
3. Cada alumne es prepara la seva part amb la informació proporcionada pel professor.
4. Després s'ajunten amb els integrants de cada equip que s'han preparat el mateix subtema i es forma un grup d'experts on intercanvien informació i classifiquen els dubtes plantejats.
5. Finalment cada alumne retorna al seu grup i explica al grup la seva part.

#### **4.3.1.5.4. Els Grups d'Investigació (Group-Investigation)**

Pujolàs ens comenta que és una tècnica molt semblant a la del Trencaclosques però a la vegada una mica més complexa. Echeita i Martín (1990) comenten que és una tècnica molt semblant a la que en el nostre entorn educatiu l'anomenem treball per projectes.

Aquesta tècnica implica els següents passos:

1. Elecció i distribució de subtemes: alumnes els escullen segons les aptituds o interessos.
2. Constitució grups dintre de la classe: la lliure elecció del grup per part dels alumnes pot condicionar la seva heterogeneïtat, i aquesta s'ha de respectar al màxim. Grups de 4-5.
3. Planificació de l'estudi del subtema: professor i alumnes planifiquen els objectius que es proposen i els procediments que utilitzaran per arribar-hi.
4. Desenvolupament del pla: els alumnes desenvolupen el pla escrit, i el professor segueix el progrés de cada grup i els hi ofereix ajuda.
5. Anàlisi i síntesi: els alumnes analitzen i avaluen la informació obtinguda.
6. Presentació treball: una vegada exposat, es plantegen preguntes i s'exposen qüestions.
7. Avaluació: professor i alumnes realitzen l'avaluació del treball en grup i l'exposició.

#### **4.3.1.5.5. La tècnica TGT (Teams - Games Tournaments)**

Johnson, Johnson y Holubec (1999) descriuen la tècnica de la següent manera:

1. Es formen equips de base, heterogenis pel que fa al nivell de rendiment dels seus membres, i el professor els indica que el seu objectiu és assegurar que tots els membres de l'equip s'aprenguin el material assignat.
2. Els membres de l'equip estudien aquest material, i un cop après comença el torneig, amb les regles del joc ben especificades. Per a aquest torneig, el docent utilitza un joc de fitxes amb una pregunta cadascuna i un full amb les respostes correctes.
3. Cada alumne juga en grups de tres, amb dos companys d'altres equips que tinguin un rendiment similar al seu, segons els resultats de l'última prova que es va fer a la classe.
4. El professor lliura a cada equip un joc de fitxes amb les preguntes sobre els continguts estudiats fins al moment en els equips cooperatius.
5. Els alumnes de cada trio agafen, un darrere d'un altre, una fitxa de la pila (que està cap per avall), llegeix la pregunta i la respon. Si la resposta és correcta, es queda la fitxa. Si és incorrecta, torna la fitxa sota de la pila.
6. Els altres dos alumnes poden refutar la resposta del primer (començant pel que està a la dreta d'aquest) si creuen que la resposta que ha donat no és correcta. Si el que

- refuta encerta la resposta, es queda la fitxa. Si no l'encerta, ha de posar una de les fitxes que ja ha guanyat (si té alguna) sota de la pila.
7. El joc finalitza quan s'acaben totes les fitxes. El membre del trio que, al final del joc, té més fitxes guanya la partida i obté 6 punts per al seu equip; el que queda segon, obté 4 punts; i el que queda tercer, 2 punts. Si empaten els tres, 4 punts cadascun. Si empaten els dos primers, 5 cada un, i 2 el tercer.
  8. Els punts que ha obtingut cada integrant del trio se sumen als que han obtingut els seus companys d'equip de base que formaven part d'altres trios.

#### **4.3.2. Aprenentatge Cooperatiu a l'educació física**

Un cop definit el concepte d'aprenentatge cooperatiu junt amb els seus elements o característiques més importants, els beneficis que aquest esdevé a l'escola i les diferents tècniques per dur-lo a la pràctica, em centraré en com introduir-lo en les classes d'educació física i els beneficis que aquest pot comportar.

Al cap i a la fi, l'assignatura d'educació física és molt diferent respecte les altres pel que fa a espai on es desenvolupen les activitats. És per això, que és molt important com els hi plantejo les diferents unitats didàctiques amb les seves activitats corresponents perquè puguin desenvolupar el treball cooperatiu de la manera més eficaç possible.

No obstant penso que a la matèria d'educació física és un molt bon moment per introduir aquest treball cooperatiu, ja que es poden fer un gran ventall d'activitats cooperatives, amb incentius de competició o sense on els alumnes hagin d'arribar a un objectiu en concret.

##### **4.3.2.1. Beneficis de l'aprenentatge cooperatiu a l'educació física**

Segons Velázquez (2013) els primers articles publicats sobre l'aprenentatge cooperatiu en Educació Física es caracteritzen per plantejar la necessitat d'alternatives al model competitiu dominant. Les alternatives contemplades impliquen no només el desenvolupament de les habilitats i destreses motrius, sinó també d'habilitats socials, que es plantegen com una finalitat en si mateixes, però també com un mitjà perquè l'alumnat millori la seva motricitat a través de la interacció positiva amb seus companys en les classes d'Educació Física.

Velázquez (2006) a través del seu estudi va poder fer un anàlisi a partir de l'aprenentatge cooperatiu amb la tècnica de salt de corda a partir de diferents sessions, i va poder comprovar que els alumnes obtenien millors habilitats motrius i socials a mitjançant l'aprenentatge cooperatiu que l'individual.

És per això que podem afirmar que l'aprenentatge cooperatiu és molt important en l'àrea d'educació física, ja que no només implica una millora en les habilitats motrius, sinó que també implica una millora en les habilitats socials.

En l'etapa escolar és de gran importància la millora motriu, ja que els alumnes estan en unes edats que milloren molt ràpidament, i és per això que emprant tècniques de treball cooperatiu els alumnes poden millorar encara més ràpid. El fet també d'estar en constant discussió per a la presa de decisions serà un fet que els ajudarà molt també per millorar de cara a la part més social.

Deline (1991) insisteix en la necessitat d'ensenyar destreses cooperatives en les classes d'Educació Física, indicant que si els estudiants no es comuniquen o no s'ajuden entre ells és senzillament perquè ningú els ha ensenyat a fer-ho. Assenyala, a més, que la classe d'Educació Física pot ser un excel·lent mitjà per promoure el desenvolupament de conductes cooperatives, de manera que aconsella que els docents revisin les seves pràctiques per orientar al desenvolupament de valors com la comunicació, el compromís, l'honestat, la esportivitat i el treball en equip.

D'altra banda, a part dels beneficis motius i socials també se n'obtenen d'altres que són molt beneficiosos pel procés d'ensenyament aprenentatge de l'alumne. Segons Ovejero (1990), l'aprenentatge cooperatiu ofereix altres beneficis com:

- Autoestima: treballar amb la resta dels companys en constant coordinació ajuda a l'alumne a millorar la seva autoestima, ja que no recau tota la responsabilitat en ell sol.
- Motivació: el fet de treballar en grup per arribar a un mateix objectiu origina una motivació grupal on els alumnes s'interessen més per resultat de l'èxit.
- Benestar psicològic: a partir de l'aprenentatge cooperatiu es millora la maduresa emocional dels alumnes i les relacions interpersonals.
- Integració social: el fet que els alumnes treballin cooperativament, es crea un sentiment d'estima, se senten ajudats pels companys, i poden obtenir millors resultats.
- Aprofitament del conflicte: durant l'aprenentatge cooperatiu es creen situacions de conflicte, ja que són inevitables en qualsevol grup social. És per això que s'han de saber aprofitar per afavorir l'aprenentatge de cada situació.
- Suport social: a partir de les activitats cooperatives es fomenta molt la implicació dels alumnes en les tasques i a partir d'aquí es veu molt reflectit el suport social per part de tots els companys d'equip.

#### **4.3.2.2. L'aprenentatge cooperatiu a l'educació física com a eina d'inclusió**

Grineski (1991) proposa una estructuració cooperativa de l'aprenentatge en les classes d'Educació Física per facilitar la inclusió i l'assoliment de tots els estudiants però, molt especialment, d'aquells amb discapacitat. L'autor al·lega que l'aprenentatge cooperatiu evita dos dels principals problemes de l'alumnat amb discapacitat en les classes d'Educació Física:

1. la seva exclusió de les classes
2. la seva participació passiva en les activitats, en una situació de manifesta desigualtat d'oportunitats

És a partir d'aquí que es comença a donar molta importància al treball cooperatiu, la importància que aquest realment es mereix, ja que ha partir d'aquest treball els vincles es reforcen molt més i la inclusió dins del grup es veu molt més accentuada. El fet de treballar cooperativament és una bona eina perquè els alumnes les diversitats que pugin tenir tots els alumnes es pugin reforçar pels seus companys i així obtenir una millora en el seu rendiment tant acadèmic com personal i social.

#### **4.3.3. Jocs i esports tradicionals autòctons**

##### **4.3.3.1. Diferència entre joc i esport**

Un altre dels aspectes a remarcar de la meua programació és el gran ventall de jocs, esports i activitats esportives dels diferents continents del món que els hi plantejaré als meus alumnes. És per això que és convenient saber quina és la diferència entre joc i esport, ja que depenen de la unitat didàctica que els hi planteji, els hi proposaré diferents modalitats esportives de països d'arreu del món, però també els convidaré a realitzar diferents jocs o activitats esportives de caràcter no competitiu d'arreu del món.

A l'hora de contrastar la diferència entre joc i esport m'he centrat en els apunts del tercer curs de CAFE de Jaume Bantulà (2016) on apareixen diferents opinions i definicions del que és el joc i l'esport per diferents autors.

Segons García Blanco (2006) "el joc és l'origen de l'esport, una activitat lúdica, autotèlica, espontània, voluntària, un vehicle de transmissió de cultura universal, intemporal que proporciona plaer i que pertany al gènere humà. I en canvi l'esport té una finalitat utilitària, utilitat amb fins polítics, ja que antigament només el practicaven els burgesos. L'esport és una

activitat aristocràtica on hi ha un cert professionalisme dels participants que ha de disposar de terrenys aptes per al seu us i ha de tenir una certa reglamentació."

Com bé diu l'autor, l'esport ha de tenir una certa reglamentació, ha de disposar de terrenys aptes per practicar-lo, la gent que el practica ha de dominar-lo, és a dir que hi ha d'haver un cert professionalisme dels practicants. Respecte la meva programació realitzarem ambdós conceptes, ja que els hi oferiré un seguit d'activitats lúdiques, on el fet que dominin o no l'activitat que realitzin serà un punt poc important, però a la vegada també els hi oferiré activitats de caràcter més competitiu. Les activitats o modalitats esportives que els hi vull proposar són molt variades, provinents dels diferents continents del món, però aquestes intentaré que siguin poc conegudes perquè quasi bé tots els alumnes parteixin de zero a l'hora de dominar aquella modalitat.

#### **4.3.3.2. Concepte joc o esport autòcton**

Com bé ja he dit, les meves unitats didàctiques estaran enfocades a jocs esportius, i diferents modalitats esportives d'arreu del món i és per això que m'agradaria que quedés ben clar el concepte de joc o esport autòcton, ja que al cap i a la fi totes les activitats esportives que els hi oferiré seran de caràcter autòcton.

Segons la RAE (2019) la paraula "autòctono" es defineix de la manera següent; "que ha nacido o se ha originado en el mismo lugar donde se encuentra".

És per això que terminològicament el concepte autòcton fa referència al lloc on habita o la relació amb un país o una zona. Per tant el concepte de joc o esport autòcton farà referència a aquella modalitat esportiva pròpia de la zona, que no ha sigut portada per gent de fora.

#### **4.3.4. Interdisciplinarietat**

Un dels altres aspectes que enriqueix la meva programació és el fet que algunes de les unitats didàctiques estiguin relacionades amb diferents matèries, és a dir que siguin interdisciplinars amb altres matèries.

Segons Díaz (2010), en l'etapa escolar s'ha d'aconseguir la col·laboració de diverses matèries per aconseguir una sèrie d'objectius didàctics. És important remarcar que la interdisciplinarietat construeix un canvi de paradigma, que contribueix a atorgar una visió més completa de la realitat al desplegar davant dels individus un ventall de possibilitats, per iniciar la reflexió i l'anàlisi de qualsevol succés des de diferents angles.



Penso que és importantíssim que els alumnes durant la seva etapa escolar, sàpiguen relacionar i trobar connexió entre les diferents assignatures, ja que al cap i a la fi és molt enriquidor pel seu procés d'ensenyament- aprenentatge.

#### **4.3.5. Les TIC i les TAC**

Com ja he anat comentant anteriorment, el gran fil conductor de la meva programació és el treball cooperatiu que els alumnes hauran de realitzar en les diferents unitats didàctiques que els hi proposaré, i a la vegada aquest treball cooperatiu estarà relacionat amb la realització de diferents modalitats esportives d'arreu del món. No obstant un dels altres punts clau que tindran les meves unitats didàctiques, encara que no totes, serà l'ús de les TIC i les TAC, ja que penso que els alumnes han de conèixer els diferents instruments digitals i familiaritzar-se amb ells perquè actualment vivim en una societat on el món digital va evolucionant cada cop més.

L'ús d'aquests instruments serà principalment per facilitar el procés d'ensenyament aprenentatge dels alumnes i per tenir un gran domini d'aquestes eines. Hi hauran diferents maneres d'utilitzar aquests instruments però per tenir-ne una petita idea, aquestes tècniques s'utilitzaran com a suport per a la realització de diferents activitats.

Els alumnes, utilitzaran les TIC i les TAC com a suport audiovisual per realitzar diferents presentacions i explicacions en grup, també en faran ús per controlar diferents dades relacionades amb l'activitat física com les pulsacions, control de calories i per a la recollida de dades en format de taula electrònica. Un dels altres instruments que podran utilitzar serà el telèfon mòbil, per a la utilització de diferents aplicacions relacionades amb l'activitat física i per a la realització de diferents fotografies i vídeos amb la càmera per poder corregir diferents elements tècnics i tàctics de les diferents modalitats esportives.

Segons Duart i Sangrà (2000), la utilització de les tecnologies és un fet molt beneficiós tant per a l'alumnat, com per als professors i les famílies. La tecnologia no deixa de ser un entorn innovador i amb el nou currículum basat en les competències bàsiques fa que siguin un bon recurs pel tractament de la informació i la recerca d'aquesta. El fet d'estar en constant connexió amb el món digital fa que els alumnes aprenguin noves habilitats molt beneficioses i importants per al seu futur, i aquestes els poden ser de gran ajuda per al món estudiantil en què es trobin i per un futur de cara a quan estiguin en qualsevol lloc de treball. És per aquest motiu que no s'ha de deixar de fomentar les TIC i les TAC a les escoles, i provocar que els alumnes s'hi trobin cada vegada més còmodes i les normalitzin en la seva vida diària.

## **5. OBJECTIUS DE LA PROGRAMACIÓ I CALENDARITZACIÓ**

### **5.1. Objectius de la programació**

A l'hora de plantejar-me els objectius de la meva programació, primer m'he centrat en els objectius més generals que proposa el decret 187/2015 del 25 d'agost del 2015. El qual recull un total de 16 objectius en tota la etapa de secundària obligatòria. D'aquest 16 objectius que el decret planteja n'he seleccionat 9, ja que penso que són el que més s'adeqüen a matèria d'educació física i més en concret als cursos els quals va destinada la meva programació.

Les unitats didàctiques que he plantejat es poden veure representats els següents objectius referents al decret del 2015:

- a) Assumir amb responsabilitat els seus deures i exercir els seus drets respecte als altres, entendre el valor del diàleg, de la cooperació, de la solidaritat, del respecte als drets humans com a valors bàsics per a una ciutadania democràtica.
- b) Desenvolupar i consolidar hàbits d'estudi, de treball individual i cooperatiu i de disciplina com a base indispensable per a un aprenentatge responsable i eficaç per aconseguir un desenvolupament personal equilibrat.
- c) Valorar i respectar la diferència de sexes i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar els estereotips que suposin discriminació entre homes i dones. comportaments sexistes i resoldre els conflictes pacíficament.
- d) Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats.
- e) Conèixer, valorar i respectar els valors bàsics i la manera de viure de la pròpia cultura i d'altres cultures en un marc de valors compartits, fomentant l'educació intercultural, la participació en el teixit associatiu del país, i respectar-ne el patrimoni artístic i cultural.
- j) Desenvolupar habilitats per a l'anàlisi crítica de la informació, en diferents suports, mitjançant instruments digitals i d'altres, per transformar la informació en coneixement propi, i comunicar-lo a través de diferents canals i formats.
- m) Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum i el medi ambient, i contribuir a la seva conservació i millora.

- n) Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres, respectar les diferències, afermar els hàbits de salut i incorporar la pràctica de l'activitat física i l'esport a la vida quotidiana per afavorir el desenvolupament personal i social.
- o) Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seva diversitat i preservar el dret a la igualtat i a la no-discriminació per raó d'orientació sexual.

## 5.2. Calendarització

Calendarització TFM		Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny
Introducció	Justificació Tema	X					
	Objectius Professor	X					
Contextualització	Centre educatiu	X	X				
	Nivells		X				
	Alumnat		X				
Marc Teòric	Legislació			X			
	Finalitats Educatives			X			
	Referents Teòrics			X			
Objectius	Objectius generals		X				
Proposa d'Intervenció	Seqüència didàctica				X		
	Competències				X		
	Continguts				X		
	Criteris d'Avaluació				X		
	Metodologia				X		
	Avaluació Programació				X	X	
	Avaluació Procés				X	X	
	Atenció Diversitat					X	
	Unitats Didàctiques				X	X	
Conclusions						X	X
Bibliografia							X
Entrega TFM							X
Presentació TFM							X

## **6. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ**

La meva proposta d'intervenció de programació didàctica està dissenyada per al primer cicle de l'ESO, més en concret per a 2n i 3r de l'ESO. El disseny de la proposta consta de 150 hores, ja que a cada curs els alumnes realitzaran una sortida, i és per això que l'extensió ha estat una mica més gran del normal.

L'elecció d'aquests dos cursos ha estat bàsicament perquè les propostes d'activitats didàctiques que he realitzat s'adeqüen als continguts del currículum que marca el departament d'ensenyament.

Un dels aspectes que he tingut en compte a l'hora de plantejar les diferents unitats didàctiques ha estat el fet que es treballin les 8 competències de l'àrea d'educació física a cada curs.

He intentat que hi hagi una gran varietat d'unitats didàctiques, amb continguts molt diferents perquè els alumnes durant un any sencer puguin ser competents en totes les competències que estipula l'àmbit d'educació física.

Un dels principals motius d'aquest plantejament ha estat pel simple fet de poder veure una progressió d'un curs a l'altre, respecte a totes les competències de l'àmbit d'educació física. El que vull aconseguir és que els alumnes durant el primer any siguin competents en les 8 competències, i així el següent any augmentant la dificultat puguin establir una progressió amb totes les competències de l'àmbit.

