

TREBALL FINAL DE MÀSTER

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

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA D'EDUCACIÓ FÍSICA AL SEGON CICLE DE L'ESO

Realitzat per **Ferran Presta i Solaz**

Tutoritzat per **Ignasi Joan Caballé**

Barcelona, 12 de juny del 2019

Índex

1. Resum.....	2
2. Introducció	3
2.1 Identificació del tema i justificació.....	3
2.2 Objectius propis de la programació	4
3. El centre de Pràctiques: Dades bàsiques i projecte educatiu	5
3.1 Presentació.....	5
3.2 Context sociocultural	7
3.3 Qualitat del centre	8
3.4 Instal·lacions i equipaments.....	8
3.5 Reglaments i projectes del centre.....	11
3.6 Projecte Educatiu de Centre (PEC).....	11
3.7 Pla d'Acció Tutorial (PAT).....	11
3.8 Projecte Curricular del Centre (PCC).....	11
3.9 Normes d'Organització i Funcionament del Centre (NOFC)	12
3.10 Estructura del centre. Organigrama.....	13
4. Marc teòric.....	18
4.1 Legislació vigent	18
4.2 Relacions dins l'institut	19
4.3 Aprenentatge i servei	20
4.4 Gent gran.....	20
4.5 Activitat física per la gent gran.....	21
4.6 Beneficis emocionals de l'activitat física a la tercera edat.....	22
5. Objectius de la programació i calendarització	24
6. Interdisciplinarietat amb altres matèries.....	25
7.1 Competències i nivells de gradació.....	26
7. Sequenciació didàctica	26
7.2 Unitats Didàctiques	27
7.3 Unitats Didàctiques de 3er i 4rt	28
7.4 Unitats Didàctiques de 3er i 4rt d'ESO per trimestres	31
7.5 Unitats Didàctiques de 3er i 4rt d'ESO per trimestres i hores	34
7.6 Descripció de les Unitats Didàctiques	36
8. Metodologia.....	54
9. Avaluació	56
10. Atenció a la diversitat.....	59
11. Conclusions.....	60
12. Referències bibliogràfiques.....	61
13. Annexes.....	62

1. Resum

El present treball consta d'una programació dissenyada pel segon Cicle de l'ESO amb tots els seus elements. En la programació esmentada hi ressalten dos aspectes importants a l'hora d'ensenyar i educar mitjançant la matèria d'Educació Física. Aquests dos aspectes són l'aprenentatge i servei i la cooperació entre iguals, dues característiques essencials quan esmentem que els alumnes/as hauran de treballar una Unitat Didàctica amb gent gran. Entre altres elements, també hi podem destacar la creativitat en diferents de les Unitats Didàctiques emparades dins aquesta programació.

Dins aquest treball també hi trobem l'avaluació amb la modificació de l'Ordre ENS 108/2018 i l'atenció a la diversitat, entenent que en un institut no hi ha dos alumnes/as iguals.

Per tancar el resum del present treball, s'exposen el desenvolupament de les sessions de dues Unitats Didàctiques completes i una sessió de cada una de les altres Unitats.

2. Introducció

El present Treball Final de Màster, pretén plasmar tots els coneixements adquirits durant el desenvolupament del Màster Universitari en Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, concretament en l'especialitat d'Educació Física. El contingut teòric ha estat utilitzat com a base conceptual, en la metodologia a seguir i en la comprensió cap als alumnes.

L'experiència docent del pràcticum m'ha ajudat a introduir-me en la realitat de les aules i del dia a dia, i així, ser conscient de les experiències tant de l'alumnat com del professorat, i l'estreta relació entre elles.

Crec que la realització d'una programació és la gota que acaba emplenant el vas en finalitzar el Màster, ja que es barregen tots els conceptes i els procediments que s'han impartit durant el curs. Aquest fet ens apropa a una realitat que en breus haurem de viure i per tant trobo molt positiu el fet de realitzar una programació a fons.

2.1 Identificació del tema i justificació

Aquest treball, consta d'una programació anual del segon cicle de l'Ensenyament Secundari Obligatori on la Unitat Didàctica la qual centraré l'atenció serà la "INTERGENERACIONALITAT" entre adolescents i gent gran. Trobo molt interessant aquest tema, ja que el fet de posar en contacte dues generacions tan diferents, pot aportar molts coneixements i experiències als alumnes i al mateix temps donar una riquesa vital a la gent gran mitjançant l'Activitat Física.

La unitat didàctica està pensada per dur-la a terme en els cursos de 3r i 4t d'ESO. Crec que en aquest segon cicle, l'EF té l'obligació de fer un pas més respecte als dos cursos anteriors (1r i 2n d'ESO) -que concebo que són més de transició entre el caràcter lúdic de primària i el segon cicle de l'ESO- i per tant, considero que és en el segon cicle quan l'EF ha d'adquirir definitivament un sentit més utilitari i de formació per a la vida.

El disseny de la programació està pensada per dur-se a terme a la capital de la Garrotxa, Olot. Concretament a l'Institut La Garrotxa i al centre d'atenció a la gent gran de la Creu Roja. L'objectiu d'aquesta Unitat Didàctica, és aportar uns coneixements alternatius als alumnes sobre el tracte amb aquest col·lectiu tan estimat com és la gent gran.

En un passat pròxim, vaig estar en contacte amb un grup de gent gran que realitzava activitat física i des del primer dia vaig creure que unes activitats intergeneracionals serien una forma diferent de viure l'activitat física. Ara, tinc la motivació suficient per dur a terme un projecte que reuneix tres de les meves passions; l'adolescència, la gent gran i l'activitat física.

2.2 Objectius propis de la programació

En aquesta proposta de programació cerco en tot moment promoure la reflexió sobre la pròpia pràctica docent. No concebo la docència com la simple impartició de continguts, més aviat la concebo en com fer pensar a l'alumne en els valors ètics, humans i pràctics dels nostres ensenyaments i facilitar la progressiva implicació d'ells en el seu propi procés d'aprenentatge per tal de garantir la seva motivació intrínseca i la seva formació com a persones.

Com a professor penso que són essencials els aspectes d'autonomia, cooperació i motivació a través del treball entre generacions i l'ajuda que uns podem rebre dels altres. Per aquesta raó, la meva programació se sustenta bàsicament sobre aquests tres pilars.

3. El centre de Pràctiques: Dades bàsiques i projecte educatiu

3.1 Presentació

Per iniciar aquesta part del treball és important dir que tota aquesta informació ha estat facilitada pel mateix centre de pràctiques on estic. Vaig demanar informació per omplir amb dades aquesta part del treball i de manera directa em van portar a diferents vincles i enllaços per tal de poder obtenir tota la informació que els hi havia proposat. A través de la mateixa pàgina web i d'algunes diapositives que em van ensenyar alguns docents que treballen allà puc dir que com a centre educatiu ens concreta els seus objectius, tots, relacionats amb activitats que van orientades a aconseguir-los.

És molt important vetllar pel desenvolupament màxim i integral de la persona que comporta la seva autonomia i la seva identitat personal i social, per aquest motiu moltes de les tasques que es fan en el centre es valora això, que l'alumne pugui seguir el seu procés d'aprenentatge, ja que n'és el protagonista i que el docent l'ajudi a seguir el camí correcte i donar-li un cop de mà quan aquest es senti perdut en l'àmbit educatiu.

S'ha de fomentar al màxim el grau d'iniciativa perquè puguin ser persones emprenedores, per aquest motiu, durant l'any escolar es realitzen activitats on els alumnes han de construir o inventar coses a nivell individual o grupal que després seran exposades a davant del públic on defensaran el seu projecte. També es busca afavorir en els alumnes la comunicació i expressió ajustada a diferents contextos i situacions, per això, cada mes es fan reunions entre els alumnes per tal de debatre temes d'actualitat que afecten en el centre i com es podrien solucionar a través de pluja d'idees o redactant escrits que després seran portats als corresponents mandats.

És important també potenciar l'aprenentatge de continguts conceptuals, procedimentals, així com valors, normes i actituds del currículum adaptats als alumnes per ajudar a comprendre la realitat. Per això, constantment es faran avaluacions continuades sobre les diferents matèries estudiades i es tindrà molt en compte l'actitud durant la classe i fora d'aquesta, quan es realitzin sortides a fora del centre.

Un altre objectiu és el d'ampliar el coneixement i ús dels mitjans tecnològics dels quals es disposa, tals com: informàtica, vídeo, etc. Durant cada setmana, els alumnes podran gaudir d'un espai on treballar amb noves tecnologies, on se'ls donarà feina per buscar coses a pàgines web, saber treballar amb diferents programes de l'ordinador, entre altres tasques. També es busca

orientar professionalment als alumnes valorant les seves capacitats en relació als interessos i possibilitats d'una posterior inserció al món laboral. Per això, es realitzen un seguit de qüestionaris al llarg del curs per saber quines són les seves intencions i què volen de cara a un futur, i a través d'això, els professors amb tutories individuals, van parlant amb cada alumne per anar traçant el que possiblement serà el seu camí en un futur.

És una escola oberta a tothom, que ofereix un servei d'interès públic que respon al dret que tota persona té a l'educació, és acollidora, ja que promou una relació propera i familiar entre les persones que la formen i un ambient perfecte que el fa possible. És un centre innovador el qual adopta mètodes didàctics pràctics i motivadors actuals, els quals ajuden a l'alumnat a desenvolupar el seu propi ensenyament i aprenentatge, fent que sigui ell el principal protagonista, i alhora, que el docent sigui allà per ajudar-lo, però amb un paper menys important.

És participativa, ja que promou la responsabilitat i la implicació de les persones en la presa de decisions. És arrelada, promou el sentit de la pertinença, el coneixement i l'estimació de la pròpia cultura, inculcant uns valors tradicionals bàsics que s'han de saber. L'estil metodològic que caracteritza el centre és aquell que relaciona actituds amb habilitats que es consideren bàsiques per educar les persones i donar-los les eines bàsiques per actuar, relacionar-se i pensar amb autonomia, però no sistematitza aquest contingut a fi que cada àrea el pugui assumir, a més que li és seu, i assegurar-ne l'aprenentatge i avaluació. Quan parlem d'actituds de desenvolupament de la personalitat, ens referim al fet que és una escola que treballa perquè els alumnes siguin reflexius, responsables, crítics, autònoms, respectuosos, etc.

Per tal d'assolir una educació integral d'alumne a alumne l'escola crea i participa en diferents projectes transversals d'innovació que vetllen pel creixement social, personal, professional i del propi procés d'ensenyament i aprenentatge. És molt important mantenir relació amb l'entorn que els envolta, en qualsevol àmbit. En l'àmbit d'ensenyament és interessant veure com es treballa, ja que moltes vegades els alumnes, acompanyats amb els docents corresponents surten del centre per tal de trobar-se amb l'entorn que els rodeja, voltant a les diferents places i carrers importants de la ciutat, tenint cura del medi ambient i respectant les diferents normes a complir.

En l'àmbit de la salut, juntament amb el de cultura per aprendre com n'és d'important tot el que es fa pel medi natural que és l'entorn més important de la ciutat i de tota la societat garrotxina.

3.2 Context sociocultural

És important començar a desenvolupar aquest espai, referint al seu context sociocultural, l'Institut "La Garrotxa" és un centre públic situat al Pla de Dalt, a la carretera de Riudaura, 110, codi postal 17800 a la ciutat d'Olot. Es pot ubicar dins el Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, una població que supera els 30.000 habitants actualment.

Depèn del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. Creat l'any 1974 el qual exercia les seves funcions com a Institut de Formació Professional i que posteriorment va experimentar un creixement de manera constant fins a l'any 1995, arribant a compondre aquest centre, un total de 1.400 alumnes, 100 professors i 7 especialitats diferents d'estudis. Des del 2002-2003 el centre educatiu forma part del projecte de xarxa de Qualitat i Millora Contínua engegat pel Departament d'Educació i compta amb el Certificat ISO 9001:2008.