Les unitats didàctiques que realitzaran seran les següents:

<b>Unitat didàctica</b>	<b>Curs</b>	<b>Trimestre</b>	<b>Sessions</b>	<b>Hores</b>
U.D.1.Catalunya des de l'aigua	2n ESO	1r	7	14
U.D.2.La Oceania Tradicional	2n ESO	1r	5	10
U.D.3.Bàdminton	2n ESO	2n	6	12
U.D.4.Ballem a ritme africà	2n ESO	2n	5	10
U.D.5.Ultimate Frisbee	2n ESO	3r	5	10
U.D.6.La Marató de Santiago	2n ESO	3r	6 + Sortida	18
<b>Unitat didàctica</b>	<b>Curs</b>	<b>Trimestre</b>	<b>Sessions</b>	<b>Hores</b>
U.D.1.Futbol Gaèlic	3r ESO	1r	5	10
U.D.2.Coneixem les diversitats d'Àsia	3r ESO	1r	5	10
U.D.3.Ruta per l'Antàrtida	3r ESO	2n	8 + Sortida	22
U.D.4.Ballem per tot el món	3r ESO	2n	5	10
U.D.5.Cricket	3r ESO	3r	5	10
U.D.6.Triatló	3r ESO	3r	7	14

*Taula: elaboració pròpia*

### 6.1. Seqüència didàctica

A continuació es mostra una taula on apareix la distribució de la temporització de les unitats didàctiques respectant els dies festius que el calendari del 2019-2020 estipula:

SEQÜÈNCIA DIÀCTICA I TEMPORITZACIÓ 2n ESO			
Dia/Mes	Unitat Didàctica	Dia/Mes	Unitat Didàctica
12/9	<b>INICI CLASSES</b>	11/2	U.D.3.Bàdminton
17/9	<b>PRESENTACIÓ</b>	18/2	U.D.3.Bàdminton
24/9	<b>FESTIU</b>	25/2	U.D.4.Ballem a ritme africà
1/10	U.D.1.Catalunya des de l'aigua	3/3	U.D.4.Ballem a ritme africà
8/10	U.D.1.Catalunya des de l'aigua	10/3	U.D.4.Ballem a ritme africà
15/10	U.D.1.Catalunya des de l'aigua	17/3	U.D.4.Ballem a ritme africà
22/10	U.D.1.Catalunya des de l'aigua	24/3	U.D.4.Ballem a ritme africà
29/10	U.D.1.Catalunya des de l'aigua	31/3	U.D.5.Ultimate Frisbee
5/11	U.D.1.Catalunya des de l'aigua	4 al 13	<b>Vacances de Setmana Santa</b>
12/11	U.D.1.Catalunya des de l'aigua	14/3	U.D.5.Ultimate Frisbee
19/11	U.D.2.La Oceania Tradicional	21/4	U.D.5.Ultimate Frisbee
26/11	U.D.2.La Oceania Tradicional	28/4	U.D.5.Ultimate Frisbee
3/12	U.D.2.La Oceania Tradicional	5/5	U.D.5.Ultimate Frisbee
10/12	U.D.2.La Oceania Tradicional	12/5	U.D.6.La Marató de Santiago
17/12	U.D.2.La Oceania Tradicional	19/5	U.D.6.La Marató de Santiago
21al7/1	<b>Vacances de Nadal</b>	26/5	U.D.6.La Marató de Santiago
14/1	U.D.3.Bàdminton	2/6	U.D.6.La Marató de Santiago
21/1	U.D.3.Bàdminton	9/6	U.D.6.La Marató de Santiago
28/1	U.D.3.Bàdminton	16/6	U.D.6.La Marató de Santiago
4/2	U.D.3.Bàdminton	17 al 19/6	<b>SORTIDA U.D.6</b>

SEQÜÈNCIA DIÀCTICA I TEMPORITZACIÓ 3r ESO			
Dia/Mes	Unitat Didàctica	Dia/Mes	Unitat Didàctica
12/9	<b>INICI CLASSES</b>	6/2	U.D.3.Ruta per l'Antàrtida
19/9	<b>PRESENTACIÓ</b>	12 al 14/2	<b>SORTIDA U.D.3</b>
26/9	U.D.1.Futbol Gaèlic	20/2	U.D.4.Ballem per tot el món
3/10	U.D.1.Futbol Gaèlic	27/2	U.D.4.Ballem per tot el món
10/10	U.D.1.Futbol Gaèlic	5/3	U.D.4.Ballem per tot el món
17/10	U.D.1.Futbol Gaèlic	12/3	U.D.4.Ballem per tot el món
24/10	U.D.1.Futbol Gaèlic	19/3	U.D.4.Ballem per tot el món
31/10	U.D.2.Coneixem les diversitats d'Àsia	26/3	U.D.5.Cricket
7/11	U.D.2.Coneixem les diversitats d'Àsia	2/4	U.D.5.Cricket
14/11	U.D.2.Coneixem les diversitats d'Àsia	4 al 13	<b>Vacances de Setmana Santa</b>
21/11	U.D.2.Coneixem les diversitats d'Àsia	16/4	U.D.5.Cricket
28/11	U.D.2.Coneixem les diversitats d'Àsia	23/4	U.D.5.Cricket
5/12	U.D.3.Ruta per l'Antàrtida	30/4	U.D.5.Cricket
12/12	U.D.3.Ruta per l'Antàrtida	7/5	U.D.6.Triatló
19/12	U.D.3.Ruta per l'Antàrtida	14/5	U.D.6.Triatló
21al7/1	<b>Vacances de Nadal</b>	21/5	U.D.6.Triatló
9/1	U.D.3.Ruta per l'Antàrtida	28/5	U.D.6.Triatló
16/1	U.D.3.Ruta per l'Antàrtida	4/6	U.D.6.Triatló
23/1	U.D.3.Ruta per l'Antàrtida	11/6	U.D.6.Triatló
30/1	U.D.3.Ruta per l'Antàrtida	18/6	U.D.6.Triatló

A continuació faré una breu descripció de les Unitats Didàctiques:

<b>Unitat didàctica 2n d'ESO</b>	<b>Descripció</b>
<b>U.D.1.Catalunya des de l'aigua</b>	Els alumnes coneixeran els 4 estils bàsics de Natació reconeguts com a Olímpics. Posteriorment a partir de grups mitjançant el Treball Cooperatiu tindran el repte de "nedar els rius més importants de Catalunya".
<b>U.D.2.La Oceania Tradicional</b>	Els alumnes coneixeran jocs tradicionals del continent d'Oceania i posteriorment a partir de grups i mitjançant el Treball Cooperatiu, hauran de dissenyar diferents jocs basant-se en els jocs practicats a les primeres sessions.
<b>U.D.3.Bàdminton</b>	Els alumnes coneixeran els cops bàsics del bàdminton i posteriorment a partir de Treball Cooperatiu dissenyaran un torneig de bàdminton per als seus companys de classe.
<b>U.D.4.Ballem a ritme africà</b>	Els alumnes hauran de dissenyar una coreografia grupal mitjançant el Treball Cooperatiu a partir de diferents cançons del continent Africà, mitjançant una interdisciplinarietat amb la Música, les Matemàtiques i la Cultura i Valors Ètics.
<b>U.D.5.Ultimate Frisbee</b>	Els alumnes coneixeran els aspectes tècnics i tàctics del Ultimate Frisbee i hauran de dissenyar una tasca a partir del treball Cooperatiu. Es barrejaran nens i nens per fomentar la inclusió, ja que és un esport mixta.
<b>U.D.6.La Marató de Santiago</b>	Els alumnes es familiaritzaran amb la resistència i la velocitat i posteriorment dissenyaran un pla d'entrenament per fer els últims 42,2 km del Camino de Santiago (distància que conté una Marató).
<b>Unitat didàctica 3r d'ESO</b>	<b>Descripció</b>
<b>U.D.1.Futbol Gaèlic</b>	Els alumnes coneixeran la modalitat esportiva del Futbol Gaèlic i mitjançant el treball Cooperatiu dissenyaran una normativa de joc real de partir per grups.
<b>U.D.2.Coneixem les diversitats d'Àsia</b>	Els alumnes hauran d'organitzar una Jornada Esportiva per una escola d'educació especial situada molt a prop de la mateixa escola (Nadis Sagrat Cor de Sarrià). Els jocs que els hi proposin hauran de ser el continent Asiàtic.
<b>U.D.3.Ruta per l'Antàrtida</b>	Els alumnes es familiaritzaran amb la força i la velocitat i hauran de crear un pla d'entrenament per treballar-les a partir del Treball Cooperatiu, per preparar-se per una sortida que faran a la neu de Senderisme de 3 dies.
<b>U.D.4.Ballem per tot el món</b>	Els alumnes hauran de crear una coreografia on tindran la màxima llibertat per escollir les músiques que ells vulguin a partir de grups fomentant el Treball Cooperatiu.
<b>U.D.5.Cricket</b>	Els alumnes coneixeran la modalitat esportiva del Cricket, relacionant-la amb el "Pitxi" i posteriorment a partir de grups i mitjançant el treball Cooperatiu dissenyaran una activitat relacionada amb el Cricket-Pitxi
<b>U.D.6.Triatló</b>	Els alumnes hauran de dissenyar un Triatló per dins l'escola per a l'altre grup d'alumnes de l'altra classe. S'organitzaran en diferents grups (Logística, Material, Recorregut, Promoció, Classificació, Seguretat i Avituallaments) per així fomentar el Treball Cooperatiu. A part de la creació del Triatló, també practican les modalitats esportives que la componen, canviant la bicicleta per cursa amb patinet. (Molts alumnes de l'escola disposen de patinet).

*Taula: elaboració pròpia*

## **6.2. Competències**

Respecte al desenvolupament de la meua programació didàctica m'he centrat en la normativa del currículum actual a l'ESO on s'aplica el Decret 187/2015, de 25 d'agost, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria i l'Ordre ENS/108/2018, de 4 de juliol, per la qual es determinen el procediment, els documents i els requisits formals del procés d'avaluació a l'educació secundària obligatòria.

El currículum s'organitza en àmbits de coneixement. Els àmbits de coneixement són agrupacions de matèries que comparteixen les competències bàsiques específiques de cada àmbit i les competències dels àmbits transversals.

Respecte a l'àmbit d'educació física els alumnes han de ser competents en 4 dimensions que inclouen 8 competències, començant per aspectes enfocats a l'activitat física saludable, passant per continguts més enfocats a l'esport, seguint per activitat física amb finalitat de lleure i en el medi natural i finalitzant per l'expressió i la comunicació corporal.

D'altra banda, com ve acabo d'esmentar, a part de ser competents en l'àmbit de l'educació física, també ho han de ser en dos àmbits transversals que són l'àmbit digital i l'àmbit personal i social.

Respecte a l'àmbit digital, els alumnes han de saber seleccionar i utilitzar diferents instruments i aplicacions digitals, passant pel bon tractament de la informació i organització dels entorns de treball i aprenentatge, tenint una certa participació en entorns de comunicació de treball i en entorns virtuals de treball col·laboratiu.

En l'àmbit personal i social, els alumnes han de prendre consciència d'ells mateixos, conèixer i posar estratègies del propi aprenentatge i tenir una actitud de participació a l'aula de manera reflexiva i responsable.

Per poder observar de forma més clara i entenedora les competències que han d'assolir en l'àmbit de l'educació física he volgut plasmar una taula on apareixen les competències bàsiques que hauran d'assolir, amb els seus continguts claus corresponents. Més endavant plasmaré els continguts prescriptius de cada curs que treballaran a les unitats didàctiques corresponents.

Les competències i els continguts clau a assolir durant l'etapa de la ESO en l'àmbit de l'educació física són els següents:

<b>Competències i Continguts Clau de l'àmbit d'Educació Física</b>	
<b>Competències</b>	<b>Continguts Clau</b>
<b>Dimensió Activitat Física Saludable</b>	
<b>Competència 1.</b> Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	CC1. Qualitats físiques. CC2. La sessió i el pla de treball.
<b>Competència 2.</b> Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.	CC1. Qualitats físiques. CC2. La sessió i el pla de treball. CC3. Hàbits de salut. CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.
<b>Dimensió esport</b>	
<b>Competència 3.</b> Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	CC5. Esports individuals. CC6. Esports d'adversari. CC7. Esports col·lectius.
<b>Competència 4.</b> Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició	CC5. Esports individuals. CC6. Esports d'adversari. CC7. Esports col·lectius. CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC13. Esport i gènere
<b>Dimensió activitat física i temps de lleure</b>	
<b>Competència 5.</b> Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC9. Activitats en el medi natural. CC10. Esport per a tothom. CC13. Esport i gènere
<b>Competència 6.</b> Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC9. Activitats en el medi natural. CC10. Esport per a tothom. CC13. Esport i gènere
<b>Dimensió expressió i comunicació corporal</b>	
<b>Competència 7.</b> Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC11. Comunicació i llenguatge corporal. CC13. Esport i gènere
<b>Competència 8.</b> Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC11. Comunicació i llenguatge corporal. CC12. Ritme i moviment. CC13. Esport i gènere

*Taula: elaboració pròpia*



### 6.2.1. Competències Unitats didàctiques:

Les competències del àmbit d'educació física a 2n d'ESO que hauran d'assolir en les unitats didàctiques corresponents són les següents:

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

*Taula: Competències 2n ESO educació física*

Les competències del àmbit d'educació física a 3r d'ESO que hauran d'assolir en les unitats didàctiques corresponents són les següents:

<b>Competències Àmbit Educació Física 3r ESO</b>						
Competències i Dimensions	Unitats didàctiques					
	U.D.1	U.D.2	U.D.3	U.D.4	U.D.5	U.D.6
<b>Dimensió activitat física saludable</b>						
<b>Competència 1.</b> Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut			X			X
<b>Competència 2.</b> 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
<b>Dimensió Esport</b>						
<b>Competència 3.</b> Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	X				X	X
<b>Competència 4.</b> Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició	X				X	X
<b>Dimensió activitat física i temps de lleure</b>						
<b>Competència 5.</b> Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.		X	X			
<b>Competència 6.</b> Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure		X				
<b>Dimensió expressió i comunicació corporal</b>						
<b>Competència 7.</b> Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres				X		
<b>Competència 8.</b> Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària				X		

Taula: Competències 3r ESO educació física

Les competències Transversals en l'àmbit Digital que hauran d'assolir a 2n d'ESO són les següents:

<b>Competències Transversals 2n ESO</b>						
<b>Competències i Dimensions del Àmbit Digital</b>	<b>Unitats didàctiques</b>					
	U.D.1	U.D.2	U.D.3	U.D.4.	U.D.5.	U.D.6
<b>Dimensió instruments i aplicacions</b>						
<b>Competència 1.</b> Seleccionar, configurar i programar dispositius digitals segons les tasques a realitzar						
<b>Competència 2.</b> Utilitzar les aplicacions d'edició de textos, presentacions multimèdia i tractament de dades numèriques per a la producció de documents digitals			X		X	
<b>Competència 3.</b> Utilitzar aplicacions bàsiques d'edició d'imatge fixa, so i imatge en moviment per a produccions de documents digitals	X			X		
<b>Dimensió tractament informació i organització entorns de treball</b>						
<b>Competència 4.</b> Cercar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digitals		X				X
<b>Competència 5.</b> Construir nou coneixement personal mitjançant estratègies de tractament de informació amb el suport d'aplicacions digitals			X			
<b>Competència 6.</b> Organitzar i utilitzar un entorn personal de treball i aprenentatge amb eines digitals per desenvolupar-se en la societat del coneixement						
<b>Dimensió comunicació interpersonal i col·laboració</b>						
<b>Competència 7.</b> Participar en entorns de comunicació interpersonal i publicacions virtuals per compartir informació						
<b>Competència 8.</b> Realitzar activitats en grup tot utilitzant eines i entorns virtuals de treball col·laboratiu	X			X		
<b>Dimensió ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital</b>						
<b>Competència 9.</b> Realitzar accions de ciutadania i desenvolupament personal, utilitzant recursos digitals de la societat.				X		
<b>Competència 10.</b> Fomentar hàbits d'ús saludable de les TIC vinculats a l'ergonomia per a la prevenció de riscos						
<b>Competència 11.</b> Actuar de forma crítica i responsable en l'ús de les TIC, tot considerant aspectes ètics, de seguretat, de sostenibilitat i d'identitat digital .						

Les competències Transversals en l'àmbit Digital que hauran d'assolir a 3r d'ESO són les següents:

<b>Competències Transversals 3r ESO</b>						
<b>Competències i Dimensions del Àmbit Digital</b>	<b>Unitats didàctiques</b>					
	U.D.1	U.D.2	U.D.3	U.D.4	U.D.5	U.D.6
<b>Dimensió instruments i aplicacions</b>						
<b>Competència 1.</b> Seleccionar, configurar i programar dispositius digitals segons les tasques a realitzar						
<b>Competència 2.</b> Utilitzar aplicacions d'edició de textos, presentacions i tractament de dades numèriques per a la producció de documents digitals					X	
<b>Competència 3.</b> Utilitzar les aplicacions bàsiques d'edició d'imatge fixa, so i imatge en moviment per a produccions de documents digitals				X		X
<b>Dimensió tractament informació i organització entorns de treball</b>						
<b>Competència 4.</b> Cercar, contrastar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digitals	X	X	X			X
<b>Competència 5.</b> Construir nou coneixement personal mitjançant estratègies de tractament de informació amb suport d'aplicacions digitals						
<b>Competència 6.</b> Organitzar i utilitzar un entorn personal de treball i aprenentatge amb eines digitals per desenvolupar-se en la societat del coneixement						
<b>Dimensió comunicació interpersonal i col·laboració</b>						
<b>Competència 7.</b> Participar en entorns de comunicació interpersonal i publicacions virtuals per compartir informació						
<b>Competència 8.</b> Realitzar activitats en grup tot utilitzant eines i entorns virtuals de treball col·laboratiu						X
<b>Dimensió ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital</b>						
<b>Competència 9.</b> Realitzar accions de ciutadania utilitzant els recursos digitals propis de la societat actual				X		
<b>Competència 10.</b> Fomentar hàbits d'ús saludable de les TIC vinculats a l'ergonomia per a la prevenció de riscos						X
<b>Competència 11.</b> Actuar de forma crítica i responsable en l'ús de les TIC, tot considerant aspectes ètics, de seguretat, de sostenibilitat i d'identitat digital		X				

Les Competències Transversals de l'àmbit Personal i Social de 2n i 3r d'ESO que hauran d'assolir són les següents:

<b>Competències Transversals 2n ESO</b>						
<b>Competències i Dimensions Àmbit Personal i Social</b>	<b>Unitats didàctiques</b>					
	U.D.1	U.D.2	U.D.3	U.D.4.	U.D.5.	U.D.6
<b>Dimensió autoconeixement</b>						
<b>Competència 1.</b> Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal	X					X
<b>Dimensió aprendre a aprendre</b>						
<b>Competència 2.</b> Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge		X			X	X
<b>Competència 3.</b> Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida		X	X	X		X
<b>Dimensió participació</b>						
<b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable	X	X	X	X	X	X