L'any 2004, el centre va obtenir el premi Catalunya d'Educació i posteriorment, al següent any, el 2005, el centre va ésser anomenat Centre Integral d'FP amb integració de la formació reglada, contínua i ocupacional. L'any 2006, va entrar a formar part del projecte d'autonomia i dos anys més tard, el 2008, es van acabar les obres d'ampliació que havien començat anys abans a desenvolupar-se en el centre educatiu. Com podem observar, a l'Institut ha estat en constant moviment, ja sigui per reformar i ampliar les seves instal·lacions, a més, han millorat la seva metodologia d'ensenyament en el centre per tal d'incrementar els bons resultats de l'alumnat.

A la ciutat d'Olot trobem disponibles 3 centres públics de secundària, a part de l'Institut La Garrotxa. Els altres són: l'Institut Montsacopa (ESO i Batxillerat), l'Institut Bosc de la Coma (ESO, Batxillerat i FP) i l'Escola d'Art (Batxillerat, Cicles Mitjans i Superiors i un curs universitari). A més trobem 3 centres concertats que fan ESO, Escola Pia, Cor de Maria i Petit Plançó. A part de totes aquestes institucions i centre educatius que ofereixen els seus serveis en l'ensenyament i l'aprenentatge, hi ha: escola d'Adults; l'Escola Municipal de música; l'Escola d'expressió municipal; una Escola Oficial d'Idiomes (EOI), uns Serveis Educatius Municipals (IME), etc.

Recull un gran nombre d'alumnes procedents de diferents poblacions de la comarca de la Garrotxa, ja siguin de la mateixa ciutat d'Olot, o de poblacions del voltant com Tortellà, Riudaura, Argelaguer, Sant Jaume de Llierca, Camprodon, etc. Tots aquests alumnes es reuneixen en el nostre centre per poder desenvolupar els seus estudis, per tant, es necessita un transport escolar per recollir els alumnes a les seves localitats.

3.3 Qualitat del centre

La qualitat de l'Institut La Garrotxa, segons el mateix centre, en els debats sobre qualitat i millora es formula la pregunta que sempre preocupa: Val la pena treballar en un projecte de qualitat i millora contínua en un centre públic? El qual aquesta pregunta sempre és contestada pel centre amb un contundent: Val la pena! I ens demostren diferents raons pel qual seguim fermes amb aquesta resposta. Val la pena perquè en un col·lectiu de persones organitzades per desenvolupar unes tasques, en aquest cas pedagògiques i educatives vers els alumnes, cal que hi hagi projectes de futur que il·lusionin a aquest grup de persones i que permetin fixar uns objectius a mitjà i llarg termini que es puguin acabar assolint de la millor manera possible. A través d'aquest programa o projecte de qualitat i millora contínua ajuda a organitzar el centre, a ser més sistemàtics, més ordenats i alhora, simplificar més les coses. Val la pena perquè creiem fermament en l'ensenyament públic i és a partir de projectes com la qualitat que el podem dignificar i oferir un millor servei als nostres usuaris.

Per això és important integrar el projecte de qualitat i millora contínua (allò que diuen els manuals) a la dinàmica de funcionament de l'Institut. Cal integrar la qualitat a la dinàmica normal de funcionament, i no a l'inrevés, cal evitar caure en el tòpic de dir: hem d'actuar d'aquesta manera perquè "ho diuen els de qualitat". Cal que adaptem el manual teòric i fred de la qualitat al nostre funcionament de centre i, una vegada assumit, actuem segons el nostre propi manual de qualitat. Així, doncs, hem d'aconseguir que la qualitat passi a formar part de la cultura de centre, aquesta cultura que tantes vegades esmenten els llibres de pedagogia.

3.4 Instal·lacions i equipaments

Si seguim parlant sobre l'institut, aquest, té un seguit d'instal·lacions i equipaments importants dels quals disposa. És interessant conèixer les dimensions d'aquest centre per fer-nos una idea del que té i al mateix temps per poder veure les diferents infraestructures on tots els alumnes poden organitzar el seu temps i implicar-se en el seu procés d'ensenyament- aprenentatge.

L'Institut La Garrotxa és un centre educatiu que disposa de moltes aules així com xarxa d'informàtica. Quan ens referim a la informàtica, també fem referència a les noves tecnologies, disposant de la xarxa Intranet i la plataforma Moodle, diferents espais virtuals on es troben gran part dels serveis, estudis i qualsevol mena d'informació dels que disposa i ofereix el centre. Es pot accedir a aquesta informació del centre des de qualsevol lloc amb connexió, evidentment,

és informació oberta a tothom la qual ens parla de les dades importants i rellevants del centre així com informació social i cultural. A més, disposa de diferents tallers, ja que cada especialitat de mòdul disposa del seu propi taller, per tant, és important remarcar que el centre disposa d'infraestructures adequades perquè l'aprenentatge sigui molt més enriquidor i de qualitat. A més, els alumnes de batxillerat o secundària també els poden utilitzar quan s'escaigui, sempre posant-se d'acord amb els grups del centre que impliquen treballar en els diferents tallers.

També té a disposició un laboratori, el qual serveix per fer proves de tota mena i per realitzar experiments interessants per seguir innovant. És important que el centre es preocupi pels nous vinguts, perquè es puguin adaptar a les característiques culturals i educatives sobretot, el centre disposa de diferents aules d'acollida on s'agrupen per edats, per característiques semblants o per cultures, d'aquesta manera, aconseguir que puguin repassar la llengua local i del centre i així poder-se adaptar als possibles canvis que es vagin generant en l'ensenyament.

Si fem referència a la pràctica físico- esportiva del centre puc dir que les instal·lacions de les quals disposa el centre són interessants. Trobem dues pistes grans per a la pràctica de l'activitat física, on cada un d'aquests espais consta de dues pistes de bàsquet, on a més de cistelles, també tenen porteries, per tant, en una mateixa pista, podem desenvolupar diferents esports, tals com: bàsquet, handbol o futbol. El centre també disposa d'una pista de voleibol, un espai interior ubicat com a gimnàs amb matalassos, tanques, equip de música i tota mena de material (pilotes medicinals, cercles, piques, pilotes d'espuma, màrfagues, etc). També poden utilitzar el pati de gespa anomenat "campus" per la realització de les classes. També disposa d'una sala polivalent, que es pot utilitzar en els dies de pluja, en cas de coincidir dues classes en el gimnàs. Finalment hi ha 2 vestidors de noies i 2 de nois, situats en uns barracons.

Pel que fa a la biblioteca, està oberta des del matí (a l'hora del pati) fins a les 7 de la tarda. Aquesta, es divideix en espais diferents. El primer espai és la recepció, on es tramita el servei de préstec, consulta del catàleg de la biblioteca i altres qüestions. El segon espai és la sala de treball, la qual compta amb àmplies taules amb llum de sobretaula i capacitat per a 60 persones. I per acabar, també hi ha un espai informàtic, que disposa de 12 ordinadors disponibles pels alumnes i professors.

A més trobem servei de bar en qualsevol hora mentre s'estiguin impartint classes, és a dir, des de ben aviat del matí, fins arribat al vespre. En l'edifici del bar, també hi trobem el menjador, un espai molt ampli per poder-hi menjar amb tranquil·litat, poder reposar i gaudir d'un bon menjar

amb plats combinats, entrepans, etc. El menjador funciona amb sistema de self-service, amb preus assequibles, que poden fer servir totes les persones relacionades al centre. L'institut té en compte tota la diversitat d'alumnes, i per tant, fan 4 tipus de menú: el menú "normal" ja establert, el vegetarià, el musulmà i el celíac. També disposen de microones per si et vols portar el menjar i escalfar-lo, que és el que la gran majoria d'alumnes i docents fan a l'hora de dinar.

Tenim una botiga anomenada BUC, on es poden realitzar fotocòpies quan sigui necessari, enquadrar treballs i comprar tota mena de material escolar, ja siguin bolígrafs, llibretes, retoladors, papers, calculadores, etc.

La sala d'actes, és una de les sales més importants de les que disposa el centre, un espai amb una capacitat de 270 persones on se solen fer reunions on es requereix la majoria dels alumnes d'un curs, del centre, etc. I també és utilitzada com a aula d'exàmens, quan el grup d'alumnes és superior al que podria disposar per una sola aula, d'aquesta manera els alumnes estan més controlats. En aquesta sala, es fan totes les reunions per les jornades culturals d'esport i lleure, també els claustres de professors o qualsevol xerrada o conferència que impliqui el centre educatiu. És una sala totalment preparada per fer-hi conferències i la seva situació és bona, amb una bona acústica i una llum adequada per quan s'escaigui.

La sala de professors, tal com diu el seu propi nom, és només per aquest petit col·lectiu, els docents de l'Institut, on només hi tenen accés aquells que imparteixen classes, evidentment, els alumnes poden entrar amb el permís d'un docent o si és per portar coses a les seves lleixes, per si han de deixar feines o treballs amb algun docent o per si els hi ha manat un encàrrec i l'han de beneficiar.

Cada àrea educativa, a part de la sala de professors, també disposa d'un despatx propi, anomenat departament, on es reuneixen els professors que imparteixen les matèries d'aquella àrea en concret i és el despatx per si volen fer tutories amb el seu alumnat o per quan tenen hores lliures poder treballar allà dins. Els professors d'educació física disposen d'un espai confortable i còmode per desenvolupar la seva feina, disposen de 4 taules grans on els docents poden treballar amb molt d'espai, tenen un ordinador i impressores per passar documents, diferents lleixes per guardar treballs i documents importants, etc.

3.5 Reglaments i projectes del centre

Un cop explicada la part d'infraestructures del centre, és el moment de conèixer els diferents tipus de reglaments i projectes que regeixen i que permeten un bon funcionament del centre. Aquesta informació que plantejo és extreta directament de fonts del centre, el qual m'ho han facilitat i ho plasmo directament aquí, tal qual està en els seus documents.

3.6 Projecte Educatiu de Centre (PEC)

Primer de tot trobem el Projecte Educatiu del Centre (PEC), aquest és el resultat d'un consens després d'un treball en grups de professors, de revisió i de posada en comú al claustre. És el document que ha de servir de referència a tots els membres de la comunitat educativa i ha de permetre la concreció del PCC, PAT i RRI. No es tracta d'un document purament formal, sinó que és una eina imprescindible per exercir l'autonomia del centre, un instrument dinàmic, construït dins un marc normatiu flexible i elaborat de manera participativa. El PEC és elaborat pel Consell Escolar, òrgan on hi ha la representació de tots els estaments. En el Projecte Educatiu de l'Institut "La Garrotxa" es formulen una sèrie d'objectius en relació a diferents àmbits: l'àmbit humà, pedagògic, de govern i l'Administratiu i de Serveis.

3.7 Pla d'Acció Tutorial (PAT)

El Projecte Educatiu de l'Institut "La Garrotxa" considera la tasca pedagògica i tutorial com a les primeres i més importants, les que donen sentit i constitueixen la tasca educativa. Essent així, dins del Projecte Educatiu de centre es recullen els principis que regeixen el Pla d'Acció Tutorial (PAT). L'acció tutorial és assumida per tot el claustre i correspon a tot el professorat portar a terme aquesta tasca i no només al professor/a – tutor/a d'un grup. Tot el professorat comparteix la tasca que el tutor/a realitza amb el grup tutoritzat. Per poder potenciar l'atenció a la diversitat és necessari que es realitzi un seguiment personal de l'alumnat per tal de poder ajudar-lo i orientar-lo millor en el seu procés d'ensenyament – aprenentatge.

3.8 Projecte Curricular del Centre (PCC)

Un altre projecte interessant és el Projecte Curricular del Centre (PCC) engloba un conjunt de propostes d'intervenció pedagògica adequades a la realitat de cada centre educatiu. En la seva elaboració cal respectar les opcions definides en el PEC i les prescripcions educatives, sobre què, quan i com ensenyar i avaluar, que determina l'Administració educativa de la Generalitat de

Catalunya. El PCC ha de ser elaborat pels equips docents de cada centre, i ha de ser aprovat al si del Claustre.