<b>Competències Transversals 3r ESO</b>						
<b>Competències i Dimensions Àmbit Personal i Social</b>	<b>Unitats didàctiques</b>					
	U.D.1	U.D.2	U.D.3	U.D.4.	U.D.5.	U.D.6
<b>Dimensió autoconeixement</b>						
<b>Competència 1.</b> Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal	X	X	X	X		X
<b>Dimensió aprendre a aprendre</b>						
<b>Competència 2.</b> Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge			X		X	X
<b>Competència 3.</b> Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida						X
<b>Dimensió participació</b>						
<b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable	X	X	X	X	X	X

### 6.3. Gradació Competències

En quadre es mostra la relació entre els competències i la gradació als cursos de la ESO:

Competències	Gradació	Curs
<b>Competència 1.</b> 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.	2n
	1.2. Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física.	3r
	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.	3r
<b>Competència 2.</b> Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.	2.1. Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen.	2n
	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.	3r
	2.3. Seguir hàbits saludables de la pràctica d'activitat física, valorar-los críticament i relacionar-los de manera raonada amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.	4rt
<b>Competència 3.</b> 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.	2n
	3.2. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes.	3r
	3.3. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició.	4rt
<b>Competència 4.</b> Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició	La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.	-
<b>Competència 5.</b> Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural .	La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.	-
<b>Competència 6.</b> 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.	2n
	6.2. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat.	3r
	6.3. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat.	4rt
<b>Competència 7.</b> Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres	7.1. Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes.	2n
	7.2. Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses.	3r
	7.3. Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions.	3r
<b>Competència 8.</b> 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.	2n
	8.2. Participar en balls i danses col·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos.	2n
	8.3. Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.	3r

**6.4. Continguts Prescriptius**

<b>CONTINGUTS Àmbit Educació Física 2n d'ESO</b>						
Continguts Prescriptius i Dimensions	Unitats didàctiques					
	U.D.1	U.D.2	U.D.3	U.D.4	U.D.5	U.D.6
<b>Dimensió activitat física saludable</b>						
Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.						X
Normes de seguretat i prevenció de riscos.						X
La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació.						X
L'escalfament general i l'escalfament específic.						X
De la sessió al pla de treball.						X
Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física.						X
Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu.						X
Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.						X
Principis d'higiene postural en la vida diària.						X
Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, complements dietètics i substàncies tòxiques.						X
<b>Dimensió Esport</b>						
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports individuals.	X					
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari.			X			
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït.					X	
Aportació individual envers l'equip.	X		X		X	
Autocontrol en les situacions de contacte.					X	
L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.	X		X		X	
Els esports com a fenomen social i cultural.	X		X		X	
<b>Dimensió activitat física i temps de lleure</b>						
Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.		X				
Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.		X				
Normes de conservació del medi urbà i natural.		X				
Jocs amb materials alternatius.		X				
<b>Dimensió expressió i comunicació corporal</b>						
Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.				X		
Relació entre cos i emocions.				X		
Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.				X		
Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup (aeròbic, balls en línia, etc.).				X		
Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.				X		

<b>CONTINGUTS Àmbit Educació Física 3r ESO</b>						
Continguts Prescriptius i Dimensions	Unitats didàctiques					
	U.D.1	U.D.2	U.D.3	U.D.4	U.D.5	U.D.6
<b>Dimensió activitat física saludable</b>						
Força i la velocitat: concepte, característiques, efectes mètodes d'entrenament.			X			X
Normes seguretat i prevenció riscos.			X			X
Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).			X			X
Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.			X			X
Elements d'un pla de treball.			X			
Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-amb complements...).			X			
Ús de noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball.						X
Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos.			X			
Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal.			X			
Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames.			X			
Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives.						X
<b>Dimensió Esport</b>						
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.						X
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.	X				X	
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.	X				X	
Els valors educatius de la cooperació en l'esport.	X				X	
Els valors educatius de la competició.	X				X	
<b>Dimensió activitat física i temps de lleure</b>						
Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades.			X			
Coneixement i seguiment de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural.			X			
Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural.		X	X			
Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física.		X				
Esports paralímpics i altres esports adaptats.		X				
<b>Dimensió expressió i comunicació corporal</b>						
Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.				X		
Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown).				X		
Ritme i moviment: balls de parella.				X		
Noves tendències de ball.				X		



### 6.5. Criteris d'Avaluació

CRITERIS D'AVALUACIÓ Àmbit Educació Física 2n d'ESO	Unitats didàctiques					
	U.D.1	U.D.2	U.D.3	U.D.4	U.D.5	U.D.6
1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament.						X
2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable.						X
3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç.						X
4. Adquirir els hàbits saludables vinculats a una bona alimentació i al descans.						X
5. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.						X
6. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.						X
7. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.	X					
8. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles.			X		X	
9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.	X		X		X	
10. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.			X		X	
11. Cercar informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar activitats al medi natural.		X				X
12. Conèixer els elements necessaris per planificar una activitat en el medi natural.		X				X
13. Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal.				X		
14. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.				X		
15. Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.				X		

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

## 6.6. Metodologia

La metodologia que utilitzo en tota la meva programació és la de l'aprenentatge cooperatiu, ja que bàsicament és el pilar del meu treball final de màster.

Com ja he comentat anteriorment, des del meu punt de vista, el treball cooperatiu comporta uns beneficis molt enriquidors pel procés d'ensenyament aprenentatge dels alumnes, i és per això la metodologia de totes les meves unitats didàctiques serà el treball cooperatiu.

D'aquesta manera, he utilitzat diferents tècniques a cada unitat didàctica per fomentar el treball cooperatiu, ja citades anteriorment, i és per això que les exposo en el següent quadre:

METODOLOGIA Àmbit Educació Física 2n ESO	
Unitat Didàctica	Metodologia Utilitzada
<b>U.D.1.Catalunya des de l'aigua</b>	<b>Treball Cooperatiu: Tècnica TAI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups de 5-6 persones amb l'objectiu de nedar els rius més importants de Catalunya.</li> <li>- Cada alumne té el seu objectiu individual però tot l'equip té un objectiu comú.</li> </ul>
<b>U.D.2.La Oceania Tradicional</b>	<b>Treball Cooperatiu: Tècnica TAI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups 4-5 persones amb objectiu de crear un joc relacionat amb els del professor.</li> <li>- Cada alumne ha d'agafar idees d'un joc diferents amb l'objectiu comú de crear joc.</li> </ul>
<b>U.D.3.Bàdminton</b>	<b>Treball Cooperatiu: Trencaclosques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups heterogenis 5-6 on cada alumne explica el seu torneig.</li> <li>- Grups base i expliquem el torneig dels nostres companys.</li> </ul>
<b>U.D.4.Ballem a ritme africà</b>	<b>Treball Cooperatiu: Tècnica TGT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups de 4-5 alumnes amb l'objectiu de dominar sobre les danses escollides.</li> <li>- Alumnes han de dominar quines danses i quins països són les de la seva coreografia.</li> </ul>
<b>U.D.5.Ultimate Frisbee</b>	<b>Treball Cooperatiu: Tècnica TAI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups 5-6 persones amb l'objectiu de crear una normativa per a una situació joc real.</li> <li>- A cada grup, 1 alumne s'encarrega d'una norma. (= Objectiu, Diferent contingut).</li> </ul>
<b>U.D.6.La Marató de Santiago</b>	<b>Treball Cooperatiu: Tutoria entre Iguals</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per parelles, alumne 1 ensenya com millorar la resistència, alumne 2 la flexibilitat.</li> <li>- Grups 4-5 per dissenyar mètode d'entrenament sortida Camino Santiago.</li> </ul>

*Taula: Elaboració pròpia*

METODOLOGIA Àmbit Educació Física 3er ESO	
Unitat Didàctica	Metodologia Utilitzada
<b>U.D.1.Futbol Gaèlic</b>	<p><b>Treball Cooperatiu:</b> <u>Tècnica TAI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups 5-6 persones amb l'objectiu de crear una normativa per a una situació joc real.</li> <li>- A cada grup, 1 alumne s'encarrega d'una norma. (= Objectiu, Diferent contingut).</li> </ul>
<b>U.D.2.Coneixem les diversitats d'Àsia</b>	<p><b>Treball Cooperatiu:</b> <u>Grups d'Investigació</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups de 4-5 alumnes on cada grup fa una tasca diferent, el disseny d'un joc.</li> <li>- Projecte igual per a tots, la Jornada Esportiva amb alumnes diversitat funcional.</li> </ul>
<b>U.D.3.Ruta per l'Antàrtida</b>	<p><b>Treball Cooperatiu:</b> <u>Tutoria entre iguals</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per parelles, alumne 1 ensenya com millorar la força, alumne 2 la velocitat.</li> <li>- Grups 4-5 per dissenyar mètode d'entrenament per la sortida a la neu.</li> </ul>
<b>U.D.4.Ballem per tot el món</b>	<p><b>Treball Cooperatiu:</b> <u>Tècnica TGT</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups de 4-5 alumnes amb l'objectiu de dominar sobre les danses escollides.</li> <li>- Alumnes han de dominar quin tipus de música i quins països són els de la seva coreografia.</li> </ul>
<b>U.D.5.Cricket</b>	<p><b>Treball Cooperatiu:</b> <u>Tècnica TGT</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups de 4-5 alumnes amb l'objectiu de dominar el joc que han dissenyat..</li> <li>- Tots els alumnes del grup han de dominar la reglamentació del joc dissenyat.</li> </ul>
<b>U.D.6.Triatló</b>	<p><b>Treball Cooperatiu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<u>Trencaclosques:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups 5-6 heterogenis, on cada grup té una de les funcions (Logística, Material, Recorregut...).</li> <li>-Posteriorment ens ajuntem en grups homogenis per explicar cada funció.</li> </ul> </li> <li>-<u>Grups d'Investigació:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Un cop posats cadascú en el seu grup de treball, cada grup tindrà el mateix projecte, crear la Triatló, però amb camins diferents.</li> </ul> </li> </ul>

*Taula: Elaboració pròpia*

## **6.7. Avaluació dins la programació**

Per determinar l'avaluació que seguirà la meva programació m'he centrat en l'ORDRE ENS/108/2018, de 4 de juliol, que ofereix el departament d'ensenyament, per la qual es determinen el procediment, els documents i els requisits formals del procés d'avaluació a l'educació secundària obligatòria.

Una de les finalitats de l'avaluació és regular el procés d'aprenentatge i comprovar el grau d'assoliment de les competències dels àmbits, d'acord amb els ritmes i capacitats d'aprenentatge dels alumnes. És per això que l'avaluació ha de permetre, que tant els professors com els alumnes puguin conèixer el procés d'aprenentatge, identificar els avenços, les dificultats i els errors que sorgeixen al llarg del procés educatiu. També ha de permetre comprovar el grau d'assoliment de les competències tant les dels àmbits associats a les matèries com les dels àmbits transversals.

Les funcions de l'avaluació poden ser molt diverses, ja que poden estar enfocades a la motivació, el control, l'orientació de l'alumne, el diagnòstic del rendiment, la certificació d'assoliment del nivell, la descripció dels continguts apresos i a una ajuda en el procés d'ensenyament aprenentatge.

### **6.7.1. Avaluació de les unitats didàctiques, el trimestre i els alumnes**

A l'hora de plantejar-me l'avaluació d'una unitat de programació m'he de plantejar el nivell que tenen els alumnes, conèixer les seves expectatives, definir l'objectiu d'aprenentatge de la meua unitat, establir uns criteris d'avaluació, escollir les activitats en els quals seran avaluats i quin instrument utilitzaré per avaluar-los.

És per això que depenen del col·lectiu de cada classe i de cada curs, la forma en què avaluaré als alumnes pot canviar una mica, depenent de les necessitats i habilitats d'aquests de cadascú. Tot i això intentaré que l'avaluació sigui força similar perquè tots els alumnes parteixin des del mateix nivell, exceptuant aquells que realment tinguin algun tipus de diversitat.

Respecte a l'avaluació de les meves unitats didàctiques m'agradaria destacar que generalment utilitzaré tres tècniques d'avaluació: **l'heteroavaluació, coavaluació i autoavaluació**. *(Als annexos podem trobar un exemple de cada tècnica d'avaluació).*

Principalment en totes les unitats didàctiques es veuran influències per la tècnica de coavaluació, ja que el pilar fonamental de les meves unitats didàctiques és el de treball cooperatiu. Penso que una de les millors maneres per avaluar el treball que fan els membres de l'equip és que els mateixos companys d'equip es puguin avaluar els uns als altres, ja que normalment la sinceritat d'aquests a l'hora d'avaluar té un tant per cent molt elevat. Tot i això també utilitzaré la tècnica de l'heteroavaluació pràcticament en quasi totes les unitats didàctiques, en què el professor a partir de diferents instruments, generalment fulls d'observació i rúbriques, anirà avaluant el rendiment dels seus alumnes, l'esforç, la implicació i les ganes de treballar d'aquests en el seu dia a dia. D'altra banda en algunes de les unitats didàctiques també utilitzaré la tècnica de l'autoavaluació, ja que crec que és importantíssim que els alumnes sàpiguen reconèixer el treball que han realitzat durant les diferents unitats didàctiques, i si la seva implicació a estat la màxima. Han de saber ser crítics amb ells mateixos i a la vegada ser sincers, ja que jo com a professor a partir d'aquesta tècnica podré veure si la humilitat per part d'ells a l'hora de puntuar-se a estat correcte o no. El fet de veure'ls treballar el dia a dia serà un bon indicador per veure si els alumnes han mentit o no a l'autoavaluar-se.

Un dels aspectes diferenciadors de les meves unitats didàctiques és que els continguts no s'avaluaran a partir d'exàmens teòrics, sinó que s'avaluaran a partir de diferents treballs escrits, dissenys de sessions/activitats/plans d'entrenament, exposicions via Power Point i creació de vídeos on es fomenti el treball cooperatiu. Des del meu punt de vista, els exàmens teòrics són un instrument força desmotivant pels alumnes, sobretot a les classes d'educació física, i és per això que utilitzaré altres mètodes perquè els alumnes siguin competents en tots els continguts que marca el currículum i a la vegada estiguin motivats.

Com ja he esmentat abans, m'interessa molt fomentar el treball cooperatiu, i que millor manera d'avaluar-lo que a partir dels mateixos companys d'equip amb els que els alumnes treballaran cooperativament. És per això que un dels principals instruments de la coavaluació la rúbrica, on els alumnes podran avaluar als seus companys d'equip seguint els ítems que cregui jo més convenient avaluar.

D'altra banda també utilitzaré altres instruments d'avaluació com el de les fitxes de sessió per dissenyar qualsevol tasca, pla d'entrenament, activitat, i diferents fulls d'observació per avaluar l'actitud dels alumnes el seu dia a dia.

Des del meu punt de vista, l'actitud és un aspecte molt important a l'hora d'avaluar, ja que a part que els alumnes hagin de ser competents amb els diferents continguts de la matèria,

també ho han de ser en valors, i és per això que li donaré una gran importància. Les actituds, valors i normes les avaluaré atenent al compliment de les normes exposades al principi de curs, i és per això que durant el dia a dia utilitzaré diferents instruments i tècniques perquè els compliments d'aquests valors sigui el més acurat possible. Anotaré els diferents progressos de les conductes dels alumnes, la seva higiene personal, el control i la bona utilització del material, la correcta indumentària esportiva i també reforçaré diferents conductes positives que surtin dels diferents alumnes.

L'alumne haurà de tenir en compte els següents punts que influiran en la seva avaluació de la matèria d'educació física:

- L'assignatura d'educació física global de tot el curs estarà aprovada si en la mitjana dels tres trimestres la nota és igual o superior a 5 punts.
- En cas que l'alumne es deixi la roba esportiva un 30% de les classes del trimestre, tindrà el trimestre suspès.
- En cas de no superar el curs, es realitzarà una prova de recuperació que constarà d'un treball que s'haurà d'entregar el mes de setembre. Aquest treball anirà relacionat amb les unitats didàctiques realitzades en tot el curs. En cas d'aprovar la tasca la nota final de curs no podrà ser superior a 5.

La matèria d'educació física serà avaluada amb els següents criteris:

- **Continguts** (Treballs, disseny de sessions): **30%**
- **Procediments** (pràctica, exàmens pràctics, exposicions, sessions): **40%**
- **Actitud** (roba esportiva, material, compliment normes valors): **30%**

Cada trimestre com que disposa de 2 unitats didàctiques, cada una d'elles tindrà un pes del 50% de cada trimestre.

Tal i com estipula l'ORDRE ENS/108/2018, de 4 de juliol, que ofereix el departament d'ensenyament, el final del trimestre i el final de curs, l'alumne obtindrà una qualificació de forma literal, depenent de la nota que tregui.

Assoliment excel·lent	Excel·lent / Sobresaliente (SB): 9 o 10
Assoliment notable	Notable (NT): 7 o 8
Assoliment satisfactori	Suficient / Suficiente (SU): 5 Bé / Bien (BI): 6
No assoliment	Insuficient / Insuficiente (IN): 1, 2, 3 o 4

*Taula extreta del ORDRE ENS/108/2018*

En la següent taula es mostra els característiques que tindran les unitats didàctiques de 2n d'ESO:

<b>AVALUACIÓ Unitats Didàctiques 2n ESO</b>			
<b>Unitat Didàctica</b>	<b>Tècnica</b>	<b>Activitat</b>	<b>Instruments</b>
<b>U.D.1. Catalunya des de l'aigua</b>	Heteroavaluació Coavaluació Autoavaluació	-Examen pràctic estils Natació. -“Nedar rius Catalunya” (Cooperatiu)	-Rúbrica -Full Observació
<b>U.D.2.La Oceania Tradicional</b>	Heteroavaluació Coavaluació	-Disseny Joc Oceania (Cooperatiu). -Exposició Joc (Cooperatiu).	-Fitxa Sessió -Full Observació
<b>U.D.3.Bàdminton</b>	Heteroavaluació Coavaluació	-Examen pràctic cops Bàdminton. -Disseny torneig (Cooperatiu) -Exposició Torneig (Cooperatiu)	-Rubrica -Treball escrit -Full Observació
<b>U.D.4.Ballem a ritme africà</b>	Heteroavaluació Coavaluació Autoavaluació	-Coreografia Final (Cooperatiu) -Vídeo Final (Cooperatiu)	-Rúbrica
<b>U.D.5.Ultimate Frisbee</b>	Heteroavaluació Coavaluació	-Examen pràctic Joc Real -Reglamentació 10 normes joc real. (Cooperatiu) -Exposició Joc Real (Cooperatiu)	Rubrica Treball escrit Full Observació
<b>U.D.6.La Marató de Santiago</b>	Heteroavaluació Coavaluació Autoavaluació	-Decàleg 10 hàbits -Disseny mètode d'entrenament. (Cooperatiu) -Exposició sessió (Cooperatiu)	-Treball escrit -Fitxa sessió -Full Observació



En la següent taula es mostra els característiques que tindran les unitats didàctiques de 3r d'ESO:

<b>AVALUACIÓ Unitats Didàctiques 3r ESO</b>			
<b>Unitat Didàctica</b>	<b>Tècnica</b>	<b>Activitat</b>	<b>Instruments</b>
<b>U.D.1.Futbol Gaèlic</b>	Heteroavaluació Coavaluació	-Examen pràctic Joc Real -Disseny normativa (Cooperatiu) -Exposició joc real (Cooperatiu)	-Rúbrica -Treball escrit -Full Observació
<b>U.D.2.Coneixem les diversitats d'Àsia</b>	Heteroavaluació Coavaluació Autoavaluació	Disseny activitat (Cooperatiu) -Jornada amb escola (Cooperatiu)	-Fitxa sessió -Full Observació
<b>U.D.3.Ruta per l'Antàrtida</b>	Heteroavaluació Coavaluació Autoavaluació	-Disseny entrenament (Cooperatiu) -Exposició entrenament (Cooperatiu)	-Fitxa sessió -Full Observació
<b>U.D.4.Ballem per tot el món</b>	Heteroavaluació Coavaluació	-Coreografia Final (Cooperatiu) -Vídeo Final (Cooperatiu)	-Rúbrica
<b>U.D.5.Cricket</b>	Heteroavaluació Coavaluació	-Disseny activitat (Cooperatiu) -Exposició activitat (Cooperatiu)	-Fitxa sessió -Full Observació
<b>U.D.6.Triatló</b>	Heteroavaluació Coavaluació Autoavaluació	-Disseny Triatló (Cooperatiu) -Jornada Triatló (Cooperatiu) -Prova Triatló	- Treball escrit + Exposició -Full Observació -Classificació Triatló

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

La meua programació didàctica l'he enfocada bàsicament a l'aprenentatge cooperatiu, ja que penso que és una metodologia que s'ha d'utilitzar a tots els cursos i a totes les edats pels beneficis que aquesta comporta. Totes les unitats didàctiques estan enfocades al treball cooperatiu, i en una futura programació ja exercint com a docent, segurament gran part de les meues unitats didàctiques anirien destinades a aquesta metodologia.