El PCC de l'Institut "La Garrotxa" contempla quatre àmbits d'actuació: àmbit humà, àmbit pedagògic, àmbit de govern institucional i àmbit administratiu i de serveis. Dins del mateix PCC queden establerts els objectius i les raons que justifiquen la tasca educativa dins de cada àmbit. Els continguts que el PCC ha d'incloure són: L'adequació al centre dels objectius generals d'etapa, la distribució temporal dels continguts i els recursos i mecanismes de seguiment i avaluació d'alumnes (què i quan ensenyar i avaluar). També el conjunt de decisions relatives a com ensenyar i avaluar: des de principis metodològics de caràcter general a decisions relatives al disseny i programació d'activitats d'aprenentatge.

3.9 Normes d'Organització i Funcionament del Centre (NOFC)

Les Normes d'Organització i Funcionament del Centre (NOFC) com a informació bàsica és important dir que ja inclou el Reglament de Règim Intern. És una normativa de funcionament, és a dir, una eina per regular la vida interna del centre, en el marc de convivència, i establir i concretar les relacions entre els diferents sectors que formen la comunitat escolar (alumnes, professors, PAS, pares, etc.). És un document que garanteix els drets que la legislació atorga a cada sector i estructura, només tècniques, funcionals i administratives per a dur a terme el procés educatiu. Cada centre té les seves NOFC, en l'Institut La Garrotxa, s'exposen aquests punts:

En l'àmbit del professorat:

- Les absències i baixes per malaltia, diferenciant les previstes i de les imprevistes
- El sistema de guàrdies i les tasques que es realitzen
- Les permanències al centre i l'ús d'Internet, Intranet i els arxius informàtics.

En l'àmbit de l'alumnat:

- Control d'entrades i sortides al centre
- Disciplina; parant especial atenció a l'assistència, la puntualitat, el treball i la convivència
- Protocol d'actuació en cas de malaltia o accident
- Les expulsions
- El consum de tabac i drogues

3.10 Estructura del centre. Organigrama.

Com a dades bàsiques del centre poder observar de primera màquina és l'estructura del centre, és a dir, saber el seu organigrama, per poder conèixer quins departaments hi ha, quines àrees trobem, qui és el que controla l'Institut, qui és l'encarregat o els encarregats de vetllar pel bon funcionament del centre, i al mateix temps, poder veure quins rols trobem en el centre així com concretar les tasques que realitzen els diferents rols dels docents del centre. Continuament que tota aquesta informació ha estat facilitada pel mateix centre de pràctiques el qual els hi estic infinitament agraït per no posar-hi cap problema a l'hora de donar-me tota la informació que els hi he anat demanant al llarg del temps de pràctiques.

Primer de tot trobem el consell escolar que representa el màxim òrgan de decisió de l'Institut, on les seves funcions estan marcades i regides per la llei, on es fa una acta pública dels acords apresos. En ser una acta pública, tothom té dret a veure la informació que s'hi ha escrit i poder-la comentar i extreure'n opinió quan es vulgui, sempre amb confiança i respectant totes les informacions que estan escrites en les actes públiques.

Pel que fa al claustre de professors està format, de manera obligatòria per tots els docents que formen el centre i que imparteixen ensenyament allà. Aquest claustre és l'òrgan de participació, debat i decisió del centre, on s'escullen propostes interessants per millorar l'educació i la qualitat del centre així com per aprovar o desaprovar diferents lleis o normes. Vaig tenir el gust de poder anar a una reunió de claustre i la veritat és que és interessant veure com debaten els docents entre ells i es fan votacions per escollir propostes, on el director del centre, Jordi Antiga realitza de moderador perquè les discussions a vegades no se'n vagin a altres temes.

L'equip directiu es refereix als responsables que vetllen per la correcta gestió del centre. Aquest equip està format pel director del centre, Jordi Antiga; seguit per la Coordinadora Pedagògica, la Pilar Coromina; la Caps d'Estudis de l'alumnat, la Caterina Quintana; la Caps d'Estudi del professorat, l'Angelina Bosch; el secretari, en Gabriel Plana; l'Administradora, la Sònia Serra; el Sotsdirector de Formació Professional (FP), l'Albert Bramon; i el Cap de Manteniment del centre, en Jeroni Pujol.

L'equip de coordinació són aquelles persones responsables de coordinar l'organització dels alumnes i dels grups classes, vetllar per un bon control i seguiment, que estigui tot en ordre. Aquest equip fa una trobada setmanal coordinada per la cap d'estudis d'alumnes. A través d'aquesta reunió o trobada se'n fa una acta setmanal que posteriorment s'ofereix als tutors

perquè la revisin, on si hi ha incompliments o desacords, parlat després al claustre. Aquests són: la Rosa Maria Coll, encarregada del 1r cicle d'E.S.O., per la Magda Rius, encarregada del 2n cicle d'E.S.O., per en Joan Fernández, encarregat del Batxillerat, per en Josep Guix que s'encarrega dels CFGM i per la Carme Espuña, encarregada dels CFGS.

Cada departament fa la reunió dels seus professors i el cap coordina les feines pedagògiques i informa dels temes més importants.

- Agrària: Teresa Adserias
- Català: Cecília Coll
- Castellà: Assumpció Cassà
- Ciències: Rosa Pons
- Construcció: Teresa Pujolràs
- Economia i Fol: Joan Corominas
- Diversitat: Roser Coromina
- Educació Física: Tati Corbatón
- Electricitat: Toni Moreno
- Llengües Estrangeres: Anna García
- Matemàtiques: Assumpta Roig
- Metall: Lluís Clapés
- Moda i Confecció: Adela Plantalech
- Visual, Plàstica i Música: Sílvia Massanella
- Sanitat: Anna Vallès
- Socials: Quim Albert
- Tecnologia i Informàtica: Ferran Colomer

Vull esmentar que tot i tenir present la importància de representar gràficament l'organigrama, no m'ha estat facilitat per part del centre i tampoc conec tan a fons la jerarquia d'aquest per realitzar-lo jo mateix.

Les comissions són òrgans de treball formats per grups de persones vinculades al centre que decideixen formar-ne part. Cada comissió és responsable de la proposta i s'encarrega del desenvolupament de les diferents accions de millora. Hi ha diferents comissions:

- Comissió d'economia (Coordinada per l'Administrador)

- Comissió de secretaria (Coordinada pel Secretari)
- Comissió d'horaris (Coordinada pel Cap d'Estudis del professorat)
- Comissió de tutories (Coordinada pel Cap d'Estudis de l'alumnat)
- Comissió pedagògica (Coordinada pel Coordinador Pedagògic)
- Comissió de manteniment (Coordinada pel Cap de Manteniment)
- Comissió d'empreses (Coordinada pel Sotsdirector d'FP i formada per tots els tutors de FCT)
- Comissió de qualitat (L'integren els membres de l'Equip Directiu i el Coordinador de Qualitat)

Els equips docents són equips de professors encarregats de prendre decisions d'organització i funcionament relacionades amb les activitats d'ensenyament - aprenentatge d'un mateix nivell educatiu. Estan formats pels tutors i pels professors que fan incidència en el grup classe, a un cicle d'ESO, Batxillerat o Formació Professional. En el CCFF, el tutor o tutors dels diferents cursos d'un cicle són els encarregats de coordinar l'Equip Docent, que es pot convocar per curs o de forma global per cicle. Pel que fa als equips de tutors és l'òrgan encarregat de prendre acords en les qüestions d'organització i funcionament relacionades amb l'alumnat. Està format per tots els tutors dels nivells educatius corresponents i coordinat pels Coordinadors de nivell.

Després de donar una informació detallada dels diferents reglaments, normatives del centre, dades bàsiques sobre el seu context en diferents sentits i de l'estructura o organigrama del qual disposa el centre educatiu, és el moment de parlar sobre els diferents alumnes que hi ha, així com els grups que els conformen i les etapes en què es comprenen. Cal recordar que tota aquesta informació torna a ser extreta directament de fonts públiques del propi centre, i que per tant les utilitzo exactament de la mateixa manera que es troben en aquestes informacions.

Actualment, pel que fa a la formació reglada, trobem:

- **ESO** (Educació Secundària Obligatòria). Comprèn alumnes de primer cicle d'ESO, de 12 a 14 anys i de Segon Cicle d'ESO, de 14 a 16 anys.
 - 1r ESO: Hi ha 3 grups (A, B, C i D) d'aproximadament 28 alumnes a cada classe.
 - 2n ESO: Hi ha 4 grups (A, B, C, D) d'aproximadament 28 alumnes a cada classe.
 - 3r ESO: Hi ha 4 grups (A, B, C, D) d'aproximadament 32 alumnes a cada classe.
 - 4t ESO: Hi ha 4 grups (A, B, C, D) d'aproximadament 32 alumnes a cada classe.

*També trobem un grup d'E.S.O. "especial" anomenat Unitat Escolarització Externa (UEC) on aproximadament hi ha 8 alumnes, que també es formen en altres classes amb els altres alumnes, però que la majoria d'hores lectives al centre estan en aquest grup.

- **BATXILLERATS** (Ensenyament Secundari no Obligatori). Hi ha diferents modalitats:
 - Ciències de la Naturalesa i de la Salut
 - Tecnològic
 - Ciències Socials
 - Humanitats

De 1r de Batxillerat hi ha 3 grups: Científic; Tecnològic – Científic; Social i Humanístic. De 2n de batxillerat hi ha 3 grups: Científic; Tecnològic; Social i Humanístic. Cada grup aproximadament amb 25 alumnes per classe.

L'Institut La Garrotxa és un centre on nens nou vinguts, immigrants i d'altres cultures hi són presents i conviuen amb altres alumnes que són originaris d'aquí, però en el centre es donen les màximes facilitats perquè aquest alumnat pugui assolir un aprenentatge significatiu a partir del seu treball i el seu desenvolupament. Per aquest motiu i tal com he comentat anteriorment, el centre disposa d'aules d'acollida, on els immigrants fan classe de reforç de la llengua, de matemàtiques o de qualsevol matèria que els hi impliqui una dificultat més important. Se'ls intenta integrar amb facilitat dins la nostra societat a base de diferents activitats per conèixer el centre educatiu així com el context que l'envolta.

Quan parlem d'atenció a la diversitat ens referim a poder atendre a tothom, realitzant propostes que permetin tant l'ampliació i l'aprofundiment com el reforç i la recuperació, d'acord amb les necessitats individuals de l'alumnat. En l'atenció a la diversitat, s'han de tenir en compte diversos aspectes, tant d'organització, de gestió de l'aula, com d'avaluació, d'adaptació i modificació curriculars, aspectes de coordinació... etc. Per tal de saber els alumnes nous que vindran al nou curs, es fan reunions entre els centres de Primària, d'on provindran els alumnes, per tal de recollir informació sobre l'alumnat, realitzar un diagnòstic i preparar l'atenció a la diversitat (tipus de grups, alumnes amb NEE, condicions d'agrupament, relacions entre l'alumnat, etc.).

Pel que fa a la programació de les activitats físiques i esportives complementàries i extraescolars del centre, podem dir que el centre té una sèrie de dates importants que s'haurien de remarcar

dins el període escolar, però es tracten d'activitats físiques i esportives complementàries i/o extraescolars. Es tracta de jornades o diades que alteren el funcionament normal del centre. Podríem destacar:

Les **Jornades d'Esport Cultura i Lleure (JECLL)**, i en aquest cas, el centre destina tres dies lectius del mes de febrer a la realització d'aquestes jornades. Aquesta activitat és organitzada pel departament d'EF, per la qual cosa, més endavant, hi ha un apartat que explica les activitats més detalladament i el funcionament d'aquestes jornades. Aquestes se situen a la segona setmana de febrer.

Les **Jornades d'Orientació i Tecnologia (JOT)**. Són jornades que estan destinades als alumnes de Cicles Formatius. Les dates coincideixen amb les JECLL (segona setmana de febrer), però aquestes inclouen xerrades d'orientació professional, cursets, visites a empreses, sortides tècniques i altres activitats, com ja he mencionat abans, adreçades als alumnes de CCFF. Les **Olimpiades**. El departament d'Educació Física del centre organitza una diada de competició atlètica dedicada a l'esport. En l'apartat del departament d'EF, es detalla aquesta activitat. Les **Jornades d'orientació**. Aquesta activitat està destinada a tots els alumnes de 4t d'ESO d'Olot. És una jornada que serveix per conèixer les diferents possibilitats que tenen quan acabin l'ESO. El **Crèdit de Síntesi**. Tots els cursos d'ESO, tenen una setmana durant el curs amb un horari especial per preparar els crèdits de síntesi. La diada de **Sant Jordi i Sant Tomàs d' Aquino**. Són dues celebracions organitzades per l' Institut i on els alumnes s'impliquen, organitzen i realitzen activitats. La **Festa de comiat**. És una festa que s'organitza a final de curs, en la qual, es celebra l'acabament d'estudis dels alumnes de 2n de Batxillerat i dels Cicles Formatius.

4. Marc teòric

4.1 Legislació vigent

Vivim en una època on l'Educació està patint reiteradament reformes i canvis legislatius en les seves lleis i formes educatives. Cinc reformes en els últims anys sense aconseguir un consens acceptable ni en qualitat educativa ni en els resultats esperats en comparació a molts altres països veïns. Vivint per tant, en una societat en la qual l'Educació està marcada al punt de mira per les ideologies polítiques incompetents del govern actual. Parlem contínuament de l'Educació i la importància que té en la nostra societat, mantenint llargs debats i diferents punts de vista, però hem de començar a tractar l'Educació com una cosa cabdal i valuosa, deixant de banda les polítiques dels partits.

Des dels poders administratius és evident que estan maltractant l'Educació Física. Això es fa visible, sobretot, en comparar les hores lectives d'Educació Física vers les altres matèries.

En la major part dels països Europeus, l'Educació Física obligatòria representa un 9-10% del total d'hores lectives. El percentatge més gran, amb un 15%, s'assoleixen en països com Hungria, Eslovènia i Croàcia. A Espanya, per contra, aquest percentatge és tan sols del 8%. L'ídoni, evidentment, seria que les noves lleis educatives ampliessin el nombre d'hores lectives destinades a l'Educació Física.

La present programació s'empara en el DECRET 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'Educació Secundària Obligatòria, que pretén donar suport als centres a l'hora de desenvolupar el currículum de l'àmbit de l'educació física i que conté les dimensions, les competències graduades en tres nivells d'adquisició al final de l'etapa, els continguts clau relacionats amb cada competència, les orientacions metodològiques i les orientacions per a l'avaluació.

Cal esmentar també una modificació recent del procés d'avaluació en l'ESO. Aquesta, s'engloba dins l'ordre ENS 108/2018. Aquest ordre determina la finalitat, el procediment els documents i els requisits formals del procés d'avaluació dels alumnes dels centres educatius públics i privats.

Té la finalitat de regular el procés d'aprenentatge i comprovar el grau d'assoliment de les competències dels àmbits (tant els associats a les matèries com els transversals), d'acord amb els ritmes i capacitats d'aprenentatge dels alumnes. Així 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 i, prendre les decisions oportunes per regular-lo. Amb aquesta finalitat els alumnes han de conèixer els objectius d'aprenentatge i els criteris i procediments amb els quals se'ls avaluarà.

Per expressar els resultats dels aprenentatges dels alumnes i el grau d'assoliment de les competències s'utilitzen qualificacions qualitatives, que són: no assoliment (NA), assoliment satisfactori (AS), assoliment notable (AN) i assoliment excel·lent (AE).

Gradació d'avaluació per competències	Equivalent numèric
Assoliment excel·lent	9 a 10
Assoliment notable	7 a 8,9
Assoliment satisfactori	5 a 6,9
No assoliment	0 a 4,9

Avaluació. Font: Elaboració pròpia

4.2 Relacions dins l'institut

La interacció més important i significativa que es produeix a l'interior de l'institut és la relació professor-alumne, bàsicament perquè en ella se centra el procés d'ensenyament- aprenentatge (Bertoglia, 2005). Això sí, aquest procés no es pot concebre com a una relació causa-efecte entre professor i alumne, on l'alumne només actua com a receptor d'informació i a la inversa, sinó que s'ha d'entendre com una relació bidireccional on apareix la interacció que proporciona una participació activa per part dels dos costats del procés. Dins els instituts, tampoc ens podem oblidar de la relació alumne-alumne; en aquest cas la interacció roman sempre activa i no només existeix el fet d'entendre el contingut, sinó el d'interioritzar el coneixement per exposar-lo a la resta. Per potenciar aquesta interacció, és molt important impartir tasques cooperatives. Diversos autors com Alonso Tapia (2000), que destaca la importància que té organitzar l'activitat en grups cooperatius sempre que la naturalesa de la tasca així ho permeti, o també Pellicer (2011), que és partidària de proposar aquest tipus de tasques: "independentment del mitjà que s'utilitzi, quant a la metodologia es precisi tenir absoluta consideració que s'interactui amb persones".

Com diu Goudas (2009), el joc cooperatiu suprimeix alguns elements propis d'altres alternatives lúdiques que de vegades poden exercir, veladament, un efecte coercitiu. L'opció lúdica cooperativa aprofundeix, així, en la llibertat dels alumnes tot creant una situació que els fa, per tant hem de trobar l'equilibri entre coneixement teòric, pràctic i lúdic.

4.3 Aprenentatge i servei

L'aprenentatge i servei és una proposta educativa que combina processos d'aprenentatge i de servei a la comunitat en un únic projecte ben articulat en el qual els participants aprenen alhora que treballen en necessitats reals de l'entorn amb finalitat de millorar-lo (Puig, J.M. et. al, 2006). Es basa en una pedagogia experimental i amb participació comunitària, majoritàriament de forma pràctica, la qual enriqueix els dos col·lectius, els alumnes dins del centre escolar i els usuaris externs. L'aprenentatge i servei educa en valors i suposa a partir de situacions problemàtiques, afrontar reptes des de l'experiència directa, a través de les eines que ens brinda la intel·ligència moral i l'ajuda de la cultura moral.

4.4 Gent gran

El procés d'envelliment, segons (Vilardell,2013) és un procés natural i progressiu el qual ningú en pot escapar. Aquest procés, malauradament per tothom, és un procés que tota persona ha de passar. En moltes ocasions, aquest procés és lent o si més no, avança i nosaltres com a persones anem perdent la capacitat funcional de les diferents parts del cos. Aquesta pèrdua de la capacitat funcional és tan senzill com deixar tasques o hàbits que abans podies fer i ara no.

Qüestionar-te per què abans podia realitzar tasques domèstiques com ara fer el dinar, planxar o netejar la casa, en canvi ara ni tan sols em puc vestir sol i necessito alguna persona perquè em doni un cop de mà. Doncs bé, són símptomes, que segons Vilardell (2013) n'anem adaptant a una nova situació: tenim dificultat en caminar o per pujar i baixar escales, comencem a patir petits tremolors i anem disminuint la nostra altura i ens pesen els peus i de totes maneres, ens arrosseguem. Fets que ens porten a entendre que estem entrant a una nova etapa, l'envelliment.

Aquesta etapa ve determinada per diferents factors. "Avui en dia sabem que els factors ambientals i l'estil de vida de la persona condicionen la qualitat del procés d'envelliment" (Vilardell 2013). L'estil de vida és molt important per poder identificar si una persona segueix unes bones pautes al llarg de la seva vida, o si no ha de portar un estil de vida en bones condicions. Per això, és de rellevant importància portar una vida saludable per garantir un bon envelliment. Paral·lelament, l'activitat física es redueix amb l'edat i constitueix un indicador de salut. La reducció del sistema motor, juntament amb la lentitud dels reflexos i el descens de del to muscular en repòs, entre altres factors, provoquen descoordinació i poca activitat motriu. La

immobilitat i la inactivitat física és el factor més gran de l'envelliment i la incapacitat de tal forma que, es deixa de fer, degut a l'envelliment el qual serà impossible de realitzar (Moreno González, 2005).

Important és també, conèixer els diferents factors de l'envelliment. A part, que és un procés natural i progressiu, també és importat conèixer que l'activitat física adequada, una bona alimentació, un bon descans, una participació social, són factors que "endarrereixen" i "milloren" el procés d'envelliment. Per això és important una intervenció necessària per obtenir l'estimulació i l'adopció dels hàbits adequats per tenir un bon estat de salut. Jimeno, et.al. (2009).

4.5 Activitat física per la gent gran

L'activitat física en persones grans, és un tema que cada vegada s'està posant més èmfasi per evitar el sedentarisme i patir diferents malalties relacionades. Hi ha diferents factors que acceleren l'envelliment: Andrade, F; Pablo, J (2007):

- Alimentació excessiva
- Estrès
- Hipertensió
- Tabaquisme i alcoholisme
- Obesitat
- Soledat, poca participació socio – laboral
- Sedentarisme. Poca activitat física

.Andrade, F; Pablo, J (2007). L'exercici també incideix en un rol molt important en la qualitat de vida en les persones grans. Un d'ells, deixant de banda la prevenció de les malalties, millora l'estat d'ànim. D'aquesta manera, obtenim diferents beneficis més psíquics de l'activitat física.

- Millora la qualitat del son.
- Permet compartir una activitat amb la família i els amics.
- Ajuda a alliberar tensions i millorar l'estrès.
- Ajudar a combatre els símptomes de l'ansietat i la depressió.
- Augmenta l'entusiasme i l'optimisme.
- Ajuda a combatre els factors que afavoreixen el desenvolupament de diferents malalties.

A més, els principals efectes de l'exercici físic i l'activitat física en la gent gran, es poden resumir en tres apartats: Andrade, F; Pablo, J (2007):

- Efectes Antropomètrics i Neuromusculars.
- Efectes Metabòlics.
- Efectes Psicològics.

Paral·lelament, l'activitat física en persones grans també obté millores **cognitives** i **psicològiques**. Aquestes dues millores s'estructuren de la següent manera: Coll, L, Domènech, S; Salvà, A. (2009).

- **Millores cognitives.** Aquestes millores es centren concretament en la millora de la memòria, l'atenció i la concentració. També s'ha observat que l'exercici físic disminueix el risc de patir un deteriorament cognitiu perquè afavoreix la irrigació cerebral i també evita la degeneració neuronal. Els exercicis que es fan amb música permeten treballar el ritme.
- **Millores psicològiques.** Millora l'estat d'ànim, redueix l'ansietat, la por i la sensació de solitud; augmenta la confiança en un mateix i produeix sensació de benestar. Disminueix els trastorns del son. A més a més, també permet treballar la constància i la superació personal per assolir nous reptes, ampliant així les nostres possibilitats. Augmenta la consciència corporal: ens ajuda a conèixer les limitacions i les capacitats del nostre cos, i ens permet aprendre com ens pot ajudar la respiració, per exemple, a disminuir la percepció del dolor. Les activitats físiques creatives milloren la nostra capacitat d'expressió, d'improvisació i de comunicació.

4.6 Beneficis emocionals de l'activitat física a la tercera edat

Segons Coll, L. Domènech S, Salvà A. (2009), l'activitat física, comporta beneficis psíquics en línies generals, com ara:

- Millora de la memòria, l'atenció i la concentració.
- L'activitat física disminueix el risc de patir un deteriorament cognitiu.
- Els exercicis que es fan amb música permeten treballar el ritme.