Amb aquesta metodologia es poden dissenyar activitats molt diverses amb les quals els alumnes enriqueixen el seu procés d'ensenyament-aprenentatge de forma molt més accentuada que amb altres metodologies. El fet que els alumnes estiguin en constant discussió, i treballin en equip per arribar a un objectiu comú de grup, fa que els hi serveixi d'entrenament per a un possible futur. Al cap i a la fi, en un futur, gran part de les feines que tinguin aquests alumnes es trobaran que hauran de treballar en equip, treballar cooperativament, i és per això que com més aviat ho aprenguin a fer més ho dominaran en un futur. És molt important saber treballar cooperativament per arribar a un objectiu comú, i no només pensar en un mateix, sinó que s'ha de pensar pel bé de l'equip. Si pel bé de l'equip has de deixar apartada la teua tasca durant un moment per ajudar al teu company, ja que serà beneficiós per l'equip, ho has de fer i entendre per què ho fas.

Una de les riqueses de l'educació física és que pots plantejar moltíssimes activitats en què els alumnes treballin cooperativament, i és per això que penso que és la matèria idònia per fomentar aquesta metodologia.

Durant el meu període de pràctiques, vaig fer una intervenció d'una unitat didàctica on es fomentava molt el treball cooperatiu, i vaig poder comprovar que l'atmosfera d'aprenentatge que es respirava era molt diferent de la d'altres unitats didàctiques plantejades pel meu mentor de pràctiques. Amb la unitat didàctica que els hi vaig plantejar, els alumnes interactuaven entre ells, molts d'ells amb companys de classe que quasi mai havien parlat, es donaven suport, establien grans vincles socials, i l'esforç era altíssim, i tot per arribar a l'objectiu final de l'equip, l'objectiu que unia a tot el grup.

### **6.9. Atenció a la diversitat**

A l'hora de plantejar les diferents activitats dins les unitats didàctiques hauré de tenir en comptes la diversitat d'alumnes dels quals dispo a cada curs, per plantejar els continguts de tal manera que s'adeqüin al màxim al col·lectiu amb el qual estic treballant.

Una de les principals avantatges que té la meua programació és que en totes les unitats didàctiques es treballa l'aprenentatge cooperatiu, i aquest és un gran promovedor de la inclusió entre els alumnes. Amb el treball cooperatiu serà molt més fàcil que els companys que tenen una diversitat o una necessitat educativa puguin estar el màxim de cohesionats amb els continguts que els hi vull plantejar, ja que els seus companys els podran ajudar en cas que ho necessitin.

Tal com diu Serrano i González (1996) "la cooperació és una de les claus per la millora de les relacions socials i progrés material dels individus", és per això que a partir d'aquesta metodologia que impartiré els alumnes amb necessitats diferents podran extreure el màxim profit del seu aprenentatge, amb l'ajuda dels seus companys.

Els alumnes que pateixin alguna afectació que els hi impossibiliti realitzar la pràctica esportiva, s'integraran amb els seus companys realitzant activitats en benefici del bon funcionament de la sessió. En tot moment hauran d'estar actius durant la sessió, ja sigui ajudant a portar el material, muntant diferents circuits, comptabilitzant diferents marques, animant als seus companys de classe i en altres aspectes que el professor consideri importants. D'aquesta manera se sentiran útils i podran ser avaluats d'una altra manera, ja que el fet de no poder fer la pràctica esportiva serà un aspecte que no es podrà avaluar. D'aquesta manera també realitzaran alguna tasca individual que s'adeqüi a la resolució dels continguts d'aquella matèria perquè puguin ser avaluats amb un criteri similar al dels seus companys.

Respecte als alumnes amb NEE, i un cop analitzat el Nivell Actual de Competència (NAC) es dissenyaran tasques individualitzades si es necessari, però com ja he comentat anteriorment, el fet de fomentar l'aprenentatge cooperatiu els ajudarà molt a seguir el fil sense tenir programades individualitzats. Tot i així, si cal, es farà una Adaptació Curricular Individualitzada (ACI) perquè l'alumne pugui assolir les competències depenent de les seves necessitats.

### 6.10. Unitats Didàctiques

<b>MATÈRIA:</b>	Educació Física	<b>TRIMESTRE:</b>	1r
<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b>	U.D.1. Catalunya des de l'aigua	<b>PERÍODE:</b>	1 d'Octubre al 12 de Novembre
<b>CURS:</b>	2n d'ESO	<b>TEMPORITZACIÓ:</b>	7 sessions de 2 hores (14 hores)
<b>CONNEXIÓ AMB ALTRES MATÈRIES</b>	Geografia	<b>CONTINENT/PAÍS U.D.</b>	Europa - Catalunya
<b>METODOLOGIA</b>	<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>		
<b>Treball Cooperatiu: Tècnica TAI:</b>	<p><b>Àmbit Digital:</b>  <b>Dimensió:</b> Instruments i aplicacions</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 3.</b> Utilitzar les aplicacions bàsiques d'edició d'imatge fixa, so i imatge en moviment per a produccions de documents digitals.</li> <li>- <b>Competència 8:</b> Realitzar activitats en grup tot utilitzant eines i entorns virtuals de treball col·laboratiu.</li> </ul> <p><b>Àmbit personal i social:</b>  <b>Dimensió:</b> Autoconeixement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 1.</b> Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.</li> </ul> <p><b>Dimensió:</b> Participació</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.</li> </ul>		
<b>COMPETÈNCIES I CONTINGUTS CLAU</b>		<b>OBJECTIUS D'APRENENTATGE</b>	
<p><b>Dimensió Esport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 3:</b> Aplicar de manera eficaç les tècniques i les tàctiques pròpies dels diferents esports.</li> <li>- <b>Competència 4:</b> Posar en pràctica els valors propis del esport en situació de competició.</li> </ul> <p><b>Continguts Prescriptius (CC5 i CC8)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports individuals.</li> <li>- Aportació individual envers l'equip</li> <li>- L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.</li> <li>- Els esports com a fenomen social i cultural.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer la tècnica bàsica dels estils de natació bàsica, el crol, la braça, esquena i papallona.</li> <li>-Reconèixer i vivenciar la dificultat que comporta realitzar esport en el medi aquàtic.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu per arribar a un objectiu comú.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix, cap els companys i cap al adversari.</li> </ul>	
<b>GRADACIÓ COMPETÈNCIES</b>			
3.1. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles.			
4. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la			
<b>ACTIVITATS i INSTRUMENTS AVALUACIÓ</b>		<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Examen pràctic estils Natació - Rúbrica</li> <li>-“Nedar rius Catalunya”: (Treball Cooperatiu) – Fulls observació/ Rúbrica</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>7. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.</li> <li>9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.</li> </ul>	

<b>MATÈRIA:</b>	Educació Física	<b>TRIMESTRE:</b>	1r
<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b>	U.D.2. La Oceania Tradicional	<b>PERÍODE:</b>	19 de Novembre al 17 de Desembre
<b>CURS:</b>	2n d'ESO	<b>TEMPORITZACIÓ:</b>	5 sessions de 2 hores (10 hores)
<b>CONNEXIÓ AMB ALTRES MATÈRIES</b>	Geografia i Cultura i Valors Ètics	<b>CONTINENT/PAÍS U.D.</b>	Oceania – Austràlia, Nova Zelanda, Papua..
<b>METODOLOGIA</b>	<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>		
<b>Treball Cooperatiu: Tècnica TAI</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups 4-5 persones amb objectiu de crear un joc relacionat amb els del professor.</li> <li>- Cada alumne ha d'agafar idees d'un joc diferents amb l'objectiu comú de crear joc.</li> </ul>	<b>Àmbit Digital:</b> <u>Dimensió:</u> Dimensió tractament informació i organització entorns de treball <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 4.</b> Cercar, contrastar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digitals.</li> </ul> <b>Àmbit personal i social:</b> <u>Dimensió:</u> Aprendre a Aprendre <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 2.</b> Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge</li> <li>- <b>Competència 3.</b> Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida</li> </ul> <u>Dimensió: Participació:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable</li> </ul>		
<b>COMPETÈNCIES I CONTIGUTS CLAU</b>		<b>OBJECTIUS D'APRENENTATGE</b>	
<b>Dimensió activitat física i temps de lleure</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 5.</b> Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural</li> <li>- <b>Competència 6.</b> Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure</li> </ul> <b>Continguts Prescriptius (CC8, CC9, CC10, CC13)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jocs amb materials alternatius.</li> <li>- Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.</li> <li>- Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.</li> <li>- Normes de conservació del medi urbà i natural.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer diferents jocs populars del continent d'Oceania.</li> <li>-Dissenyar un jocs a partir de d'altres models de jocs de una regió en concret.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu a l'hora de dissenyar una tasca.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.</li> </ul>	
<b>GRADACIÓ COMPETÈNCIES</b>			
5. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.			
6.1. Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat.			
<b>ACTIVITATS i INSTRUMENTS AVALUACIÓ</b>		<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>	
-Disseny Joc Oceania (Treball Cooperatiu) – Fitxa Sessió		11. Cercar informació en diferents mitjans de l'entorn per planificar activitats al medi natural.	
-Exposició Joc (Treball Cooperatiu) – Full Observació		12. Conèixer els elements necessaris per planificar una activitat en el medi natural.	

<b>MATÈRIA:</b>	Educació Física	<b>TRIMESTRE:</b>	2n
<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b>	U.D.3.Bàdminton	<b>PERÍODE:</b>	14 de Gener al 18 de Febrer
<b>CURS:</b>	2n d'ESO	<b>TEMPORITZACIÓ:</b>	6 sessions de 2 hores (12 hores)
<b>CONNEXIÓ ALTRES MATÈRIES</b>	Llengua Catalana, Geografia	<b>CONTINENT/PAÍS U.D.</b>	Europa - Catalunya
<b>METODOLOGIA</b>	<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>		
<b>Treball Cooperatiu:</b> <u>Trencaclosques</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups heterogenis 5-6 on cada alumne explica el seu torneig.</li> <li>- Grups base i expliquem el torneig dels nostres companys.</li> </ul>	<b>Àmbit Digital:</b> <u>Dimensió:</u> Instruments i Aplicacions <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 2.</b> Utilitzar les aplicacions d'edició de textos, presentacions multimèdia i tractament de dades numèriques per a la producció de documents digitals.</li> </ul> <u>Dimensió:</u> Tractament de la informació i organització dels entorns de treball i aprenentatge <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 5.</b> Construir nou coneixement personal mitjançant estratègies de tractament de la informació amb el suport d'aplicacions digitals</li> </ul> <b>Àmbit personal i social:</b> <u>Dimensió:</u> Aprendre a aprendre <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 3.</b> Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida.</li> </ul> <u>Dimensió:</u> Participació <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable</li> </ul>		
<b>COMPETÈNCIES I CONTINGUTS CLAU</b>		<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>	
<b>Dimensió Esport:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 3:</b> Aplicar de manera eficaç les tècniques i les tàctiques pròpies dels diferents esports.</li> <li>- <b>Competència 4:</b> Posar en pràctica els valors propis del esport en situació de competició.</li> </ul> <b>Continguts Prescriptius (CC6, CC8)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari.</li> <li>- Aportació individual envers l'equip.</li> <li>- L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats</li> <li>- Els esports com a fenomen social i cultura.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer la tècnica bàsica dels diferents cops del bàdminton.</li> <li>- conèixer els diferents aspectes tàctics del bàdminton</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu per arribar a un objectiu comú.</li> <li>-Dissenyar un torneig innovador i creatiu.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix, cap els companys i cap al adversari.</li> </ul>	
<b>GRADACIÓ COMPETÈNCIES</b>			
3.1. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles. 4. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la			
<b>ACTIVITATS i INSTRUMENTS AVALUACIÓ</b>		<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>	
-Examen pràctic cops Bàdminton - Rúbrica -Disseny torneig (Cooperatiu) – Treball escrit -Exposició Torneig (Cooperatiu)- Full Observació		8. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles. 9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius. 10. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.	

 <b>MATÈRIA:</b> Dinàmica <b>UNITAT DIDÀCTICA:</b> <b>CURS:</b>	Educació Física	<b>TRIMESTRE:</b>	2n
	U.D.4.Ballem a ritme africà	<b>PERÍODE:</b>	Del 15 de Febrer al 24 de Març
	Treball de Final de Màster	<b>TEMPORITZACIÓ:</b>	5 sessions de 2 hores (10 hores)
<b>CONNEIXI MATÈRIES</b>	Matemàtiques, Música, Cultura i Valors Ètics	<b>CONTINENT/PAÍS U.D.</b>	Àfrica (Diferents Països)
<b>METODOLOGIA</b>	<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>		
<b>Treball Cooperatiu:</b> <u>Tècnica TGT</u>  - Grups de 4-5 alumnes amb l'objectiu de dominar sobre les danses escollides.  - Alumnes han de dominar quines danses i quins països són les de la seva coreografia	<b>Àmbit Digital:</b> <u>Dimensió:</u> Instruments i aplicacions - <b>Competència 3.</b> Utilitzar les aplicacions bàsiques d'edició d'imatge fixa, so i imatge en moviment per a produccions de documents digitals <u>Dimensió:</u> Comunicació interpersonal i col·laboració - <b>Competència 8.</b> Realitzar activitats en grup tot utilitzant eines i entorns virtuals de treball col·laboratiu. <u>Dimensió:</u> Ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital - <b>Competència 9.</b> Realitzar accions de ciutadania i de desenvolupament personal, tot utilitzant els recursos digitals propis de la societat actual. <b>Àmbit personal i social:</b> <u>Dimensió:</u> Aprendre a aprendre - <b>Competència 3.</b> Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida. <u>Dimensió:</u> Participació - <b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.		
<b>COMPETÈNCIES I CONTINGUTS CLAU</b>		<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>	
<b>Dimensió expressió i comunicació corporal</b> - <b>Competència 7.</b> Utilitzar recursos expressius del cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres. - <b>Competència 8.</b> Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària <b>Continguts Prescriptius (CC11, CC12, CCD10)</b> - Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest. - Relació entre cos i emocions. - Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps. - Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup (aeròbic, balls en línia, etc.). - Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.		- Conèixer diferents modalitats de ball que existeixen en el continent Africà. - Ser capaç de crear una coreografia amb talls de diferents músiques utilitzant la comunicació i llenguatge corporal. - Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu per arribar a un objectiu comú. - Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys	
<b>GRADACIÓ COMPETÈNCIES</b>			
7.1. Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes. 8.1. Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música. 8.2. Participar en balls i danses col·lectius complexos, mostrant fluidesa en els moviments de tot el cos			
<b>ACTIVITATS i INSTRUMENTS AVALUACIÓ</b>		<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>	
-Coreografia Final(Cooperatiu) - Rúbrica -Vídeo Final(Cooperatiu) – Rúbrica		13. Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal. 14. Crear i posar en pràctica una seqüència de moviments corporals a partir d'un ritme triat. 15. Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.	

<b>MATÈRIA:</b>	Educació Física	<b>TRIMESTRE:</b>	3er
<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b>	U.D.5.Ultimate Frisbee	<b>PERÍODE:</b>	Del 31 de Març al 5 de Maig
<b>CURS:</b>	2n d'ESO	<b>TEMPORITZACIÓ:</b>	5 sessions de 2 hores (10 hores)
<b>CONNEXIÓ MATÈRIES</b>	Geografia	<b>CONTINENT/PAÍS U.D.</b>	Amèrica - Califòrnia
<b>METODOLOGIA</b>	<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>		
<p><b>Treball Cooperatiu: <u>Tècnica TAI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups 5-6 persones amb l'objectiu de crear una normativa per a una situació joc real.</li> <li>- A cada grup, 1 alumne s'encarrega d'una norma. (= Objectiu, Diferent contingut).</li> </ul>	<p><b>Àmbit Digital:</b> <u>Dimensió:</u> Instruments i Aplicacions</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 2.</b> Utilitzar les aplicacions d'edició de textos, presentacions multimèdia i tractament de dades numèriques per a la producció de documents digitals.</li> </ul> <p><b>Àmbit personal i social:</b> <u>Dimensió:</u> Aprendre a aprendre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 2.</b> Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge</li> </ul> <p><u>Dimensió:</u> Participació</p> <p><b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.</p>		
<b>COMPETÈNCIES I CONTINGUTS CLAU</b>		<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>	
<p><b>Dimensió Esport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 3:</b> Aplicar de manera eficaç les tècniques i les tàctiques pròpies dels diferents esports.</li> <li>- <b>Competència 4:</b> Posar en pràctica els valors propis del esport en situació de competició.</li> </ul> <p><b>Continguts Prescriptius (CC7, CC8, CC13)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït.</li> <li>- Aportació individual envers l'equip.</li> <li>- Autocontrol en les situacions de contacte.</li> <li>- L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.</li> <li>- Els esports com a fenomen social i cultural.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer la tècnica i tàctica bàsica del Ultimate Frisbee.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu per arribar a un objectiu comú.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix, cap els companys i cap al adversari.</li> </ul>	
<b>GRADACIÓ COMPETÈNCIES</b>			
<p>3.1. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles.</p> <p>4. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la</p>			
<b>ACTIVITATS i INSTRUMENTS AVALUACIÓ</b>		<b>CRITERIS D'AVAUACIÓ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Examen pràctic Joc Real - Rúbrica</li> <li>-Reglamentació 10 normes joc real.(Cooperatiu) – Treball escrit</li> <li>-Exposició Joc Real. (Cooperatiu) – Full observació</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>8. Utilitzar principals elements tècnics i tàctics esport col·lectiu o d'adversari situacions senzilles.</li> <li>9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.</li> <li>10. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició</li> </ul>	



<b>MATÈRIA:</b>	Educació Física	<b>TRIMESTRE:</b>	3er
<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b>	U.D.6.La Marató de Santiago	<b>PERÍODE:</b>	Del 12 de Maig al 19 de Juny
<b>CURS:</b>	2n d'ESO	<b>TEMPORITZACIÓ:</b>	6 sessions de 2 hores + Sortida (18 hores)
<b>CONNEXIÓ MATÈRIES</b>	Geografia	<b>CONTINENT/PAÍS U.D.</b>	Europa - Grècia
<b>METODOLOGIA</b>	<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>		
<b>Treball Cooperatiu:</b> <u>Tutoria entre Iguals</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per parelles , alumne 1 ensenya com millorar la resistència, alumne 2 la flexibilitat.</li> <li>- Grups 4-5 per dissenyar mètode d'entrenament sortida Camino Santiago.</li> </ul>	<b>Àmbit Digital:</b> <u>Dimensió:</u> Tractament de la informació i organització dels entorns de treball i aprenentatge <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 4.</b> Cercar, contrastar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digitals.</li> </ul> <b>Àmbit personal i social:</b> <u>Dimensió:</u> Autoconeixement <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 1.</b> Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.</li> </ul> <u>Dimensió:</u> Aprendre a aprendre <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 2.</b> Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge</li> <li>- <b>Competència 3.</b> Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida.</li> </ul> <u>Dimensió:</u> Participació <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.</li> </ul>		
<b>COMPETÈNCIES I CONTINGUTS CLAU</b>		<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>	
<b>Dimensió activitat física saludable</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 1.</b> Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut</li> <li>- <b>Competència 2.</b> Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física</li> </ul> <b>Continguts Prescriptius (CC1, CC1, CC3)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.</li> <li>- La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació.</li> <li>- L'escalfament general i l'escalfament específic.</li> <li>- De la sessió al pla de treball.</li> <li>- Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física.</li> <li>- Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu.</li> <li>- Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.</li> <li>- Principis d'higiene postural en la vida diària.</li> <li>- Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, dietètics i substàncies tòxiques.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer els beneficis que comporta un estil de vida actiu.</li> <li>-Ser capaç de determinar els hàbits saludables que s'han de tenir per tenir un estil de vida actiu.</li> <li>-Reconèixer i vivenciar la dificultat que comporta realitzar esport en el medi natural en situacions de climatologia adversa.</li> <li>-Saber dissenyar un pla d'entrenament relacionat amb la resistència i flexibilitat.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu per arribar a un objectiu comú.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix, cap els companys .</li> </ul>	

<b>GRADACIÓ COMPETÈNCIES</b>	
1.1. Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física. 2.1. Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen.	
<b>ACTIVITATS I INSTRUMENTS AVALUACIÓ</b>	<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>
-Decàleg 10 hàbits – Treball escrit -Disseny mètode d'entrenament.(Cooperatiu) – Fitxa sessió -Exposició sessió (Cooperatiu) – Full Observació	1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament. 2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable. 3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç. 4. Adquirir els hàbits saludables vinculats a una bona alimentació i al descans. 5. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable. 6. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana. 11. Cercar informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar activitats al medi natural. 12. Conèixer els elements necessaris per planificar una activitat en el medi natural.

<b>MATÈRIA:</b>	Educació Física	<b>TRIMESTRE:</b>	1r
<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b>	U.D.1. Futbol Gaèlic	<b>PERÍODE:</b>	Del 16 de Setembre al 24 d'Octubre
<b>CURS:</b>	3r d'ESO	<b>TEMPORITZACIÓ:</b>	5 sessions de 2 hores (10 hores)
<b>CONNEXIÓ MATÈRIES</b>	Geografia, Anglès	<b>CONTINENT/PAÍS U.D.</b>	Europa - Irlanda
<b>METODOLOGIA</b>	<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>		
<b>Treball Cooperatiu: Tècnica TAI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups 5-6 persones amb l'objectiu de crear una normativa per a una situació joc real.</li> <li>- A cada grup, 1 alumne s'encarrega d'una norma. (= Objectiu, Diferent contingut).</li> </ul>	<b>Àmbit Digital:</b> <u>Dimensió:</u> Tractament de la informació i organització dels entorns de treball i aprenentatge <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 4.</b> Cercar, contrastar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digitals.</li> </ul> <b>Àmbit personal i social:</b> <u>Dimensió:</u> Autoconeixement <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 1.</b> Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.</li> </ul> <u>Dimensió:</u> Participació <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.</li> </ul>		
<b>COMPETÈNCIES I CONTINGUTS CLAU</b>		<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>	
<b>Dimensió Esport:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 3:</b> Aplicar de manera eficaç les tècniques i les tàctiques pròpies dels diferents esports.</li> <li>- <b>Competència 4:</b> Posar en pràctica els valors propis del esport en situació de competició.</li> <li>-</li> </ul> <b>Continguts Prescriptius (CC7, CC8, CC13)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.</li> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.</li> <li>- Els valors educatius de la cooperació en l'esport.</li> <li>- Els valors educatius de la competició.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer la modalitat esportiva del Futbol Gaèlic.</li> <li>-Familiaritzar-se amb els aspectes tècnics del futbol Gaèlic i posar-los en situació de competició.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix, cap els companys i cap al adversari.</li> </ul>	
<b>GRADACIÓ COMPETÈNCIES</b>			
3.2. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes. 4. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la			
<b>ACTIVITATS i INSTRUMENTS AVALUACIÓ</b>		<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>	
-Examen pràctic Joc Real - Rúbrica -Disseny normativa (Cooperatiu) – Treball Escrit -Exposició joc real (Cooperatiu) – Full Observació		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.	

<b>MATÈRIA:</b>	Educació Física	<b>TRIMESTRE:</b>	1r
<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b>	U.D.2. Coneixem les diversitats d'Àsia	<b>PERÍODE:</b>	Del 31 d'Octubre al 28 de Novembre
<b>CURS:</b>	3r d'ESO	<b>TEMPORITZACIÓ:</b>	5 sessions de 2 hores (10 hores)
<b>CONNEXIÓ ALTRES MATÈRIES</b>	Ciències Naturals, Geografia	<b>CONTINENT/PAÍS U.D.</b>	Àsia (Diferents Països)
<b>METODOLOGIA</b>	<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>		
<b>Treball Cooperatiu: Grups d'Investigació</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups de 4-5 alumnes on cada grup fa una tasca diferent, el disseny d'un joc.</li> <li>- Projecte igual per a tots, la Jornada Esportiva amb alumnes diversitat funcional.</li> </ul>	<b>Àmbit Digital:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 4.</b> Cercar, contrastar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digitals.</li> </ul> <b>Dimensió:</b> Ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 11.</b> Actuar de forma crítica i responsable en l'ús de les TIC, tot considerant aspectes ètics, legals, de seguretat, de sostenibilitat i d'identitat</li> </ul> <b>Àmbit personal i social:</b> <b>Dimensió:</b> Autoconeixement <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 1.</b> Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.</li> <li>- <b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.</li> </ul>		
<b>COMPETÈNCIES I CONTIGUTS CLAU</b>		<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>	
<b>Dimensió activitat física i temps de lleure</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 5.</b> Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural</li> <li>- <b>Competència 6.</b> Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure</li> </ul> <b>Continguts Prescriptius (CC8, CC9, CC10, CC13)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural.</li> <li>- Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física.</li> <li>- Esports paralímpics i altres esports adaptats.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer diversitats de jocs tradicionals continent Asiàtic.</li> <li>-Cercar un joc provinent del continent asiàtic per posteriorment explicar-lo a persones amb una diversitat funcional.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu a l'hora de dissenyar una tasca.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.</li> </ul>	
<b>GRADACIÓ COMPETÈNCIES</b>			
5. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la 6.2. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat.			
<b>ACTIVITATS i INSTRUMENTS AVALUACIÓ</b>		<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>	
-Disseny activitat (Cooperatiu) – Fitxa sessió -Jornada amb escola (Cooperatiu) – Full Observació		10. Participar 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. 13. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural. 14. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.	

<b>MATÈRIA:</b>	Educació Física	<b>TRIMESTRE:</b>	2n
<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b>	U.D.3. Ruta per l'Antàrtida	<b>PERÍODE:</b>	Del 5 de Desembre fins al 6 de Febrer
<b>CURS:</b>	3r d'ESO	<b>TEMPORITZACIÓ:</b>	8 sessions de 2 hores+ Sortida (22 hores)
<b>CONNEXIÓ ALTRES MATÈRIES</b>	Geografia, Ciències Naturals	<b>CONTINENT/PAÍS U.D.</b>	Antàrtida (Diferents Països)
<b>METODOLOGIA</b>	<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>		
<p><b>Treball Cooperatiu:</b> Tutoria entre iguals</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per parelles, alumne 1 ensenya com millorar la força, alumne 2 la velocitat.</li> <li>- Grups 4-5 per dissenyar mètode d'entrenament per la sortida a la neu.</li> </ul>	<p><b>Àmbit Digital:</b>  <u>Dimensió:</u> Tractament de la informació i organització dels entorns de treball i aprenentatge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 4.</b> Cercar, contrastar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digitals.</li> </ul> <p><b>Àmbit personal i social:</b>  <u>Dimensió:</u> Autoconeixement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 1.</b> Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.</li> </ul> <p><u>Dimensió:</u> Aprendre a aprendre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 2.</b> Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge</li> </ul> <p><u>Dimensió:</u> Participació</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.</li> </ul>		
<b>COMPETÈNCIES I CONTIGUTS CLAU</b>		<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>	
<p><b>Dimensió activitat física saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 1.</b> Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut</li> <li>- <b>Competència 2.</b> Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física</li> </ul> <p><b>Dimensió activitat física i temps de lleure</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 5.</b> Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.</li> </ul> <p><b>Continguts Prescriptius (CC1, CC2, CC3, CC8, CC9, CC10, CC13)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Força i la velocitat: concepte, característiques, efectes mètodes d'entrenament.</li> <li>- Normes seguretat i prevenció riscos.</li> <li>- Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).</li> <li>- Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.</li> <li>- Elements d'un pla de treball.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer els principals mètodes d'entrenament de la força i la velocitat.</li> <li>- Ser capaç de dissenyar una sessió de força o velocitat amb les seves parts corresponents.</li> <li>-Cercar un joc provinent del continent asiàtic per posteriorment explicar-lo a persones amb una diversitat funcional.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu a l'hora de dissenyar un pla d'entrenament.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-amb complements...).</li> <li>- Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos.</li> <li>- Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal.</li> <li>- Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames.</li> </ul>	
<b>GRADACIÓ COMPETÈNCIES</b>	
<p style="text-align: center;">1.2. Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física.</p> <p style="text-align: center;">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.</p> <p style="text-align: center;">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.</p> <p style="text-align: center;">5. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.</p>	
<b>ACTIVITATS i INSTRUMENTS AVALUACIÓ</b>	<b>CRITERIS D'AVAUACIÓ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Disseny entrenament (Cooperatiu) - Fitxa sessió</li> <li>-Exposició entrenament (Cooperatiu)- Full Observació</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.</li> <li>2. Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà</li> <li>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.</li> <li>4. Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.</li> <li>5. Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.</li> <li>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.</li> <li>7. Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la</li> </ol>

<b>MATÈRIA:</b>	Educació Física	<b>TRIMESTRE:</b>	2n
<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b>	U.D.4. Ballem per tot el món	<b>PERÍODE:</b>	Del 20 de Febrer al 19 de Març
<b>CURS:</b>	3r d'ESO	<b>TEMPORITZACIÓ:</b>	5 sessions de 2 hores (10 hores)
<b>CONNEXIÓ MATÈRIES</b>	Cultura i Valors Ètics, Geografia, Anglès	<b>CONTINENT/PAÍS U.D.</b>	Tots els continents
<b>METODOLOGIA</b>	<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>		
<b>Treball Cooperatiu: <u>Tècnica TGT</u></b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups de 4-5 alumnes amb l'objectiu de dominar sobre les danses escollides.</li> <li>- Alumnes han de dominar quin tipus de música i quins països són els de la seva coreografia.</li> </ul>	<b>Àmbit Digital:</b> <u>Dimensió:</u> Instruments i aplicacions <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 3.</b> Utilitzar aplicacions d'edició d'imatge, so i imatge en moviment per a produccions de documents digitals.</li> </ul> <u>Dimensió:</u> Ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 9.</b> Realitzar accions de ciutadania i desenvolupament personal, utilitzant els recursos digitals propis de la societat actual.</li> </ul> <b>Àmbit personal i social:</b> <u>Dimensió:</u> Autoconeixement <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 1.</b> Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.</li> </ul> <u>Dimensió:</u> Participació <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.</li> </ul>		
<b>COMPETÈNCIES I CONTINGUTS CLAU</b>		<b>OBJECTIUS D'APRENENTATGE</b>	
<b>Dimensió expressió i comunicació corporal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 7.</b> Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres</li> <li>- <b>Competència 8.</b> Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.</li> </ul> <b>Continguts Prescriptius (CC8, CC11, CC12, CC13)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicació i llenguatge corporal: tècniques dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.</li> <li>- Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown).</li> <li>- Ritme i moviment: balls de parella.</li> <li>- Noves tendències de ball.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer diferents modalitats de ball que existeixen en tot el món.</li> <li>- Ser capaç de crear una coreografia amb talls de diferents músiques utilitzant la comunicació i llenguatge corporal.</li> <li>- Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu per arribar a un objectiu comú.</li> <li>- Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap.</li> </ul>	
<b>GRADACIÓ COMPETÈNCIES</b>			
7.2. Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses.			
7.3. Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions			
8.3. Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.			
<b>ACTIVITATS i INSTRUMENTS AVALUACIÓ</b>		<b>CRITERIS D'AVAUACIÓ</b>	
-Coreografia Final (Cooperatiu) - Rúbrica -Vídeo Final (Cooperatiu) – Rúbrica		15. Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva 16. Participar de forma constructiva en creació i realització de coreografies amb suport musical. 17. Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.	






<b>MATÈRIA:</b>	Educació Física	<b>TRIMESTRE:</b>	3r
<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b>	U.D.5.Cricket	<b>PERÍODE:</b>	Del 26 de Març al 30 d'Abril
<b>CURS:</b>	3r d'ESO	<b>TEMPORITZACIÓ:</b>	5 sessions de 2 hores (10 hores)
<b>CONNEXIÓ MATÈRIES</b>	Geografia, Llengua Castellana, Cultura i Valors Ètics	<b>CONTINENT/PAÍS U.D.</b>	Àsia - Índia
<b>METODOLOGIA</b>	<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>		
<b>Treball Cooperatiu: Tècnica TGT</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grups de 4-5 alumnes amb l'objectiu de dominar el joc que han dissenyat..</li> <li>- Tots els alumnes del grup han de dominar la reglamentació del joc dissenyat.</li> </ul>	<b>Àmbit Digital:</b> <u>Dimensió:</u> Instruments i Aplicacions <b>Competència 2.</b> Utilitzar les aplicacions d'edició de textos, presentacions multimèdia i tractament de dades numèriques per a la producció de documents digitals.  <b>Àmbit personal i social:</b> <u>Dimensió:</u> Aprendre a aprendre <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 2.</b> Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge</li> </ul> <u>Dimensió:</u> Participació <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.</li> </ul>		
<b>COMPETÈNCIES I CONTINGUTS CLAU</b>		<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>	
<b>Dimensió Esport:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència 3:</b> Aplicar de manera eficaç les tècniques i les tàctiques pròpies dels diferents esports.</li> <li>- <b>Competència 4:</b> Posar en pràctica els valors propis del esport en situació de competició.</li> </ul> <b>Continguts Prescriptius (CC7, CC8, CC13)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.</li> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.</li> <li>- Els valors educatius de la cooperació en l'esport.</li> <li>- Els valors educatius de la competició.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer els diferents aspectes tècnics i tàctics del Cricket.</li> <li>-Ser capaç de veure la relació que hi ha entre un joc com el Pitxi i un esport com el Cricket.</li> <li>- Ser capaç de dissenyar una activitat relacionada amb el Cricket.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu per arribar a un objectiu comú.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix, cap als companys i l'adversari.</li> </ul>	
<b>GRADACIÓ COMPETÈNCIES</b>			
3.2. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes. 4. La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.			
<b>ACTIVITATS I INSTRUMENTS AVALUACIÓ</b>		<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>	
-Disseny activitat (Cooperatiu) – Fitxa sessió -Exposició activitat (Cooperatiu) – Full Observació		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.	