A nivell psicològic:

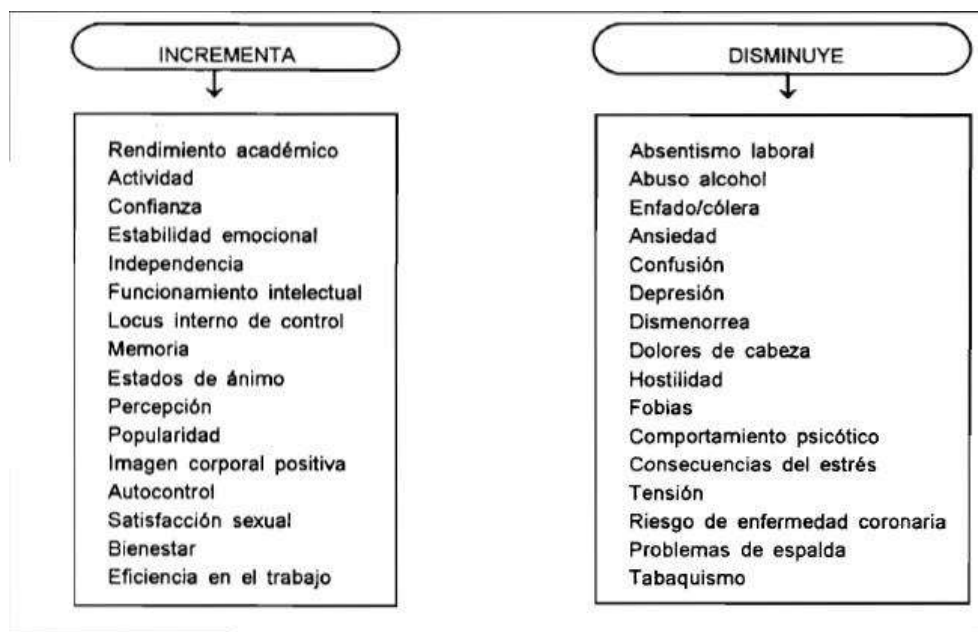
- Millora l'estat d'ànim, reduint l'ansietat, la por i la sensació de solitud.

- Produeix sensació de benestar.
- Disminueix els trastorns del son.

Paral·lelament, com parlen els autors, evidencien una relació positiva entre la pràctica d'exercici físic i la millora de l'autoestima, així com l'aparició d'estats emocionals positius, que augmenten el benestar psicològic de l'individu, reduint l'ansietat o l'estrès, i millorant el funcionament cognitiu.

L'activitat física, segons un estudi de Mahrs, A; Cedersund, E; Nord, C (2017), forma part de nosaltres del dia a dia i està vinculada a la societat d'avui en dia. Diferents estudis han definit alguns aspectes, fet que l'activitat física ha estat preguntada per millorar la qualitat de les persones, incloent-hi la socialització amb altres persones.

Marquez, S (1995), entén per sentir-se bé com al benestar que una persona sent durant i després de l'exercici. Molta gent que realitza activitat física amb regularitat arriba a manifestar que experimenta una bona sensació. De totes maneres, se sap que l'exercici allibera tensions, afavoreix la concentració i que pot produir una sensació d'optimisme i benestar.



Font: Marquez, S (1995), *Beneficios psicologicos de la actividad fisica*

5. Objectius de la programació i calendarització

L'objectiu principal de la meua programació és el d'aportar unitats didàctiques que marquin una diferència amb les que a mi em van impartir. També tinc com a objectiu a una unitat didàctica dins la programació el fet que els alumnes prenguin consciència dels beneficis de l'activitat física i, principalment a la tercera edat, cosa que crec que la societat no n'està gaire al dia.

La programació didàctica concreta les característiques i les necessitats dels alumnes, analitza els objectius que es pretenen assolir i manifesta les decisions que es prenen en un grup de docents per aconseguir desenvolupar les màximes expectatives d'èxit per part de l'alumnat.

Calendarització Treball Fi de Màster			
Mes	Set	Començar	Acabar
Març	1 (11-17)	- Introducció - Contextualització	
	2 (18-24)	- Marc teòric	- Introducció
	3 (25-31)	- Identificació i Justificació	- Contextualització
Abril	4 (1-7)	- Objectius i calendarització de la programació	- Marc teòric - Identificació i Justificació
	5 (9-14)	- Seqüència didàctica	- Objectius i calendarització de la programació
	6 (15-21)		
	7 (22-28)	- Metodologia	- Seqüència didàctica
	8 (29-5)	- Avaluació	- Metodologia
Maig	9 (6-12)	- Proposta didàctica - Atenció a la diversitat	- Avaluació - Proposta didàctica
	10 (13-19)	- Resum	- Atenció a la diversitat - Resum
	11 (20-26)		
	12 (27-2)	- Conclusions	
Juny	13 (3-9)		- Conclusions
	14 (10-12)	- Presentació Oral	

Calendarització. Font: Elaboració pròpia

6. Interdisciplinarietat amb altres matèries

UNITAT DIDÀCTICA	INTERDISCIPLINARIETAT AMB ALTRES MATÈRIES
El primer 8.000	<ul style="list-style-type: none"> • Ciències Socials (geografia): Els cims més alts de la terra: altura, ubicació, rècords assolits...
Busquem els tresors a partir de l'orientació	<ul style="list-style-type: none"> • Ciències de la Naturalesa: Medi ambient, brúixola i superfície. • Matemàtiques: Unitats mètriques i càlcul de la superfície. • Dibuix i plàstica: representació del mapa i de l'espai.
Primers auxilis i teatre	<ul style="list-style-type: none"> • Ciències de la Naturalesa: motius i causes de les lesions i el sistema circulatori.
Balls de saló	<ul style="list-style-type: none"> • Ciències Socials (geografia): Identificació dels països d'origen dels balls. • Ciències Socials (història): Història dels balls.
Els jocs i esports del món	<ul style="list-style-type: none"> • Ciències Socials (geografia): Identificació dels països d'origen dels jocs. • Ciències Socials (història): Història dels jocs.
Gimcana amb gent gran	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnologia: Codis QR.
Representem l'actualitat	<ul style="list-style-type: none"> • Ciències Socials (història): Refugiats i actualitat política.

Interdisciplinarietat. Font: Elaboració pròpia

7. Sequenciació didàctica

7.1 Competències i nivells de gradació		3r	4t
DIMENSÍO ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE			
C1	Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.		
	1.1. Portar a terme un pla de treball per al manteniment o millora de la condició física.		
	1.2. Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física.	X	
	1.3. Elaborar i portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física, adaptat a les característiques individuals i de l'entorn.		X
C2	Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.		
	2.1. Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen.		
	2.3. Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.	X	
	2.3. Seguir hàbits saludables de la pràctica d'activitat física, valorar-nos críticament i relacionar-los de manera raonada amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.		X
DIMENSÍO ESPORT			
C3	Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.		
	3.1. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles.		
	3.2. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes.		
	3.3. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició.	X	X
C4	Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	No requereix	
DIMENSÍO ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS DE LLEURE			
C5	Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.	No requereix	
C6	Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.		
	6.1. Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat.		
	6.2. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat.	X	
	6.3. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat.		X
DIMENSÍO EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL			
C7	Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.		
	7.1. Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes.		
	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.	X	X
C8	Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.		
	8.1. Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música.		
	8.2. Participar en balls i danses col·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos.		
	8.3. Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.	X	X

Competències i nivells de gradació. Font: Elaboració pròpia

7.2 Unitats Didàctiques

DIMENSIONS	UD (3R i 4T D'ESO)	COMPETÈNCIES
ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE	- Fem el primer 8.000!	CB1, CB2
	- Prevenim lesions!	CB1, CB2
	- Cuidem-nos	CB1, CB2, CB5
	- Primers auxilis i teatre	CB1, CB2, CB7
	- Fem de "Personal Trainers"	CB1, CB2
ESPORT	- Bàdminton	CB3, CB4
	- Arts marciais	CB3, CB4, CB5, CB6, CB7, CB8
	- El Korfbal i els seus valors	CB3, CB4
	- Voleibol	CB3, CB4
	- Experimentem en la foscor	CB3, CB4, CB5, CB7
	- Els jocs i els esports del món	CB4, CB5
	- Iniciem-nos a l'atletisme	CB3, CB4, CB1, CB2
ACTIVITAT FÍSQUES I RECREATIVES	- Aconseguem els tresors; orientació	CB5, CB6
	- Gimcana amb gent gran	CB5, CB6
EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL	- Balls de saló	CB7, CB8
	- Acrosport	CB7, CB8
	- Muntem el nostre ball	CB7, CB8
	- Expressem l'actualitat	CB7, CB8

Unitats Didàctiques. Font: Elaboració pròpia

7.3 Unitats Didàctiques de 3er i 4rt

DIMENSIONS	UD (3R)	UD (4T)
ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE	<ul style="list-style-type: none"> - Fem el primer 8.000! - Prevenim lesions! - Cuidem-nos CB5, CB6 - Primers auxilis i teatre CB7 	<ul style="list-style-type: none"> - Fem de "Personal Trainer"
ESPORT	<ul style="list-style-type: none"> - Arts marcials CB5, CB6, CB7, CB8 - Bàdminton CB3, CB4 	<ul style="list-style-type: none"> - El Korfball i els seus valors - Voleibol - Experimentem amb la foscor CB5, CB7 - Els jocs i els esports del món CB5 - Iniciem-nos a l'atletisme CB1, CB2
ACTIVITATS FÍSiques I RECREATIVES	<ul style="list-style-type: none"> - Aconsegum els tresors; orientació 	<ul style="list-style-type: none"> - Gimcana amb Gent Gran
EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> - Balls de saló - Acrosport 	<ul style="list-style-type: none"> - Muntem el nostre ball - Expressem l'actualitat

Unitats Didàctiques 3r i 4rt. Font: Elaboració pròpia.

Justificació

Els objectius i continguts que es treballen en les dues primeres unitats didàctiques a 3r d'ESO: "Fem el primer 8.000" i "Prevenim les lesions", són, tal com mostrarem posteriorment a la graella on s'especifica les característiques de la unitat, la base per l'aprofundiment dels objectius i continguts de la UD de 4rt d'ESO "Fem de Personal Trainers".

Podem visualitzar a la present graella, tant la Unitat Didàctica "Cuidem-nos" com la de "Primers Auxilis i Teatre" tenen una diversitat interdisciplinària de competències. Encara que el conjunt de les dues UD estigui englobat dins la dimensió d'Activitat Física Saludable no significa que els continguts de les competències CB5 i CB6 a "Cuidem-nos" o CB7 a "Primers Auxilis" tinguin un pes per sota en el global de les Unitats Didàctiques, per tant, se'ls hi atorga el mateix pes indistintament.

Entenc que es pugui creure que la dimensió d'Activitat Física Saludable, quedi una mica apartada a 4rt d'ESO al només tenir dues UD que abordin els seus continguts, però no és així. La UD "Fem de Personal Trainer" és llarga i complexa. La seva durada és de 10 sessions i a més, per altra banda, compleix amb les competències CB1 i CB2 a la UD "Iniciem-nos a l'atletisme".

Les Unitats Didàctiques que es troben englobades dins la dimensió d'esport van dirigides a treballar els esports tant cooperatius com individuals, mentre que les proposades a 4rt d'ESO, en excepció de la Unitat didàctica "Iniciem-nos a l'atletisme" aborden la tàctica i la tècnica col·lectiva.

Trobo que abans que els alumnes s'impregnin dels valors que aporten els esports col·lectius, abans han de nodrir-se dels que els poden proporcionar els esports individuals i/o d'adversari els poden aportar. Concebo que la progressió que hi pot haver entre esport individual i col·lectiu facilita que els alumnes puguin absorbir millor els valors col·lectius i així arribar a l'objectiu amb més facilitat.

Amb tot això, no significa que les Unitats Didàctiques de 3er d'ESO situades a la dimensió d'esport, és a dir esports individuals i d'adversari no comptin amb algun component cooperatiu. Evidentment, la cooperació no hi serà present per la lògica interna d'aquests esports, però dins la UD d' "Arts Marcials" hi apareixen tasques on el grup és important.

Erròniament, en observar el quadre superior, es pot suposar que durant els dos cursos se li atorga molt poca importància a la dimensió d'Activitats Físiques i Recreatives, ja que sols els hi pertoca una UD a cada curs. Però no és així, ja que aquesta dimensió apareix de forma interdisciplinar en altres Unitats Didàctiques com la de "Cuidem-nos". A part és en aquesta dimensió on els alumnes podran tenir l'oportunitat de treballar cooperativament amb els seus companys per satisfer els desitjos de la gent gran en la gimcana que els hi organitzaran.