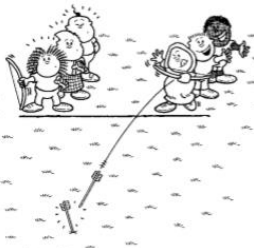

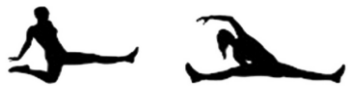
<b>MATÈRIA:</b>	Educació Física	<b>TRIMESTRE:</b>	3r
<b>UNITAT DIDÀCTICA:</b>	U.D.6.Triatló	<b>PERÍODE:</b>	Del 7 de Maig al 18 de Juny
<b>CURS:</b>	3r d'ESO	<b>TEMPORITZACIÓ:</b>	7 sessions de 2 hores (14 hores)
<b>CONNEXIÓ MATÈRIES</b>	Història, Geografia, Matemàtiques	<b>CONTINENT/PAÍS U.D.</b>	Amèrica - Hawaii
<b>METODOLOGIA</b>	<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>		
<p><b>Treball Cooperatiu:</b></p> <p>-<u>Trencaclosques</u>:</p> <p>- Grups 5-6 heterogenis, on cada grup té una de les funcions (Logística, Material, Recorregut...).</p> <p>-Posteriorment ens ajuntem en grups homogenis per explicar cada funció.</p> <p>-<u>Grups d'Investigació</u>:</p> <p>-Un cop posats cadascú en el seu grup de treball, cada grup tindrà el mateix projecte, crear la Triatló, però amb camins diferents.</p>	<p><b>Àmbit Digital:</b></p> <p><u>Dimensió:</u> Instruments i aplicacions</p> <p>- <b>Competència 3.</b> Utilitzar les aplicacions bàsiques d'edició d'imatge fixa, so i imatge en moviment per a produccions de documents digitals</p> <p><u>Dimensió:</u> Tractament de la informació i organització dels entorns de treball i aprenentatge</p> <p>- <b>Competència 4.</b> Cercar, contrastar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digitals.</p> <p><u>Dimensió:</u> Comunicació interpersonal i col·laboració</p> <p>- <b>Competència 8.</b> Realitzar activitats en grup tot utilitzant eines i entorns virtuals de treball col·laboratiu.</p> <p><u>Dimensió:</u> Ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital</p> <p>- <b>Competència 10.</b> Fomentar hàbits d'ús saludable de les TIC vinculats a l'ergonomia per a la prevenció de riscos</p> <p><b>Àmbit personal i social:</b></p> <p><u>Dimensió:</u> Autoconeixement</p> <p>- <b>Competència 1.</b> Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.</p> <p><u>Dimensió:</u> Aprendre a aprendre</p> <p>- <b>Competència 2.</b> Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge</p> <p>- <b>Competència 3.</b> Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida.</p> <p><u>Dimensió:</u> Participació</p> <p>- <b>Competència 4.</b> Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.</p>		
<b>COMPETÈNCIES I CONTIGUTS CLAU</b>		<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>	
<p><b>Dimensió activitat física saludable</b></p> <p>- <b>Competència 1.</b> Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut</p> <p>- <b>Competència 2.</b> Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física</p> <p><b>Dimensió Esport:</b></p> <p>- <b>Competència 3:</b> Aplicar de manera eficaç les tècniques i les tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>- <b>Competència 4:</b> Posar en pràctica els valors propis del esport en situació de competició.</p> <p><b>Continguts Prescriptius (CC1, CC2, CC3, CC4, CC7, CC8)</b></p>		<p>-Ser capaç, coma grup-classe, d'organitzar una Triatló per dins de l'escola seguint tota la normativa corresponent.</p> <p>- Conèixer les diferents modalitats esportives que formen part d'aquesta prova i quins són els seus aspectes tècnics més importants.</p> <p>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu per arribar a un objectiu comú.</p> <p>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Força i la velocitat: concepte, característiques, efectes mètodes d'entrenament.</li> <li>- Normes seguretat i prevenció riscos.</li> <li>- Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).</li> <li>- Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.</li> <li>- Ús de noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball.</li> <li>- Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives.</li> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.</li> </ul>	
<b>GRADACIÓ COMPETÈNCIES</b>	
<p style="text-align: center;">1.2. Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física.</p> <p style="text-align: center;">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.</p> <p style="text-align: center;">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.</p> <p style="text-align: center;">3.2. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes.</p>	
<b>ACTIVITATS i INSTRUMENTS AVALUACIÓ</b>	<b>CRITERIS D'AVAUACIÓ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Disseny Triatló (Cooperatiu) – Treball escrit + Exposició</li> <li>-Jornada Triatló (Cooperatiu) – Full Observació</li> <li>-Prova Triatló – Classificació</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.</li> <li>5. Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.</li> <li>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.</li> <li>7. Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la</li> <li>8. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.</li> </ul>

**6.10.1. Sessions Unitat Didàctica 2on de la ESO (La Oceania Tradicional)**



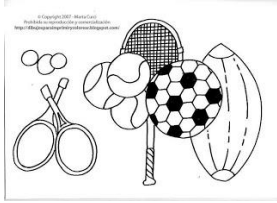
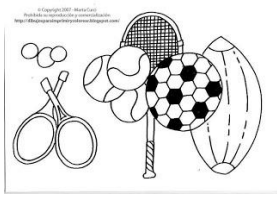

U.D.2. LA OCEANIA TRADICIONAL			
Nº Sessió: 1	Curs: 2n ESO	Dia: 31/10/2019	Material: pilotes tennis, llauna, pilotes plàstic
<b>Objectius:</b>	-Conèixer i practicar diferents jocs tradicionals d'Oceania de la zona d'Austràlia. -Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu. -Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.		
<b>Continguts:</b>	- Jocs amb materials alternatius. - Normes de conservació del medi urbà i natural. - Activitats físicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica. - Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<b>Part Inicial:</b> <b>1.A terra!:</b> Entre cinc i set jugadors es col·loquen en cercle. Un d'ells inicia el joc amb una pilota de tennis que va passant als seus companys sense que aquesta caigui a terra. Al jugador que mentre realitza el control i passi li cau la pilota a terra, en la pròxima ronda, ha de realitzar la mateixa habilitat però aquesta vegada amb "un genoll a terra". Si al mateix jugador li torna a caure la pilota, ha de col·locar "els dos genolls". Anirà sumant parts del cos si li va caient la pilota. Guanya el jugador que realitza les passades amb el menor nombre d'errors. (+ Variants)		20'	
<b>Part Principal:</b> <b>2. Kotau, mina mieta!:</b> Els jugadors es distribueixen, separats els uns dels altres, en dues fileres distanciades entre elles 15-20 m. Un jugador ha de travessar el terreny de joc, corrent per mitjà del passadís format per les dues fileres de jugadors, amb una corda lligada a la cintura de la qual penja una llauna ("fruita"). A mesura que avança, els jugadors més propers llancen la seva pilota per intentar impactar a la llauna. Qui aconsegueix tocar-la és l'encarregat de transportar-la en una nova partida. (+ Variants)		20'	
<b>3. Paper Scissors and Rock Tag!:</b> Es formen dos equips i els jugadors es col·loquen al mig del camp. Cada equip escull una figura per fer (pedra, paper o tisores). A la veu del professor han de fer: "pedra, paper o tisores", i l'equip que guanya surt a perseguir els membres de l'altre grup que no estan fora de perill fins a creuar la seva línia de fons. Tots els jugadors que hagin estat enxampats canvien d'equip. (+ Variants)		20'	
<b>4. Tunnel Race!:</b> Els jugadors, en nombre imparell, es col·loquen formant dos cercles (interior i exterior) i han d'estar agafats de la mà. El jugador que no té parella s'atura davant d'una parella i aquest a de començar a córrer per la dreta i l'altre per l'esquerra. El jugador que ha quedat sol espera a que els seus companys facin la volta, el que arriba abans guanya, l'altre comença el joc de nou. (+Variants)		20'	
<b>Part Final:</b> <b>5. Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem breu reflexió sobre continguts de sessió i possibles preguntes		10'	

**U.D.2. LA OCEANIA TRADICIONAL**



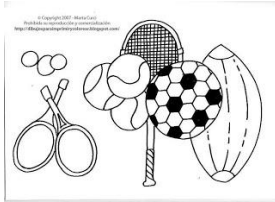
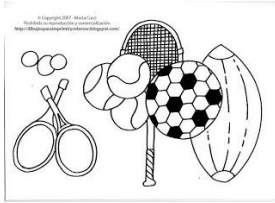

U.D.2. LA OCEANIA TRADICIONAL		
<b>Nº Sessió:</b> 2	<b>Curs:</b> 2n ESO	<b>Dia:</b> 7/11/2019
<b>Material:</b> piques, llavor, arc, fletxes		
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer i practicar diferents jocs tradicionals d'Oceania de la zona Nova Zelanda i Papua Nova Guinea.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.</li> </ul>	
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jocs amb materials alternatius.</li> <li>- Normes de conservació del medi urbà i natural.</li> <li>- Activitats físicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.</li> <li>- Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.</li> </ul>	
Explicació (Continguts E.A)	TEMPS	Representació Gràfica
<p><b>Part Inicial:</b></p> <p><b>1. Poi Raku!:</b> Entre tots els jugadors s'escull a un perquè ocupi inicialment el centre del cercle. La resta de jugadors es distribueixen de peu en un cercle de 5-7 m de diàmetre. Cada jugador sosté a la mà, perpendicularment a terra, un pica o bastó. El jugador que està al centre passa el seu pica a qualsevol altre del cercle, el qual al seu torn li passa la seva. El jugador central repeteix l'operació amb el següent, intercanviant cada vegada les piques, fins a aconseguir donar la volta completa a tot el cercle. Si a un jugador de cercle se li cau la pica que rep, passa a ocupar la posició central. (+ Variants)</p>	20'	
<p><b>Part Principal:</b></p> <p><b>2. Apostar el dit! :</b> Asseguts en cercle quatre jugadors trien a un perquè es col·loqui una llavor entre les seves mans. Posteriorment les tanca i les separa, deixant la llavor entre els dits i mostrant les mans tancades als seus companys amb els artells mirant cap amunt. Els altres jugadors intenten esbrinar en quin dit es troba amagada. Els jugadors guanyadors van sumant un punt cada vegada que encertin la ubicació d'aquesta. Guanya el jugador que aconseguixi més punts.</p> <p><b>3. Herekkeipotu!:</b> Els participants es divideixen en dos grups de tres o quatre jugadors. Cada equip disposa d'un arc creat per ells i diverses fletxes. El equip (A), llança una fletxa perquè es clavi a terra, i un jugador de l'equip (B), tira la seva fletxa amb l'objectiu de tocar o trencar la fletxa que està clavada a la terra. Si el llançament és encertat, l'equip (B) suma 1 punt, en cas contrari, un jugador de l'equip (B) llança una fletxa a terra, perquè un membre de l'equip (A) pugui intentar tocar-la. Guanya l'equip que aconseguix una major puntuació. (+ Variants)</p> <p><b>4. Tukapohowat!:</b> Entre sis i vuit jugadors es col·loquen en fila agafant-se de les malucs del jugador de davant. El que es troba en l'última posició ha de reptar per la "esquena de la balena" fins situar-se en l'inici de la fila. El joc continua fins que tots han lliscat.</p>	20'	
	20'	
	20'	
<p><b>Part Final:</b></p> <p><b>7.Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.</p>	10'	

U.D.2. LA OCEANIA TRADICIONAL			
<b>Nº Sessió:</b> 3	<b>Curs:</b> 2n ESO	<b>Dia:</b> 14/11/2019 <b>Material:</b> cercols, altres materials a lliure elecció	
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer i practicar diferents jocs tradicionals d'Oceania de la zona d'Àustràlia.</li> <li>- Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu.</li> <li>- Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jocs amb materials alternatius. - Normes de conservació del medi urbà i natural.</li> <li>- Activitats físicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.</li> <li>- Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.</li> </ul>		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<p><b>Part Inicial:</b></p> <p><b>1. Ver ver ares lauma!</b> Se situen quatre anells al terra separats entre ells 4 m i formant un quadrat. Al centre del quadrat es disposa un altre cercol, col·locant en el seu interior cinc o sis volants. Dins de cada un dels cercles se situa un jugador. Els jugadors, en nombre de quatre, han d'intentar deixar tres volants en el seu cercol robant-los del cercol central o bé dels seus companys. A cada trajecte només pot agafar un volant, havent dipositar-lo en el seu cercol sense llançar-ho. La resta de companys han de fer el mateix, no podent interferir la trajectòria dels altres jugadors ni evitar que els treguin els volants de la seva cercol. Guanya el jugador que més ràpid aconsegueixi posar tres volants a l'interior de la seva cercol.</p>			
<p><b>Part Principal:</b></p> <p><b>2. Wok tali wok:</b> En un camp de 20 x 40 m es tracen en els seus extrems oposats dos cercles de 3 m de diàmetre. Tots els jugadors se situen al seu interior, excepte un que representa el "caçador". Aquest ha de donar voltes al voltant del cercle on es troben els seus companys, les quals, quan creguin oportú, surten corrent tots alhora, intentant arribar fins a l'altre cercle i asseure al seu interior. Tots els jugadors que hagin estat tocats es converteixen en caçadors. El joc continua d'un cercle a un altre, fins que tots estiguin atrapats.</p> <p><b>3. Disseny activitat esclafament lliure:</b> formarem grups de 4-5 persones i els alumnes hauran de dissenyar una activitat d'esclafament amb total llibertat. Podran veure quins tipus de materials hi ha al magatzem per agafar idees.</p> <p><b>4. Disseny activitat part principal d'Oceania:</b> amb els mateixos grups de 4-5 persones els alumnes hauran de dissenyar una activitat d'uns 15-20 minuts de duració basant-se amb els jocs tradicionals d'Oceania practicats en la sessió. Hauran d'intentar dissenyar un joc a partir dels jocs i materials vistos.</p>			
<p><b>Part Final:</b></p> <p><b>7. Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.</p>		10'	


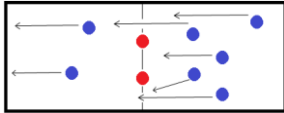
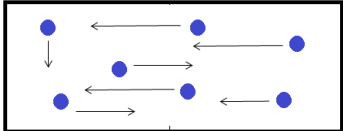
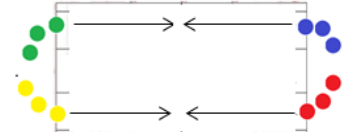
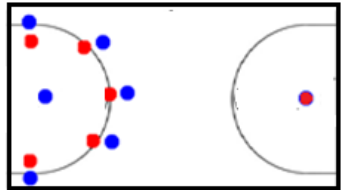
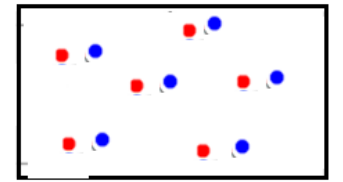
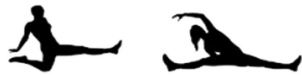
**U.D.2. LA OCEANIA TRADICIONAL**

U.D.2. LA OCEANIA TRADICIONAL			
<b>Nº Sessió:</b> 4	<b>Curs:</b> 2n ESO	<b>Dia:</b> 21/11/2019	<b>Material:</b> depenent dels grups a exposar
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dissenyar i exposar diferents jocs a partir d'activitats practicades anteriorment del continent d'Oceania.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jocs amb materials alternatius. - Normes de conservació del medi urbà i natural.</li> <li>- Activitats físicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.</li> <li>- Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.</li> </ul>		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<b>Part Inicial:</b>			
<p>1. <b>Joc d'escalfament dissenyat per GRUP 1:</b> els integrants del grup 1 exposaran el seu joc d'escalfament dissenyat a la última sessió de jocs tradicionals d'Oceania</p>		15'	
<p>2. <b>Joc d'escalfament dissenyat per GRUP 2:</b> els integrants del grup 2 exposaran el seu joc d'escalfament dissenyat a la última sessió de jocs tradicionals d'Oceania</p>		15'	
<b>Part Principal:</b>			
<p>3. <b>Joc Oceania dissenyat pel GRUP 3:</b> Els integrants del grup 3 exposaran el seu joc dissenyat basant-se en els jocs realitzat en els altres sessions. La seva missió és exposar un joc on apareguin diferents aspectes dels altres jocs vistos tradicionals d'Oceania.</p>		20'	
<p>4. <b>Joc Oceania dissenyat pel GRUP 4:</b> Els integrants del grup 4 exposaran el seu joc dissenyat basant-se en els jocs realitzat en els altres sessions. La seva missió és exposar un joc on apareguin diferents aspectes dels altres jocs vistos tradicionals d'Oceania</p>		20'	
<b>Part Final:</b>			
<p>5. <b>Valoració companys de classe + Feedback Professor + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió els dos grups exposats, valorant-los i comentant quines coses podrien millorar i quines han fet correctament.</p>		20'	

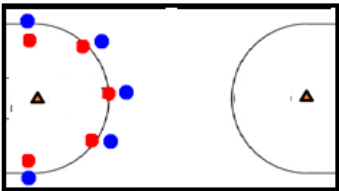
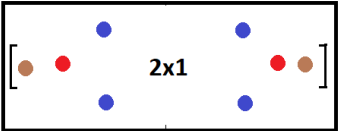
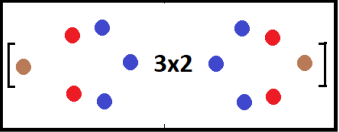
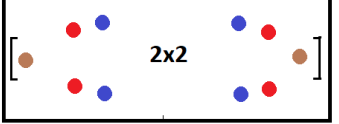
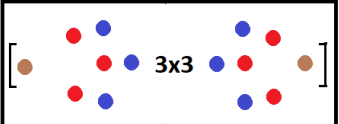
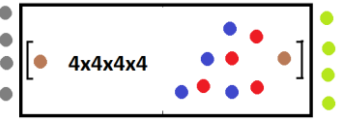
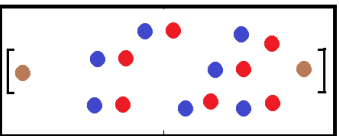
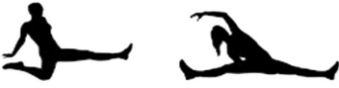
**U.D.2. LA OCEANIA TRADICIONAL**

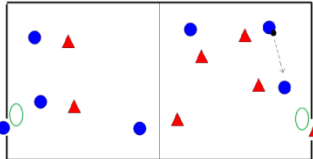
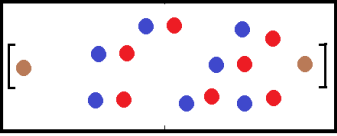
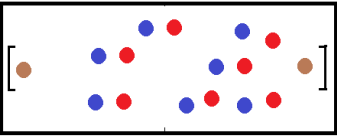
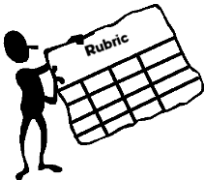


<b>Nº Sessió:</b> 5	<b>Curs:</b> 2n ESO	<b>Dia:</b> 28/11/2019	<b>Material:</b> depenent dels grups a exposar
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dissenyar i exposar diferents jocs a partir d'activitats practicades anteriorment del continent d'Oceania.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jocs amb materials alternatius. - Normes de conservació del medi urbà i natural.</li> <li>- Activitats físicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.</li> <li>- Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.</li> </ul>		
<b>Explicació (Continguts E.A)</b>		<b>TEMPS</b>	<b>Representació Gràfica</b>
<b>Part Inicial:</b>			
<p><b>1. Joc d'escalfament dissenyat per GRUP 3:</b> els integrants del grup 3 exposaran el seu joc d'escalfament dissenyat a la última sessió de jocs tradicionals d'Oceania.</p>		15'	
<p><b>2. Joc d'escalfament dissenyat per GRUP 4:</b> els integrants del grup 4 exposaran el seu joc d'escalfament dissenyat a la última sessió de jocs tradicionals d'Oceania.</p>		15'	
<b>Part Principal:</b>			
<p><b>3. Joc Oceania dissenyat pel GRUP 1:</b> Els integrants del grup 1 exposaran el seu joc dissenyat basant-se en els jocs realitzat en els altres sessions. La seva missió és exposar un joc on apareguin diferents aspectes dels altres jocs vistos tradicionals d'Oceania.</p>		20'	
<p><b>4. Joc Oceania dissenyat pel GRUP 2:</b> Els integrants del grup 2 exposaran el seu joc dissenyat basant-se en els jocs realitzat en els altres sessions. La seva missió és exposar un joc on apareguin diferents aspectes dels altres jocs vistos tradicionals d'Oceania</p>		20'	
<b>Part Final:</b>			
<p><b>5. Valoració companys de classe + Feedback Professor + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió els dos grups exposats, valorant-los i comentant quines coses podrien millorar i quines han fet correctament.</p>		20'	

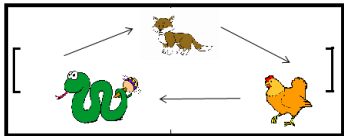
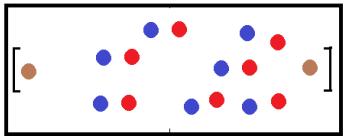
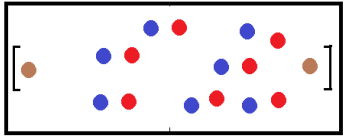
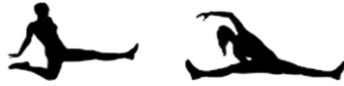
**6.10.2. Sessions Unitat Didàctica de 3er de la ESO (Futbol Gaèlic)**

U.D.1.FUTBOL GAÈLIC			
Nº Sessió: 1	Curs: 3r ESO	Dia: 26/9/2019	Material: cons, pilotes de voleibol, pitralls, PC portàtil.
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiaritzar-se amb la modalitat esportiva del Futbol Gaèlic a partir de jocs.</li> <li>- Conèixer els principals aspectes tècnics del Futbol Gaèlic</li> <li>- Tenir una actitud de respecte envers els companys i la normativa de classe.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.</li> <li>- Els valors educatius de la cooperació en l'esport.</li> <li>- Els valors educatius de la competició.</li> </ul>		
Explicació (Continguts E.A)	TEMPS	Representació Gràfica	
<p><b>Part Inicial:</b></p> <p><b>1. Coneixem l'esport:</b> per començar la unitat didàctica els hi passaré un vídeo en Anglès on els alumnes podran els aspectes més importants del Futbol Gaèlic. (normativa, aspectes tècnics i tàctics).</p> <p><b>2. La aranya gaèlica:</b> en aquest joc els alumnes jugaran al típic joc tradicional de l'aranya però utilitzant els desplaçament propi del futbol gaèlic, per familiaritzar-se amb ell de forma divertida.</p>	15'		
<p><b>Part Principal:</b></p> <p><b>3. Ens desplaçem i llançem:</b> els alumnes amb aquesta activitat practican el desplaçament, lliurament per tot l'espai, amb una progressió de la velocitat d'aquest. Posteriorment faran el mateix però llençant a porteria i entre pals.</p> <p><b>4. Relleus Cooperatius:</b> els alumnes per grups de 4-5 persones hauran de fer els diferents relleus marcats pel professor de forma cooperativa. a) Desplaçament, b) Llançament, c) Passada (amb variants)</p> <p><b>5. Pilota torre:</b> formarem 4 equips on jugaran un equip contra un altre en un camp i un equip contra un altre a l'altre camp. Cada equip disposarà de una base amb un con o pal i l'equip contrari haurà de tombar el con del camp contrari. Els alumnes primerament no es podran desplaçar sinó que únicament podran realitzar la passada típics del futbol gaèlic. Un cop la comencin a dominar ja podran utilitzar el desplaçament + la passada. (Diferents variants)</p> <p><b>6. Gaèlic Rugbi:</b> els alumnes jugaran un partit de rugbi però amb tots els aspectes tècnics del futbol gaèlic, és a dir que per equip hauran de plantar la pilota al final del altre camp amb tots els aspectes tècnics del Futbol Gaèlic. (Diferents variants)</p>	15'		
	10'		
	15'		
	15'		
	20'		
<p><b>Part Final:</b></p> <p><b>7. Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.</p>	10'		



U.D.1.FUTBOL GAÈLIC			
Nº Sessió: 2	Curs: 3r ESO	Dia: 3/10/2019	Material: cons, pilotes de voleibol, pitralls
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer els principals aspectes tàctics del Futbol Gaèlic</li> <li>- Iniciar alguna situació de joc real de Futbol Gaèlic</li> <li>- Tenir una actitud de respecte envers els companys i la normativa de classe.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.</li> <li>- Els valors educatius de la cooperació en l'esport.</li> <li>- Els valors educatius de la competició.</li> </ul>		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<b>Part Inicial:</b> <b>1. Tombar el con:</b> farem 4 equips on jugaran un equip contra un altre en un camp i un equip contra un altre a l'altre camp. Cada equip disposarà de una base amb un con o pal i l'equip contrari haurà de tombar el con del camp contrari practicant els aspectes tècnics del Futbol Gaèlic.		15'	
<b>Part Principal</b> <b>2. Superioritat Numèrica Atacant:</b> a) <b>2x1:</b> primerament els alumnes realitzaran una activitat de 2x1 a mitja pista per entrar en contacte amb els aspectes tàctics que es podran trobar en una situació de partit. b) <b>3x2:</b> en aquesta activitat complicarem una mica més la situació tàctica ja que no tindran tant espai per atacar, ja que afegirem un defensor i un atacant més.		15'	 
<b>3. Igualtat numèrica :</b> a) <b>2x2:</b> primerament els alumnes realitzaran una activitat de 2x2 a mitja pista per veure els dificultats que es poden trobar ara que no tenen cap company del seu equip sol, sinó que estan en igualtat numèrica. b) <b>3x3:</b> en aquesta activitat complicarem una mica més la situació tàctica ja que no tindran tant espai per atacar, perquè jugaran 3 atacants contra 3 defensors.		15'	 
<b>4. 4 contra 4 contra 4 contra 4 a tot el camp:</b> en aquesta activitat jugaran un 4x4x4x4 a tot el camp. L'equip que ataqüi passarà a defensar, i després passarà a atacar l'equip que estava esperant.		15'	
<b>5. Triangular:</b> jugarem situacions reals de partit on hi haurà un equip que jugarà contra l'altre de 7 integrants per equip. L'equip que queda lliure estarà descansant.		30'	
<b>Part Final:</b> <b>6. Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.		10'	

U.D.1.FUTBOL GAÈLIC			
Nº Sessió: 3	Curs: 3r ESO	Dia: 10/10/2019	Material: cons, pilotes de voleibol, pitralls, rúbrica
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar situacions de joc real en el Futbol Gaèlic</li> <li>- Examinar els aspectes treballats en les primeres sessions a partir del joc real</li> <li>- Tenir una actitud de respecte envers els companys i la normativa de classe.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.</li> <li>- Els valors educatius de la cooperació en l'esport.</li> <li>- Els valors educatius de la competició.</li> </ul>		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<p><b>Part Inicial:</b></p> <p>1. <b>L'anella mòbil:</b> dos equips enfrontats dins un terreny delimitat. L'equip que té la pilota ha de passar-se la pilota i encertarla dins d'una anella que es troba al camp contrari. L'altre equip ho intenta evitar amb intercepcions de pilota. El/la nen/a que porta l'anella es pot moure per la línia de fons per facilitar als membres del seu equip que encistellin a l'anella. També hi ha d'haver una zona prohibida des d'on no es pot llançar la pilota a l'anella. Guanya l'equip que encerti més vegades a l'anella.</p>		15'	
<p><b>Part Principal:</b></p> <p>2. <b>Triangular:</b> en aquesta activitat els alumnes jugaran situacions reals de partit on hauran de practicar tots els aspectes tècnics, tàctics, d'atac, de defensa, el joc en equip ja que posteriorment s'examinaran del examen pràctic de Futbol Gaèlic.</p> <p>3. <b>Examen pràctic:</b> aquest examen estarà enfocat a situacions de joc real, i jo com a professor em centraré en aspectes tècnics, tàctics, en el joc en equip, en l'actitud i respecte envers els adversaris i companys d'equip i altres conceptes de gran importància com l'esforç i la progressió al llarg de les sessions.</p> <p>L'examen pràctic es farà en dues tandes, primerament ho farà la meitat de la classe, i després l'altre meitat.</p>		20'	
<p>4. <b>La normativa del joc real:</b> es posaran per grups de 5-6 persones i hauran de dissenyar una reglamentació on apareguin 5 normes diferents en situacions de joc real, i l'hauran d'exposar la següent sessió davant dels seus companys. Aquestes 5 normes les exposaran en anglès per establir una transversalitat amb l'assignatura d'Anglès.</p>		45'	
		10'	
			
<p><b>Part Final:</b></p> <p>5. <b>Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.</p>		10'	

U.D.1.FUTBOL GAÈLIC			
<b>Nº Sessió:</b> 4	<b>Curs:</b> 3r ESO	<b>Dia:</b> 17/10/2019	<b>Material:</b> cons, pilotes de voleibol, pitralls
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dissenyar una reglamentació en grup per a una situació de joc real.</li> <li>- Exposar a la pràctica la normativa dissenyada per a una situació de joc real</li> <li>- Tenir una actitud de respecte envers els companys i la normativa de classe.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.</li> <li>- Els valors educatius de la cooperació en l'esport.</li> <li>- Els valors educatius de la competició.</li> </ul>		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<p><b>Part Inicial:</b></p> <p><b>1. Les gallines, les guineus i els escurçons:</b> per escalfar formarem tres equips i cada equip serà un animal diferent, les gallines les guineus i els escurçons. L'equip de les guineus haurà de pillar al de les gallines, el de les gallines als escurçons, i els escurçons a les guineus. Cada equip disposarà d'una base, i en pillar el membre d'un altre equip el portarà cap a al seva base. Guanya l'equip que aconsegueix pillar a tots els membres rivals.</p>		20'	
<p><b>Part Principal:</b></p> <p><b>2. Exposició disseny GRUP 1 normativa + pràctica Joc real:</b> el primer grup presentarà les 5 normes exposades en situacions de joc real. Les normes seran exposades en Angles per establir una transversalitat amb l'assignatura d'Anglès. A mesura que vagi transcorrent la situació de joc real, i sense que els alumnes ho sàpiguen el professor els hi farà dissenyar 5 normes més i serà llavors quan els alumnes hauran de discutir per inventar-se una altre normativa.</p> <p><b>3. Exposició disseny GRUP 2 normativa + pràctica Joc real:</b> el primer grup presentarà les 5 normes exposades en situacions de joc real. Les normes seran exposades en Angles per establir una transversalitat amb l'assignatura d'Anglès. A mesura que vagi transcorrent la situació de joc real, i sense que els alumnes ho sàpiguen el professor els hi farà dissenyar 5 normes més i serà llavors quan els alumnes hauran de discutir per inventar-se una altre normativa.</p>		30'  30'	  
<p><b>Part Final:</b></p> <p><b>4. Valoració companys de classe + Feedback Professor + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió els dos grups exposats, valorant-los i comentant quines coses podrien millorar i quines han fet correctament.</p>		20'	

U.D.1.FUTBOL GAÈLIC			
Nº Sessió: 5	Curs: 3r ESO	Dia: 24/10/2019	Material: cons, pilotes de voleibol, pitralls
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dissenyar una reglamentació en grup per a una situació de joc real.</li> <li>- Exposar a la pràctica la normativa dissenyada per a una situació de joc real</li> <li>- Tenir una actitud de respecte envers els companys i la normativa de classe.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.</li> <li>- Els valors educatius de la cooperació en l'esport.</li> <li>- Els valors educatius de la competició.</li> </ul>		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<p><b>Part Inicial:</b></p> <p><b>1. Els 3 cons:</b> formarem dos equips i cada equip se situarà a la seva part del mig del camp. L'objectiu de cada equip es portar els 3 cons situats al altre camp dins del seu propi camp. L'equip que aconseguixi fer-ho guanya. Quan traspassem el camp contrari, l'altre equip ens pot pillar a no se que estiguem dins la zona on estan situats els tres cons. (zona de salvament).</p>		20'	
<p><b>Part Principal:</b></p> <p><b>2. Exposició disseny GRUP 3 normativa + pràctica Joc real:</b> el primer grup presentarà les 5 normes exposades en situacions de joc real. Les normes seran exposades en Angles per establir una transversalitat amb l'assignatura d'Anglès. A mesura que vagi transcorrent la situació de joc real, i sense que els alumnes ho sàpiguen el professor els hi farà dissenyar 5 normes més i serà llavors quan els alumnes hauran de discutir per inventar-se una altre normativa.</p> <p><b>3. Exposició disseny GRUP 4 normativa + pràctica Joc real:</b> el primer grup presentarà les 5 normes exposades en situacions de joc real. Les normes seran exposades en Angles per establir una transversalitat amb l'assignatura d'Anglès. A mesura que vagi transcorrent la situació de joc real, i sense que els alumnes ho sàpiguen el professor els hi farà dissenyar 5 normes més i serà llavors quan els alumnes hauran de discutir per inventar-se una altre normativa.</p>		30'	
<p><b>Part Final:</b></p> <p><b>4. Valoració companys de classe + Feedback Professor + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió els dos grups exposats, valorant-los i comentant quines coses podrien millorar i quines han fet correctament.</p>		20'	

## **7.CONCLUSIONS**

Un cop finalitzat el meu treball de final de màster, puc afirmar que estic satisfet de la programació didàctica que he dissenyat per al col·legi Real Monestir de Santa Isabel. Des del meu punt de vista considero que és una programació força diferent a les que estem acostumats a veure ens les diferents escoles en l'actualitat, o almenys a les que jo he vist durant el meu període escolar, tant de professor de pràctiques com a alumne. Durant la meua etapa escolar sempre he practicat les mateixes modalitats esportives i aquest fet ha estat una mica frustrant, i és per això la idea de innovació a la meua programació. La meua programació, a part de la metodologia que he utilitzat durant totes els unitats didàctiques, la del aprenentatge cooperatiu, té un punt innovador relacionat amb els tipus d'unitats didàctiques que he dissenyat. Els alumnes podran gaudir de diferents unitats didàctiques molt diverses i n'estic segur que la majoria mai hauran vist ni practicat les diferents modalitats esportives que els hi vull proposar. Penso que un toc de innovació i de desconeixement de els modalitats esportives per part dels alumnes, serà un aspecte molt motivador perquè aquests gaudeixin al màxim durant les classes d'educació física, i estiguin el màxim de motivats.

D'altre banda, la metodologia utilitzada li dona el toc diferenciador respecte altres programacions, ja que en totes i cada una de els unitats didàctiques els alumnes hauran de treballar cooperativament, fet que els ajudarà a desenvolupar altres habilitats relacionades amb l'àmbit personal, social i comunicatiu. El fet de utilitzar la metodologia de l'aprenentatge cooperatiu no és un fet d'allò més innovador, ja que en moltes escoles l'utilitzen, però el fet d'utilitzar-lo en totes les unitats didàctiques sí que ho és, ja que el que pretenc és donar-li moltíssima importància a aquesta metodologia. Penso que a partir d'aquesta metodologia els alumnes milloraran els seu procés d'ensenyament -aprenentatge infinitament més que amb altres tipus de metodologies, i que al cap i a la fi els hi servirà en un possible futur quan hagin de treballar cooperativament amb diferents companys i companyes, ja sigui a la universitat o inclús en el seu futur laboral.

Finalment m'agradaria comentar que aquest treball final de màster m'agradaria posar-lo en pràctica en un futur quan estigui exercint com a docent en una escola, ja que penso que la programació que he dissenyat està molt ben treballada i té el meu ADN personal, fet que m'ajudarà moltíssim a impartir-la en un futur. El fet de que hagi pogut relacionar una de les unitats didàctiques amb les pràctiques que he realitzat, m'ha ajudat a veure que a partir del treball cooperatiu els alumnes han estat molt més motivats a l'hora de realitzar les diferents tasques i el seu rendiment ha augmentat, tant personalment com col·lectivament. És per això, que en un futur la meua línia metodològica anirà molt encaminada al treball cooperatiu, ja que he pogut comprovar que aquest és molt beneficiós pels alumnes.

## **8.REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES**

Bantulà, J., Mora, J.M. (2002). Juegos Multiculturales: 225 juegos tradicionales para un mundo global. *Editorial Paidotribo*

Deline, J. (1991). Why... can't they get along? *Journal of Physical Education, recreation and dance*, 62(1), 21-26.

Díaz Lucea, J. (2010). Educación física e interdisciplinaridad: una relación cada vez más necesaria. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 33: 7-21.

Duart, J. M., Sangrà, A.(2000). Aprender en la virtualidad. Barcelona: *Gedisa*.

Echeita, G., Martín, E. (1990): "Interacción social y aprendizaje", en Coll, C., Palacios, J. y Marchesi, A. (Comp.): Desarrollo psicológico y educación. Vol. III. Madrid: *Alianza*, pp. 49-67.

Fathman, A., K. I. Kessler, C. (1993). "Cooprative language learning in school contexts". *Annual Review of Applied Linguistics*. Núm. 13, pp. 127-140.

Garcia, S. (2006). Joc i esport: aproximació conceptual . Facultat d'Educació: Universidad de Salamanca

Grineski, S. (1991). Promoting success in Physical Education: cooperatively structured learning. *Palaestra*, 7(2), 26-29

Johnson, D. W., Maruyama, G., Johnson, R., Nelson, D. y Skon, L. (1981). "Effects of cooperative, competitive, and individualistic goal structure on achievement: A meta-analysis". *Psychological Bulletin*, 89, 47-62.

Johnson, D.W., Johnson, R.T. (1997). "Una visió global de l'aprenentatge cooperatiu". *Suports*, núm. 1, pp. 54-64.

Johnson, R.T.; Johnson, D.W.; Holubec, E.J. (1999). El aprendizaje cooperativo en el aula. Buenos Aires: *Paidós*.

Ovejero, A. (1990). El aprendizaje cooperativo. Una alternativa eficaz a la enseñanza tradicional. Barcelona: Promociones y Publicaciones Universitarias

Pujolàs (2003). El aprendizaje cooperativo: algunes ideas practicas, Barcelona: Universidad de Vic

Pujolàs, P. (2009) Aprendizaje cooperativo y educación inclusiva: una forma practica de aprender juntos alumnos diferentes. Barcelona: Universidad de Vic

RAE (2019). Definición de la palabra autòctono

Serrano, J.M., Calvo, M.T. (1994): Aprendizaje cooperativo. Técnicas y análisis dimensional. Murcia: Caja Murcia Obra cultural

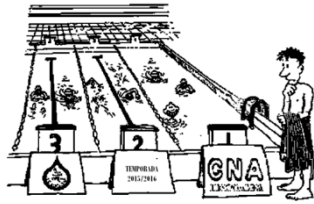
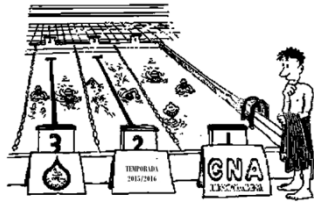
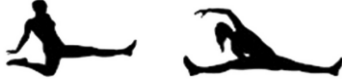
Serrano, J. M., González, M. E. (1996). Cooperar para aprender ¿Cómo implementar el aprendizaje cooperativo en el aula? .Murcia: *DM*.

Velázquez, C. (2006), Educación Física para la Paz: De la teoría a la práctica diaria. Argentina: *Miño y Dávila Editores*.


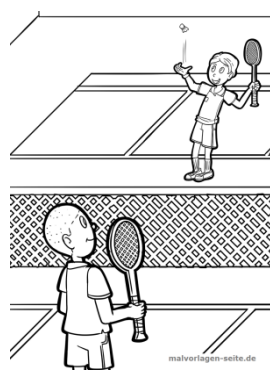

Velázquez, C. (2013). Análisis de la implementación del aprendizaje cooperativo durante la escolarización obligatoria en el área de Educación Física (Tesis doctoral inédita). Universidad de Valladolid, Valladolid.