Per acabar aquest apartat, les Unitats Didàctiques de la dimensió d'Expressió Corporal i Comunicació situades a 3er d'ESO són més senzilles a l'hora de parlar de contingut que no les proposades a 4rt d'ESO. En la UD "Expressem l'actualitat", per exemple, un dels objectius és utilitzar els recursos expressius del cos per comunicar idees i sentiments, i representar personatges i històries. Crec que aquests objectius són més assequibles pels alumnes de 4rt d'ESO que pels de 3er.

7.4 Unitats Didàctiques de 3er i 4rt d'ESO per trimestres

TRIMESTRES	UD (3R D'ESO)	UD (4T D'ESO)
1r trimestre	<ul style="list-style-type: none"> - Fem el primer 8.000! CB1, CB2 - Prevenim lesions! CB1, CB2 - Cuidem-nos CB1, CB2, CB5 	<ul style="list-style-type: none"> - Voleibol CB3, CB4 - El Korfbal i els seus valors CB3, CB4 - Gimcana amb Gent Gran CB5, CB6
2n trimestre	<ul style="list-style-type: none"> - Aconsegum els tresors; orientació CB5, CB6 - Els jocs i els esports del món CB4, CB5 - Primers auxilis i teatre CB1, CB2, CB7 	<ul style="list-style-type: none"> - Muntem el nostre ball CB7, CB8 - Experimentem amb la foscor CB3, CB4, CB5, CB7 - Arts marcials CB3, CB4, CB5, CB7, CB8
3r trimestre	<ul style="list-style-type: none"> - Balls de saló CB7, CB8 - Acrosport CB7, CB8 - Bàdminton CB3, CB4 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciem-nos a l'atletisme CB3, CB4, CB1, CB2 - Fem de "Personal Trainers"! CB1, CB2 - Expressem l'actualitat CB7, CB8

Unitats Didàctiques 3r i 4rt per trimestres. Font: Elaboració pròpia

Justificació

Com es pot visualitzar a la graella, les Unitats Didàctiques que comprenen el primer trimestre de 3er d'ESO tenen l'objectiu, entre altres, d'assolir les competències bàsiques de la dimensió d'Activitat Física Saludable. El fet que la major part d'Unitats Didàctiques que tenen aquesta finalitat estiguin encabides majoritàriament al primer trimestre té la raó que totes elles segueixen uns objectius comuns, per tant, el seu coneixement requereix enriquir-se de les tres Unitats proposades.

A part, si l'alumne té algun dubte, té l'oportunitat d'assimilar-ho de forma més progressiva, adaptant-la al seu temps d'aprenentatge. També els alumnes tenen la possibilitat de solidificar els seus aprenentatges durant el primer trimestre per tal que la resta de curs no els sigui tan complicat.

Crec que tot això no tindria sentit si en el tercer trimestre de 4rt d'ESO en les acaballes de l'etapa no es repassessin tots els continguts i no aprofundíssim en altres nous per tal d'abordar i sobretot interioritzar els continguts que s'han treballat els dos cursos anteriors.

El fet que distribuïm els continguts d'Activitat Física Saludable adreçats a la teoria de l'entrenament de l'esportista estariem intervenint en un aprenentatge intermitent que quedaria estroncat, provocant així la repetició de la informació per tal que tots els alumnes seguissin el fil de les sessions. Això faria que perdéssim un temps molt valuós en aquesta matèria.

Les Unitats Didàctiques proposades en el segon i tercer trimestre de 3er d'ESO segueixen els continguts de les dimensions d'expressió i comunicació corporal que contenen un alt nivell de progressió. La primera UD que apareix en aquesta dimensió: Arts Marcials, el ritme pràcticament no hi apareix, atenent que els alumnes només han d'interpretar una obra de teatre on es puguin visualitzar diferents tècniques que apareixen a les Arts Marcials. Amb la segona Unitat Didàctica passa el mateix.

A partir de la tercera, ja podem observar una progressió, ja que els balls de saló tenen un alt component de ritme i de compàs marcat per la música, on cal ser bastant exacte per no perdre'l.

El mateix passa amb la següent UD, ja que l'acrosport és complex i a més hi afegim el ritme de la música per tal de realitzar les transicions de les posicions amb més dinamisme i d'aquesta manera els moviments no es quedin fora de temps.

En el quart curs d'ESO també hi podem observar aquest patró en les dues primeres Unitats Didàctiques que estan encabides dins la dimensió d'expressió i comunicació corporal. En la UD "Expressem l'actualitat", en canvi, no és així. El nivell d'exigència no el trobem en el ritme, si no en el fet de transmetre una idea als companys, iniciant un procés de creació molt complicat, però alhora enriquidor per l'aprenentatge de l'alumnat. És per això que trobem una progressió en les dues primeres Unitats Didàctiques del curs, però no en la tercera.

Els esports que es proposen en la dimensió d'esports mantenen durant les dues Unitats Didàctiques una progressió que ens porta des dels esports més comuns, o sigui els que més coneixen els alumnes als més minoritaris, fins arribar a la UD "jocs i esports del món" on podem trobar un component de creativitat molt profund on els alumnes han de crear un nou esport aprofitant diferents idees i lògiques internes d'altres esports que coneguin. El fet que la UD de "iniciem-nos a l'atletisme" es trobi emmarcada dins les Unitats Didàctiques de 4rt d'ESO, és només per el fet que necessitem realitzar un recordatori en continguts de la dimensió d'activitat física saludable abans de realitzar l'última UD i més complexa pels alumnes "Fem de "Personal Trainer"".

7.5 Unitats Didàctiques de 3er i 4rt d'ESO per trimestres i hores

TRIMESTRES	UD (3R D'ESO)	HORES	UD (4T D'ESO)	HORES
1r trimestre	- Fem el primer 8.000 CB1, CB2	8	- Voleibol CB3, CB4	10
	- Evitem lesions! CB1, CB2	8	- El Korfball i els seus valors CB3, CB4	9
	- Cuidem-nos CB1, CB2, CB5	7	- Gimcana amb gent gran CB5, CB6	4
		Total: 23h		Total: 23h
2n trimestre	- Aconsegum els tresors; orientació CB5, CB6	8	- Muntem el nostre ball CB7, CB8	7
	- Els jocs i els esports del món CB4, CB5	5	- Experimentem amb la foscor CB3, CB4, CB5, CB7	9
	- Primers auxilis i teatre CB1, CB2, CB7	10	- Arts marcials CB3, CB4, CB5, CB7, CB8	7
		Total: 23h		Total: 23h
3r trimestre	- Balls de saló CB7, CB8	6	- Iniciem-nos a l'atletisme CB3, CB4, CB1, CB2	7
	- L'acrosport CB7, CB8	6	- Fem de "Personal Trainers"! CB1, CB2	10
	- Bàdminton CB3, CB4	10	- Expressem l'actualitat CB7, CB8	7
		Total: 22h		Total: 24h
		70h		70h

Unitats Didàctiques 3r i 4rt per trimestres i hores. Font: Elaboració pròpia

Justificació

El nombre d'hores que se li atorguen a cada UD no determina la importància de cadascuna d'elles. El nombre d'hores i per tant de sessions que se li concedeix a cada una de les unitats va relacionada en la complexitat que tenen els seus objectius i continguts, per tant, com he esmentat, una Unitat Didàctica que dura 10 hores no té per què ser més important que una que en duri 6.

He d'esmentar que en aquest institut, les sessions no estan doblades, per tant una sessió d'educació física correspon a una hora. També he de dir que per l'experiència que he pogut tenir, una hora s'acaba convertint en 30 minuts de pràctica activa aproximadament.

7.6 Descripció de les Unitats Didàctiques

Curs	3r ESO	Sessions UD	8	Període:	1r Trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Fem el primer 8.000				
Objectius	<p>- Aconseguir un total de km recorreguts entre tot el grup a través del treball d'exercicis de resistència i de força.</p> <p>- Conscienciar quina és la intensitat, nombre de repeticions, quantitat de càrrega i temps de descans òptim per aconseguir treballar correctament la resistència i la força.</p> <p>- Reconèixer les parts d'un escalfament i la progressió que ha de tenir durant la seva part genèrica.</p> <p>- Realitzar escalfaments de manera autònoma per a una sessió d'entrenament de resistència aeròbica i força.</p> <p>- Fomentar la cooperació en intentar assolir un objectiu comú com a grup: pujar a l'Everest tot recorrent una distància de metres o realitzant una sèrie de repeticions.</p>				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació			Competències bàsiques	
<p>Nivell 2:</p> <p>- Selecciona un pla de treball de millora de la condició física adequat al seu nivell</p> <p>- Relaciona correctament l'objectiu de millora de les diferents qualitats físiques amb les activitats que cal fer</p> <p>- Segueix les línies d'un treball de condicionament físic específic</p> <p>- Sap valorar els nivells de les càrregues de treball i els aplica correctament en un pla de treball de manteniment de la condició física.</p> <p>- Realitza els escalfaments i les tornades a la calma adequats a la pràctica que es vol portar a terme de manera habitual i autònoma.</p>	<p>- Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta. (40%)</p> <p>- Comportament: Assolir un rol actiu dins del grup tot aportant autonomia personal. (10%)</p> <p>- 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 després de les proves de valoració inicial. (15%)</p> <p>- Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca. (20%)</p> <p>- Comportament: Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la. (15%)</p>			<p>CB1, CB2</p>	
Continguts Clau	Continguts			Relació amb altres matèries	
<p>CC1. Qualitats físiques.</p> <p>CC2. La sessió i el pla de treball.</p> <p>CC3. Hàbits de salut.</p> <p>CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.</p> <p>CCD25. Ergonomia: salut física.</p>	<p>(C3) Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).</p> <p>(C4) Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.</p> <p>(C5) Elements d'un pla de treball i (C6) Tipus de plans de treball</p>			<p>- Geografia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les muntanyes més altes del món: ubicació, altura, curiositats. 	

Curs	3r ESO	Sessions UD	8	Període:	1r Trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	No ens lesionem!				
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre la importància que té l'alimentació per a la prevenció de malalties i lesions esportives. - Dissenyar i portar a la pràctica un escalfament específic per a la realització d'un esport concret (futbol, bàsquet, handball i cursa de 100m) - Analitzar quins grups musculars s'estressaran més en la posterior activitat física i com estirar-los. - Fomentar la cooperació 				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació			Competències bàsiques	
Nivell 2: - Mostra un bon hàbit alimentari en relació amb la pràctica d'activitat física i coneix els principals trastorns alimentaris, les seves causes i les seves conseqüències. - L'escalfament i la tornada a la calma que realitza són adequats i específics d'acord amb la part principal. -Mostra respecte vers els companys i el professor	<ul style="list-style-type: none"> - 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. (15%) - Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca. (10%) - Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa. (10%) - Planificar un escalfament específic que s'adapti al nivell d'especificitat, complexitat i originalitat de l'esport proposat. (40%) -Respecte vers els companys, professor i material, i actitud i ganes de superació. (25%) 			CB1, CB2	
Continguts Clau	Continguts				
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. CCD25. Ergonomia: salut física.	(C2) Normes de seguretat i prevenció de riscos. (C4) Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar				

Curs	3r ESO	Sessions UD	7	Període:	1r trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Cuidem-nos				
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer els beneficis personals que tenen les teràpies holístiques en general i més concretament les diferents tècniques de meditació. - Adquirir el coneixement per a poder comprendre i utilitzar les diferents tècniques de meditació en un context determinat. - Reconèixer el segments corporals i experimentar diferents graus de tensió. - Adaptar correctament el moviment i higiene postural en qualsevol moment i situació. - Adquirir sensibilitat per a la natura i conèixer la importància que té per a la realització de les teràpies holístiques. 				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació			Competències bàsiques	
Nivell 2: - Identifica i corregeix les postures i els moviments de risc per a les articulacions i la columna vertebral. - Sap adaptar-se a les condicions de l'entorn per fer activitats físiques recreatives. -Mostra respecte vers els companys i el professor	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà. (25%) - Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana. (50%) -Respecte vers els companys, professor i material, i actitud i ganes de superació (25%) 			CB1, CB2, CB5	
Continguts Clau	Continguts				
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. CCD25. Ergonomia: salut física. 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	(C9) Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal. (C10) Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames. (C16) Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades.				

Curs	3r ESO	Sessions UD	8	Període:	2n Trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Aconseguim els tresors; orientació				
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer les diferents eines i maneres per orientar-se. - Identificar els símbols del mapa en el terreny. - Identificar els tipus de mineral i substrat - Desenvolupar la percepció espacial. - Confeccionar mapes simples. - Utilitzar la brúixola. - Acceptar les normes consensuades pel grup. - participar i mostrar interès per les activitats. 				
Grau d'assoliment				Criteris d'avaluació	Competències bàsiques
Nivell 2: - Sap adequar l'ús del material a la finalitat lúdica del grup. - Sap adaptar-se a les condicions de l'entorn per fer activitats físiques recreatives. - Porta a terme les activitats proposades en espais desconeguts i amb incertesa de l'entorn (imprevisible). - Porta a terme les activitats proposades per d'altres de manera participativa i entusiasta. - En una reflexió posterior, reconeix la influència de les decisions preses en l'execució d'una pràctica per tal d'aconseguir els objectius de gaudi proposats. - Ajuda i coopera amb els companys, cosa que facilita la feina d'equip. - Mostra respecte vers els companys i el professor				- Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats. (75%) - Respecte vers els companys, professor i pel medi natural, i actitud i ganes de superació. (25%)	
Continguts Clau	Continguts			Interdisciplinarietat amb altres matèries	
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 CCD13. Fonts d'informació digital: selecció i valoració.	(C16) Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades. (C17) Coneixement i seguiment de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural. (C18) Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural. (C19) Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física.			- Ciències de la terra/ biologia: <ul style="list-style-type: none"> • Substrats • Brúixoles - Matemàtiques: <ul style="list-style-type: none"> • Unitats del sistema mètric decimal • La superfície: metres, decímetres, centímetres, etc • Geometria: situació en el mapa i representació espacial 	

Curs	3r ESO	Sessions UD	5	Període:	2n trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Els jocs i els esports del món				
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer i practicar els diferents jocs i esports tradicionals d'arreu del món i les seves característiques. - Conèixer, comprendre i valorar aspectes culturals del context de procedència dels jocs practicats - Saber ubicar els diversos països originaris dels jocs i esports dins un mapamundi. - Fomentar la cooperació en intentar assolir un objectiu comú com a grup: guanyar la partida del joc o de l'esport - Modificar les regles dels jocs per adaptar aquests a les característiques i gustos dels participants - Crear un esport amb material alternatiu i material disponible del centre fora del recinte escolar. - Explicar l'esport inventat davant de tota la classe 				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació			Competències bàsiques	
Nivell 3: - Interioritza el reglament i les característiques internes dels diversos jocs/esports d'arreu del món. - Organitza l'activitat basant-se en la planificació prèvia, sense necessitat d'improvisar. - Ajuda i coopera amb els companys, cosa que facilita la feina d'equip. -Mostra respecte vers els companys i el professor	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar les característiques dels corresponents jocs i esports d'arreu del món. (50%) - Crear en grup un esport nou i ensenyar-lo a la resta dels companys. (25%) - Respecte vers els companys, professor i material, i actitud i ganes de superació. (25%) 			CB4, CB5	
Continguts Clau	Continguts			Interdisciplinarietat amb altres matèries	
CC7. Esports col·lectius CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC13. Esport i gènere CC10. Esport per a tothom.	(C6) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. (C8) Resolució de conflictes i esport. (C9) Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure. (C10) Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.			- Geografia: <ul style="list-style-type: none"> • Identificació del país d'origen dels jocs i esports en el mapa mundi - Història: <ul style="list-style-type: none"> • Context històric dels jocs i esports 	

Curs	3r ESO	Sessions UD	10	Període:	2n trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Primers auxilis i teatre				
Objectius	- Conèixer els processos d'actuació davant un accident a través d'una representació teatral. - Conèixer i aplicar els protocols dels primers auxilis bàsics: Posició lateral de seguretat, reanimació cardiopulmonar, maniobra de Heimlich - Practicar els primers auxilis davant de les lesions més freqüents en la pràctica físic-esportiva - Fomentar la cooperació en intentar assolir un objectiu comú com a grup: confeccionar i portar a terme una obra teatral.				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació		Competències bàsiques		
Nivell 2: - Coneix i aplica els principals protocols dels primers auxilis amb seguretat i eficàcia. -Aplica les pautes d'una correcta hidratació en la pràctica habitual d'activitat física, seguint les indicacions del professor. Nivell3: - Aplica de forma fluïda els passos dels primers auxilis amb la seva correcta seqüència durant la representació en veu in off, - Transmet els passos dels primers auxilis amb energia. - Incorpora alguns elements creatius durant la representació en veu in off. - Mostra respecte vers els companys i el professor	- Mostrar desinhibició i implicació en la realització de les activitats d'expressió corporal. (25%) - Saber escollir de forma correcta els processos d'actuació i protocols en les diverses situacions. (50%) - Respecte vers els companys, professor i material. (25%)		CB1, CB2, CB7		
Continguts Clau	Continguts		Interdisciplinarietat amb altres matèries		
CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació. CCD25. Ergonomia: salut física. CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC11. Comunicació i llenguatge corporal. CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.	(C11) Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives. (C21) Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.		Biologia <ul style="list-style-type: none"> • Motius i causes de la inflamació • Sistema circulatori 		

Curs	3r ESO	Sessions UD	6	Període:	3r Trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Balls de saló				
Objectius	- Aproximar els alumnes als balls de saló amb els passos bàsics i les figures més comunes de la samba, el tango, el merengue i la salsa. - Adequar el moviment dels balls de saló en els esquemes rítmics. - Fomentar la cooperació en intentar assolir un objectiu comú com a grup: crear una composició coreogràfica en la qual les 4 tendències de ball s'hi reflecteixin. - Identificar en el mapa el país del qual prové cada tendència de ball i quina influència ha tingut en la seva cultura al llarg de la història.				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació		Competències bàsiques		
Nivell 3: -Realitza els passos de ball amb amplitud i fluïdesa. - Segueix el ritme amb el moviment de tot el cos, i ho fa de manera fluïda i sense perdre el ritme. - Respecta i ajuda els companys amb qui comparteix el ball. -Sempre aplica els moviments expressius amb l'energia i la intensitat adequades. -Mostra respecte vers els companys i el professor	- Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individual i col·lectivament tenint en compte l'harmonia del moviment i el ritme de la música. (40%) - Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical. (20%) - Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal. (15%) - Respecte vers els companys, professor i material. (25%)		CB7, CB8		
Continguts Clau	Continguts		Interdisciplinarietat amb altres matèries		
CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC11. Comunicació i llenguatge corporal. CC12. Ritme i moviment. CC13. Esport i gènere CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.	(C23) Ritme i moviment: balls de parella. (C24) Noves tendències de ball.		- Geografia: <ul style="list-style-type: none"> Identificació del país d'origen dels balls en el mapa mundi - Història: <ul style="list-style-type: none"> Context històric dels balls de saló 		

Curs	3r ESO	Sessions UD	6	Període:	3r trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	L'acrosport				
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptar el moviment al compàs marcat per un determinat ritme. - Conèixer el concepte acrosport i validar la seva importància quant el desenvolupament del ritme i de l'expressió corporal, executant diferents figures al ritme de la música. - Desenvolupar la força, l'equilibri i la coordinació mitjançant l'acrosport. - Fomentar la cooperació en intentar assolir un objectiu comú com a grup: crear una composició coreogràfica 				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació			Competències bàsiques	
Nivell 3: - Realitza els passos de la coreografia amb amplitud i fluïdesa. - Sempre aplica els moviments expressius amb l'energia i la intensitat adequades. - Incorpora alguns elements creatius en grup durant la representació coreogràfica. - Mostra seguretat i desinhibició davant dels reptes més difícils. - Mostra respecte vers els companys i el professor	<ul style="list-style-type: none"> - Crear i posar en pràctica seqüències de moviments de forma individual i col·lectiva. (40%) - Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical. (20%) - Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal. (15%) - Respecte vers els companys, professor i material. (25%) 			CB7, CB8	
Continguts Clau	Continguts				
CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC11. Comunicació i llenguatge corporal. CC12. Ritme i moviment. CC13. Esport i gènere CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.	(C10) Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames. (C22) Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown).				

Curs	3r ESO	Sessions UD	10	Període:	3r trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Bàdminton				
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Familiaritzar-se amb la raqueta i el volant del bàdminton - Millorar l'habilitat del cop del volant en situacions de joc i partit - Millorar les pròpies habilitats físiques mitjançant els jocs i esports amb implement - Gaudir de l'activitat física guanyar i perdre en les competicions 				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació			Competències bàsiques	
Nivell 3: - Coneix i aplica el sistema de rotacions, i fa les ajudes als companys en funció de la seva situació i la de la pilota. -Coneix i aplica durant els partits el reglament propi del voleibol. -Mostra respecte vers els companys i el professor.	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar un esport d'adversari tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit (50%) - Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes (50%) 			CB3, CB4	
Continguts Clau	Continguts				
CC6. Esports d'adversari CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport	(C6) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. (C7) Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. (C8) Resolució de conflictes i esport.				

Curs	4t ESO	Sessions UD	10	Període:	1r trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Voleibol				
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Participar activament en situacions col·lectives de joc. - Millorar l'habilitat del colpeig de la pilota amb certa precisió a través de jocs i partits. - Comprendre els principis tàctics del voleibol i la seva aplicació a contextos reals de joc, tant en atac com en defensa - Conèixer i aplicar el reglament del voleibol durant un partit. - Consensuar i debatre en grup noves propostes de millora i variants dels exercicis després de cada sessió. 				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació			Competències bàsiques	
Nivell 3: - Coneix i aplica el sistema de rotacions, i fa les ajudes als companys en funció de la seva situació i la de la pilota. -Coneix i aplica durant els partits el reglament propi del voleibol. -Mostra respecte vers els companys i el professor.	<ul style="list-style-type: none"> - Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics. (50%) - Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut. (25%) - Respecte vers els companys, professor i material. (25%) 			CB3, CB4	
Continguts Clau	Continguts				
CC7. Esports col·lectius CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC13. Esport i gènere	(C6) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. (C7) Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. (C8) Resolució de conflictes i esport.				

Curs	4t ESO	Sessions UD	9	Període:	1r Trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	El Korfball				
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre els principis tàctics del korfball i la seva aplicació a contextos reals de joc, tant en atac com en defensa - Conèixer i aplicar el reglament del korfball durant un partit. - Aprendre la tècnica del Korfball a través del joc. - Eliminar prejudicis de gènere a través del korfball. - Fomentar la cooperació tot intentant assolir un objectiu comú com a grup: guanyar el partit o la tasca proposada. - Consensuar i debatre en grup noves propostes de millora i variants dels exercicis després de cada sessió. 				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació			Competències bàsiques	
Nivell 3: - En situació d'atac, busca la interacció amb els companys, de manera coordinada i ocupant els espais més febles de la defensa, cosa que possibilita una bona finalització de l'atac del seu equip. – Coneix i aplica el reglament del korfball. - En situació de defensa, està concentrat i persegueix la seva marca (marcatge a l'home) en la majoria d'ofensives. - Mostra respecte vers els companys i el professor.	<ul style="list-style-type: none"> - Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics. (30%) - Participar de forma activa en l'activitat acceptant el resultat obtingut. (10%) - Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual. (10%) - Confeccionar en grup noves propostes de millora i variants dels exercicis després de cada sessió: contingut i aspectes formals. (25%) - Respecte vers els companys, professor i material. (25%) 			CB3, CB4	
Continguts Clau	Continguts				
CC7. Esports col·lectius. CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC13. Esport i gènere	(C6) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. (C7) Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. (C8) Resolució de conflictes i esport.				