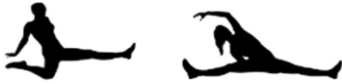
**9.ANNEXOS**



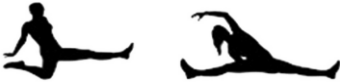
Sessions tipus unitats didàctiques 2n de la ESO:





U.D.1. CATALUNYA DES DE L'AIGUA			
<b>Nº Sessió:</b> 5	<b>Curs:</b> 2n ESO	<b>Dia:</b> 14/11/2019	<b>Material:</b> pullboys
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer i practicar els diferents estils de Natació</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de joc reduït.</li> <li>-Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports individuals.</li> <li>-Els esports com a fenomen social i cultural.</li> <li>-L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.</li> </ul>		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<b>Part Inicial:</b>			
<p><b>1. Escalfament lliure:</b> els alumnes tindran 15 minuts per escalfar amb els estils de natació que ells creguin importants que han de practicar.</p>		15'	
<b>Part Principal:</b>			
<p><b>2. Examen pràctic:</b> els alumnes realitzaran l'examen pràctic de natació que constarà en realitzar els 4 estils de natació olímpics. Hauran de fer 25 metres de cada estil seguits, començant per crol, esquena, braça i acabant amb papallons</p> <p><b>3. Nedem els rius de Catalunya:</b> els alumnes començaran el repte de nedar els rius més importants de Catalunya. Hauran de nedar els rius assignats pel professor i depenent del estil de natació que facin, els metres que nedin se'ls hi multiplicaran per un nombre major o menor.</p>		45'  25'	
<b>Part Final:</b>			
<p><b>5. Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.</p>		15'	






U.D.3. BÀDMINTON			
Nº Sessió: 4	Curs: 2n ESO	Dia: 14/11/2019	Material: pilotes i raquetes badminton
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer i practicar diferents cops del bàdminton i posar-los en situació de competició</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Els esports com a fenomen social i cultural.</li> <li>-L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.</li> <li>-Aportació individual envers l'equip.</li> <li>-Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari.</li> </ul>		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<b>Part Inicial:</b>  <b>1. Escalfament lliure:</b> els alumnes podran esclafar de la manera que vulguin, ja sigui per parelles, individual o fent partidets de 2x2.		10'	
<b>Part Principal:</b>  <b>2. Torneig 1:</b> els grup 1 posarà en practica el torneig que haurà dissenyat pels seus companys de classe. Primerament faran una breu explicació via Power Point i després el portaran a la practica.  <b>3. Torneig 1:</b> els grup 1 posarà en practica el torneig que haurà dissenyat pels seus companys de classe. Primerament faran una breu explicació via Power Point i després el portaran a la practica.		40'  40'	
<b>Part Final:</b>  <b>4. Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.		10'	

U.D.4. BALLEM A RITME AFRICÀ			
Nº Sessió: 5	Curs: 2n ESO	Dia: 14/11/2019	Material: materials a lliure elecció
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer diferents modalitats de ball que existeixen en el continent Africà.</li> <li>-Ser capaç de crear una coreografia amb talls de diferents músiques utilitzant la comunicació i llenguatge corporal.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.</li> <li>-Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.</li> <li>-Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup (aeròbic, balls en línia, etc.).</li> <li>-Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.</li> <li>-Relació entre cos i emocions.</li> </ul>		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<b>Part Inicial:</b> <b>1. Pràctica de coreografia:</b> els alumnes podran practicar la coreografia que realitzaran als seus companys a la aporti principal de la sessió.		15'	
<b>Part Principal:</b> <b>2. Coreografia Final Grup 1:</b> el grup 1 realitzarà la coreografia final davant de tots els seus companys.		15'	
<b>3. Coreografia Final Grup 2:</b> el grup 2 realitzarà la coreografia final davant de tots els seus companys.		15'	
<b>4. Coreografia Final Grup 3:</b> el grup 3 realitzarà la coreografia final davant de tots els seus companys.		15'	
<b>5. Coreografia Final Grup 4:</b> el grup 4 realitzarà la coreografia final davant de tots els seus companys.		15'	
<b>6. Coreografia Final Grup 5:</b> el grup 5 realitzarà la coreografia final davant de tots els seus companys.		15'	
<b>Part Final:</b> <b>7. Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.		10'	

U.D.5. ULTIMATE FRISBEE			
<b>Nº Sessió:</b> 3	<b>Curs:</b> 2n ESO	<b>Dia:</b> 14/11/2019	<b>Material:</b> cèrcols, altres materials a lliure elecció
<b>Objectius:</b>	-Conèixer la tècnica i tàctica bàsica del Ultimate Frisbee. -Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu. -Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.		
<b>Continguts:</b>	-Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït. Aportació individual envers l'equip. Autocontrol en les situacions de contacte. L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats. Els esports com a fenomen social i cultural.		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<b>Part Inicial:</b>  <b>1. Escalfament per parelles:</b> per parelles realitzaran els diferents tipus de passades practicades en els altres sessions.		15'	
<b>Part Principal:</b>  <b>2. Situació Real de Partit:</b> els alumnes podran practicar jugant diferents situacions reals de partit abans de l'examen pràctic. Es crearan diferents equips que ja serviran per posteriorment l'examen pràctic  <b>3. Examen pràctic:</b> els alumnes s'examinaran del Ultimate amb una situació real de partit. El professor a partir d'una rubrica analitzarà els aspectes tècnics, tàctics, i actitudinals del joc.		25'  50'	
<b>Part Final:</b>  <b>4. Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.		10'	



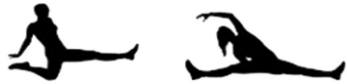
U.D.6.LA MARATÓ DE SANTIAGO			
<b>Nº Sessió:</b> 3	<b>Curs:</b> 2n ESO	<b>Dia:</b> 14/11/2019	<b>Material:</b> cercols, altres materials a lliure elecció
<b>Objectius:</b>	-Conèixer els beneficis que comporta un estil de vida actiu. -Ser capaç de determinar els hàbits saludables que s'han de tenir per tenir un estil de vida actiu. -Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu. -Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.		
<b>Continguts:</b>	Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament. Normes de seguretat i prevenció de riscos. La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació. L'escalfament general i l'escalfament específic. De la sessió al pla de treball. Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física. Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu.		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<b>Part Inicial:</b>  <b>1. Exposició sessió:</b> farem una breu introducció al que volem aconseguir amb la sessió d'avui i els que vindran a continuació.		10'	
<b>Part Principal:</b> <b>2. Disseny pla d'entrenament:</b> els alumnes tindran 55 minuts per dissenyar el pla d'enterament que hauran d'exposar la següent setmana als seus companys. Podran mirar quin material utilitzar quins mètodes i tots els aspectes que ells creguin convenients.		55'	
<b>3. Disseny decàleg 10 hàbits saludables:</b> els alumnes hauran de dissenyar un decàleg dels 10 hàbits saludables per mantenir un estil de vida actiu. a partir dels jocs i materials vistos		25'	
<b>Part Final:</b> <b>4. Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.		10'	




Sessions tipus unitats didàctiques 3er de la ESO:

U.D.2. CONEIXEM LES DIVERSITATS D'ÀSIA			
Nº Sessió: 5	Curs: 3r ESO	Dia: 26/9/2019	Material: material depèn dels alumnes
<b>Objectius:</b>	-Conèixer diversitats de jocs tradicionals continent Asiàtic. -Cercar un joc provinent del continent asiàtic per posteriorment explicar-lo a persones amb una diversitat funcional.		
<b>Continguts:</b>	-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.		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<b>Part Inicial:</b>  <b>1.Preparació Jornada esportiva:</b> els alumnes prepararan tota les proves, el material i faran una última reunió abans de que vingui l'escola convidada.		15'	
<b>Part Principal:</b>  <b>2. Jornada Esportiva:</b> els alumnes hauran dissenyat una jornada esportiva per a una escola amb diversitat funcional i la duran a terme durant tota la sessió. S'hauran d'encarregar de portar tota la part de la sessió: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les activitats</li> <li>- La durada de les activitats:</li> <li>- La transició entre activitat i activitat</li> <li>- Material</li> <li>-Dinamització activitats</li> <li>-Seguretat</li> </ul>		70'	
<b>Part Final:</b> <b>Cloenda final</b>		15'	




U.D.3. RUTA PER L'ANTARTIDA			
Nº Sessió: 4	Curs: 3r ESO	Dia: 26/9/2019	Material: depèn dels alumnes
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser capaç de dissenyar una sessió de força o velocitat amb les seves parts corresponents.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu a l'hora de dissenyar un pla d'entrenament.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap als companys.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.</li> <li>-Elements d'un pla de treball.</li> <li>-Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-amb complements...).</li> </ul>		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<b>Part Inicial:</b>  <b>1. Exposició grup 3 esclafament:</b> el grup 3 explicarà l'escalfament relacionat amb la força i la velocitat que han pensat per els seus companys de classe i el duran a terme.		15'	
<b>Part Principal:</b>  <b>2. Disseny pla d'entrenament grup 3:</b> el grup 3 portarà a la pràctica el disseny del pla d'entrenament creat per ells de cara als seus companys. Aquest disseny del pla d'entrenament serà bàsic per arribar en bona forma a la sortida que realitzaran a la neu els alumnes de 3er d'ESO.		60'	
<b>Part Final:</b> <b>3. Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.		15'	

**U.D.4. BALLEM PER TOT EL MÓN**

<b>Nº Sessió:</b> 5	<b>Curs:</b> 3r ESO	<b>Dia:</b> 26/9/2019	<b>Material:</b> depèn dels alumnes
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer diferents modalitats de ball que existeixen en tot el món.</li> <li>-Ser capaç de crear una coreografia amb talls de diferents músiques utilitzant la comunicació i llenguatge corporal.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu per arribar a un objectiu comú.</li> <li>-Identificar els valors que cal transmetre cap a un mateix i cap.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comunicació i llenguatge corporal: tècniques dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.</li> <li>-Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown).</li> <li>-Ritme i moviment: balls de parella.</li> <li>-Noves tendències de ball.</li> </ul>		
<b>Explicació (Continguts E.A)</b>		<b>TEMPS</b>	<b>Representació Gràfica</b>
<b>Part Inicial:</b>  <b>1. Pràctica de coreografia:</b> els alumnes podran practicar la coreografia que realitzaran als seus companys a la apti principal de la sessió.		15'	
<b>Part Principal:</b>  <b>2. Coreografia Final Grup 1:</b> el grup 1 realitzarà la coreografia final davant de tots els seus companys.  <b>3. Coreografia Final Grup 2:</b> el grup 2 realitzarà la coreografia final davant de tots els seus companys.  <b>4. Coreografia Final Grup 3:</b> el grup 3 realitzarà la coreografia final davant de tots els seus companys.  <b>5. Coreografia Final Grup 4:</b> el grup 4 realitzarà la coreografia final davant de tots els seus companys.  <b>6. Coreografia Final Grup 5:</b> el grup 5 realitzarà la coreografia final davant de tots els seus companys.		15'  15'  15'  15'  15'	
<b>Part Final:</b>  <b>7. Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.		10'	

U.D.5.CRICKET			
<b>Nº Sessió:</b> 5	<b>Curs:</b> 3r ESO	<b>Dia:</b> 26/9/2019	<b>Material:</b> pilotes tennis, bats de beisbol i raquetes tennis
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiaritzar-se amb la modalitat esportiva del Futbol Gaèlic a partir de jocs.</li> <li>- Conèixer els principals aspectes tècnics del Futbol Gaèlic</li> <li>- Tenir una actitud de respecte envers els companys i la normativa de classe.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.</li> <li>- Els valors educatius de la cooperació en l'esport.</li> <li>- Els valors educatius de la competició.</li> </ul>		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<b>Part Inicial:</b>  <b>1. Activitat dissenyada grup 1:</b> el grup 1 poarà en pràctica l'activitat dissenyada als seus companys de classe.		15'	
<b>Part Principal:</b>  <b>2. Activitat dissenyada grup 2:</b> el grup 1 poarà en pràctica l'activitat dissenyada als seus companys de classe.  <b>3. Activitat dissenyada grup 3:</b> el grup 1 poarà en pràctica l'activitat dissenyada als seus companys de classe.  <b>4. Activitat dissenyada grup 4:</b> el grup 1 poarà en pràctica l'activitat dissenyada als seus companys de classe.  <b>5. Activitat dissenyada grup 5:</b> el grup 1 poarà en pràctica l'activitat dissenyada als seus companys de classe.		15'  15'  15'  15'	
<b>Part Final:</b> <b>6. Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.			



U.D.6.TRIATLÓ			
Nº Sessió: 7	Curs: 3r ESO	Dia: 26/9/2019	Material: patinets, i altres materials
<b>Objectius:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser capaç, coma grup-classe, d'organitzar una Triatló per dins de l'escola seguint tota la normativa corresponent.</li> <li>- Conèixer les diferents modalitats esportives que formen part d'aquesta prova i quins són els seus aspectes tècnics més importants.</li> <li>-Prendre consciència de la importància del treball cooperatiu per arribar a un objectiu comú.</li> </ul>		
<b>Continguts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.</li> <li>-Força i la velocitat: concepte, característiques, efectes mètodes d'entrenament.</li> <li>-Normes seguretat i prevenció riscos.</li> <li>-Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).</li> </ul>		
Explicació (Continguts E.A)		TEMPS	Representació Gràfica
<b>Part Inicial:</b>  <b>1. Presentació de la Triatló del Grup A:</b> Els alumnes mitjançant una exposició ja sigui via Power Point, vídeo tutorial o altres tipus de TIC explicaran la triatló que han dissenyat als seus companys.		10'	
<b>Part Principal:</b>  <b>2. Triatló:</b> durant pràcticament tota la sessió es dura a terme la triatló on hi hauran diferents rols pels que hauran dissenyat la triatló que hauran de realitzar a la perfecció. El professor els avaluarà a partir d'un full d'observació durant el desenvolupament de la Triatló.		80'	
<b>Part Final:</b>  <b>3. Feedback + Estiraments:</b> mentre els alumnes estirin farem una breu reflexió sobre els continguts treballats a la sessió i possibles preguntes que sorgeixin.		10'	

**Instruments d'Avaluació:**

Aquesta seria una possible heteroavaluació per art del professor en la Unitat Didàctica de futbol Gaèlic realitzada en el meu període de pràctiques.

**NA** = NO ASSOLIT.

**AS**= ASOLIMENT SUFICIENT

**AN**= ASSOLIMENT NOTABLE.

**AE** ASSOLIMENT EXCEL·LENT

<b>HETEROAVALUACIÓ Professor U.D.1.Futbol Gaèlic</b>				
<b>Alumne Avaluat:</b> Alumne 1	<b>NA</b>	<b>AS</b>	<b>AN</b>	<b>AE</b>
<b>Activitat Avaluada:</b> Partit (Joc Real)	1	2	3	4
<b>Aspecte Tècnics</b>				
<b>Desplaçament</b>				
-Realitza els tres passos amb l'orde correcte				
-Realitza els passos de forma coordinada				
-Realitza el "soloing de forma adequada"				
-Es desplaça ràpidament per la pista				
<b>Passada</b>				
-Realitza la passada de "voleibol"				
-Realitza la passada amb precisió				
-Realitza la passada ràpidament				
<b>Llançament</b>				
-Realitza el llançament a porteria de forma correcte				
-Realitza el llançament entre pals de forma correcte				
-La precisió del llançament es correcte				
<b>Aspectes Tàctics</b>				
<b>Atac</b>				
-Passa la pilota als seus companys més ben posicionats				
-Sap llegir el joc en cas de superioritat numèrica per atacar				
-Sap llegir el joc en cas d'inferioritat numèrica per parar el joc.				
-Juga en equip per buscar la millor opció				
<b>Defensa</b>				
-S'ocupa del seu defensor en cas de defensar individualment				
-S'ocupa de la zona del camp en cas de defensar en zona				
-Ajuda als seus companys en cas de necessitar-ho				
-Defensa veient on està la pilota en tot moment				
<b>Actitud</b>				
-Segueix la normativa que estipula el joc				
-Té un respecte cap als seus companys d'equip				
-Respecta als adversaris amb els quals s'enfronta				
-Respecte al professor exercint la figura d'àrbitre				
-Respecta el material que utilitza				
-És un joc fàcil d'entendre i a la vegada divertit?				
-En cas de realitzar una mala acció sap canalitzar les emocions				
-En cas de realitzar una bona acció sap canalitzar les emocions				

Aquesta seria una possible coavaluació per part dels companys d'equip en la Unitat Didàctica de La Oceania Tradicional:

**NA = NO ASSOLIT. AS= ASOLIMENT SUFICIENT**

**AN= ASSOLIMENT NOTABLE. AE ASSOLIMENT EXCEL·LENT**

<b>COAVALUACIÓ Individual U.D.2. Oceana Tradicional</b>				
<b>Nom equip:</b>	<b>NA</b>	<b>AS</b>	<b>AN</b>	<b>AE</b>
<b>Nom company:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
- Ha realitzat les tasques encomanades?				
- Ha tingut bona actitud alhora de treballar?				
- S'ha esforçat en tot moment?				
- Ha mostrat una actitud de respecte cap als seus companys?				
- Ha treballat de forma cooperativa?				
<b>Nom company:</b>				
- Ha realitzat les tasques encomanades?				
- Ha tingut bona actitud alhora de treballar?				
- S'ha esforçat en tot moment?				
- Ha mostrat una actitud de respecte cap als seus companys?				
- Ha treballat de forma cooperativa?				
<b>Nom company:</b>				
- Ha realitzat les tasques encomanades?				
- Ha tingut bona actitud alhora de treballar?				
- S'ha esforçat en tot moment?				
- Ha mostrat una actitud de respecte cap als seus companys?				
- Ha treballat de forma cooperativa?				
<b>Nom company:</b>				
- Ha realitzat les tasques encomanades?				
- Ha tingut bona actitud alhora de treballar?				
- S'ha esforçat en tot moment?				
- Ha mostrat una actitud de respecte cap als seus companys?				
- Ha treballat de forma cooperativa?				
<b>Nom company:</b>				
- Ha realitzat les tasques encomanades?				
- Ha tingut bona actitud alhora de treballar?				
- S'ha esforçat en tot moment?				
- Ha mostrat una actitud de respecte cap als seus companys?				
- Ha treballat de forma cooperativa?				

Aquesta seria una possible autoavaluació de cada alumne respecte al equip de treball en la Unitat Didàctica de La Oceania Tradicional:

**NA** = NO ASSOLIT.

**AS**= ASOLIMENT SUFICIENT

**AN**= ASSOLIMENT NOTABLE.

**AE** ASSOLIMENT EXCEL·LENT

<b>AUTOAVALUACIÓ Equip U.D.2. Oceania Tradicional</b>				
<b>Nom del equip:</b>	<b>NA</b>	<b>AS</b>	<b>AN</b>	<b>AE</b>
<b>Activitat Avaluada:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
-Hem assolits els objectius del equip.				
-Les activitats que hem dissenyat anaven lligades amb els continguts marcats pel professor.				
-Tots els companys han treballat amb les tasques assignades.				
-Cadascú a fet bé el seu rol.				
-Hem treballat de forma cooperativa.				
-Hem controlat el temps de treball.				
-En cas de necessitar algun membre de l'equip ajuda d'algun company l'ha rebuda correctament.				
-La implicació i esforça de tots els companys ha estat la mateixa.				
-Hi ha hagut bon ambient de treball en tot moment.				
-No hi ha hagut discussions violentes durant la realització del treball.				
-Hem respectat els torns de paraula durant el disseny de l'activitat				
-Hem escoltat les opinions dels nostres companys d'equip				
Punts Positius Equip:				
Punts Negatius Equip:				