Curs	4t ESO	Sessions UD	4	Període:	1r trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Gimcana amb Gent Gran				
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a confeccionar i llegir codis QR - Planificar i organitzar en grup proves cooperatives - Adonar-se de la gran preparació que requereix l'organització d'esdeveniments i de la magnitud de factors als quals considerar perquè durant el dia del seu desenvolupament no hi hagi cap entrebanc. - Fomentar la cooperació tot intentant assolir un objectiu comú com a grup: guanyar la gimcana. 				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació		Competències bàsiques		
Nivell 3: - Sap adaptar-se a les condicions de l'entorn per fer activitats físiques recreatives, en coherència amb el material i l'organització de l'activitat. - Porta a terme les activitats proposades per d'altres de manera participativa i entusiasta. - Organitza l'activitat basant-se en la planificació prèvia, sense necessitat d'improvisar. - Ajuda i coopera amb els companys, cosa que facilita la feina d'equip. - Mostra respecte vers els companys i el professor.	<ul style="list-style-type: none"> - Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats. (25%) - Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural. (50%) - Respecte vers els companys, professor, material i medi natural, i actitud i ganes de superació. (25%) 		CB5, CB6		
Continguts Clau	Continguts		Interdisciplinarietat amb altres matèries		
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 CCD13. Fonts d'informació digital: selecció i valoració.	(C9) Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure. (C10) Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.		Tecnologia: <ul style="list-style-type: none"> • Codis QR 		

Curs	4t ESO	Sessions UD	7	Període:	2n trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Muntem el nostre ball				
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Crear una coreografia de dues frases i vuit temps. - Eliminar prejudicis mitjançant el cos: ballar la coreografia davant de la resta dels grups de la classe. - Exercir el rol de professor en ensenyar una de les dues coreografies a la resta dels grups - Reconèixer l'espai com un element on s'estableixen relacions personals i es millora l'expressivitat. - Fomentar la cooperació en intentar assolir un objectiu comú com a grup: crear un ball 				
Grau d'assoliment	Criteria d'avaluació		Competències bàsiques		
Nivell 3: - Amb el moviment dels peus, segueix els ritmes canviants i progressius. - Respecta i ajuda els companys amb qui comparteix el ball. - Incorpora alguns elements creatius en grup durant la representació coreogràfica. -Realitza els passos de ball amb amplitud i fluïdesa. - Entra a temps a l'inici dels passos i segueix molt bé el ritme de la música. -Sempre aplica els moviments expressius amb l'energia i la intensitat adequades. -Mostra respecte vers els companys i el professor	<ul style="list-style-type: none"> - Crear moviments basats en l'expressió d'emocions. (40%) - Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives. (25%) - Respecte vers els companys, professor i material, i actitud i ganes de superació. (35%) 		CB7, CB8		
Continguts Clau	Continguts				
CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC11. Comunicació i llenguatge corporal. CC12. Ritme i moviment. CC13. Esport i gènere CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.	(C11) Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització. (C12) Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic				

Curs	4t ESO	Sessions UD	9	Període:	2n trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Experimentem amb la foscor				
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Planificar un gimcana en grup i gestionar-la durant la seva realització. - Conscienciar que moltes limitacions de les persones invidents es poden abolir amb originalitat i implicació a l'hora d'introduir tasques de sensibilització dins la gimcana. 				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació			Competències bàsiques	
Nivell 3: - Coneix i aplica el reglament del goalball - Utilitza diferents recursos expressius, sense posar-los tots en acció o sense acabar de realitzar-los amb una òptima coordinació, ni sense adaptar-los del tot al ritme de la música. - Incorpora alguns elements creatius en grup durant la representació coreogràfica. - Mostra respecte vers els companys i el professor	<ul style="list-style-type: none"> - Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics. (25%) - Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut i participar de manera activa durant la gimcana. (10%) - Planificar una gimcana adaptada. (30%) - Mostrar respecte en les tasques de sensibilització proposades tant a la gimcana, esports i coreografia. (10%) - Respecte vers els companys, professor i material. (25%) 			CB3, CB4, CB5, CB7	
Continguts Clau	Continguts				
CC7. Esports col·lectius CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC13. Esport i gènere CC10. Esport per a tothom. CC11. Comunicació i llenguatge corporal.	(C6) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. (C7) Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. (C8) Resolució de conflictes i esport (C9) Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure. (C10) Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure. (C11) Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.				

Curs	3r ESO	Sessions UD	7	Període:	2n Trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Arts marcial				
Objectius	- Conèixer i aprendre les tècniques bàsiques del judo i del karate. - Conèixer i aprendre les tècniques bàsiques del judo adaptat.				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació			Competències bàsiques	
Nivell 3: - És capaç de triar el moviment òptim (tant d'atac com de defensa) segons el moviment del rival. - Aplica les tècniques del judo amb energia i la intensitat adequades durant la seva representació en veu in off. -Mostra respecte vers els companys i el professor	- Crear i posar en pràctica seqüències de moviments de forma individual i col·lectiva. (30%) - Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical. (30%) - Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal. (15%) - Respecte vers els companys, professor i material, i participar de forma activa en activitats esportives d'adversari, acceptant el resultat obtingut (25%)			CB3, CB4, CB7, CB8	
Continguts Clau	Continguts				
CC7. Esports col·lectius CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC13. Esport i gènere CC10. Esport per a tothom. CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC11. Comunicació i llenguatge corporal. CC12. Ritme i moviment. CC13. Esport i gènere CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.	(C13) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició. (C20) Esports paralímpics i altres esports adaptats. (C21) Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.				

Curs	4t ESO	Sessions UD	7	Període:	3r trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Iniciem-nos a l'atletisme				
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer la realitat pràctica de l'atletisme en el seu entorn. - Conèixer el reglament i les normes del llançament de pes, els 100m llisos i cursa de relleus. - Valorar la importància de l'execució tècnica de cada especialitat atlètica per evolucionar i millorar la seva pràctica. - Participar activament en totes les activitats plantejades. - Realitzar escalfaments específics i tornada a la calma de manera autònoma per a les sessions d'atletisme. 				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació			Competències bàsiques	
Nivell 3: -Coneix i sap aplicar la tècnica del llançament de pes, els 100m llisos i cursa de relleus. - Fa els escalfaments i les tornades a la calma adequats a la pràctica que es vol portar a terme de manera habitual. -Mostra respecte vers els companys i el professor	<ul style="list-style-type: none"> - Dissenyar i portar a terme les fases d'activació i recuperació de la pràctica de l'activitat física, tenint en compte la intensitat i la dificultat de l'activitat. (25%) - Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari. (10%) - Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta. (40%) - Respecte vers els companys, professor i material, i actitud i ganes de superació. (25%) 			CB3, CB4, CB1, CB2,	
Continguts Clau	Continguts				
CC5. Esports individuals. CC6. Esports d'adversari. CC7. Esports col·lectius. CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC3. Hàbits de salut. CC1. Qualitats físiques. CC2. La sessió i el pla de treball.	(C1) Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física. (C4) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició. (C5) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició. (C6) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. (C7) Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.				

Curs	4t ESO	Sessions UD	10	Període:	3r trimestre	
Nom de la Unitat Didàctica	Fem de "Personal Trainers"					
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Planificar i executar en grup una sessió de resistència o força adreçada a una disciplina esportiva (de resistència o força) a la resta dels companys. - Fomentar la cooperació - Analitzar quins grups musculars intervenen a la disciplina esportiva escollida en grup i de quina manera els podem treballar per assolir un rendiment a curt termini òptim. - Planificar la càrrega de treball per tal que l'esportista pugui rendir de forma òptima durant el transcurs d'una temporada. 					
Grau d'assoliment				Criteris d'avaluació	Competències bàsiques	
Nivell 3: -Selecciona o elabora un pla de treball de millora de la condició física adequat al seu nivell i sap personalitzar-lo. -Sap aplicar modificacions i adaptacions a les activitats físiques per ajustar-les als objectius establerts. -Sap valorar els nivells de les càrregues de treball i els aplica correctament en un pla de treball de millora de la condició física. -Observa els principis de l'entrenament i aplica correctament els mètodes de treball de les qualitats amb el corresponent control de les càrregues. -Mostra respecte vers els companys i el professor				-Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a esport concret. (25%) -Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut i el rendiment, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament. (40%) -Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física. (10%) - Respecte vers els companys, professor i material, i actitud i ganes de superació. (25%)		CB1, CB2
Continguts Clau	Continguts					
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. CCD25. Ergonomia: salut física.				(C1) Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física.		

Curs	4t ESO	Sessions UD	7	Període:	3r Trimestre
Nom de la Unitat Didàctica	Expressem l'actualitat				
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Utilitzar els recursos expressius del cos per comunicar idees i sentiments, i representar personatges i històries. - Fomentar la creativitat i la desinhibició individual i col·lectiva. - Reconèixer l'espai com un element on s'estableixen relacions personals i es millora l'expressivitat. - Conscienciar als alumnes de la misèria, ignorància i injustícies que existeix a la societat i com l'EF i en aquest cas més concret l'expressió corporal, pot arribar a ser una arma més potent i sensibilitzadora que les paraules. 				
Grau d'assoliment	Criteris d'avaluació		Competències bàsiques		
Nivell 3: - És capaç de comunicar idees, sentiments i emocions. - Incorpora alguns elements creatius en grup durant la representació coreogràfica. - Transmet un missatge molt elaborat (definició clara dels personatges i de l'argument, l'espai i el temps) i la representació és entenedora. - Mostra respecte vers els companys i el professor	<ul style="list-style-type: none"> - Crear moviments basats en l'expressió d'emocions. (40%) - Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives. (25%) - Respecte vers els companys, professor i material, i actitud i ganes de superació. (35%) 		CB7, CB8		
Continguts Clau	Continguts		Interdisciplinarietat dels continguts		
CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport CC11. Comunicació i llenguatge corporal. CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.	(C11) Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització. (C12) Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.		Història <ul style="list-style-type: none"> • Refugiats • Actualitat política: conflicte polític i sàtires polítiques 		

8. Metodologia

A mesura del possible, la nostra matèria ha de desenvolupar metodologies cada vegada més cognitives, a partir de la pràctica, la capacitat motriu, l'experiència, tenint en compte les característiques de cada un dels alumnes, les seves experiències i expectatives. El plantejament dels objectius de la present programació dels dos cursos del segon cicle d'ESO són totalment assolibles, amb adaptacions perquè tot l'alumnat pugui assolir l'èxit.

La metodologia en la qual està basada la present programació compleix amb aquestes condicions:

- Realista, tenint en compte els nivells que parteixen cada un dels alumnes i les seves possibilitats, tant a l'escala del seu desenvolupament motor com els seus aprenentatges conceptuals.
- Funcional, presentant activitats i situacions que donen pas al desenvolupament d'una conducta motora autònoma, creativa i que treballa la responsabilitat individual.
- Comprensiva i significativa, propiciant la comprensió dels conceptes impartits en aquesta i en altres matèries, ampliant coneixement i establint noves relacions conceptuals a partir de l'exercici físic.
- Individualitzada, primerament atenent a la diversitat d'aptituds i nivells i seguidament, a mesura del possible, atenent la diversitat de motivacions i interessos.
- No discriminatòria, donant peu a la igualtat i oferint les mateixes oportunitats a tots els alumnes per tal de crear una atmosfera positiva en les sessions.

Com molts autors esmenten, aprendre no només consta de l'adquisició de coneixements, sinó també de saber-los transferir en la seva utilitat. En conseqüència, és de vital importància, saber els coneixements que té tot l'alumnat de base i així poder donar preferència a la resolució de dubtes i problemes rellevants que puguin tenir els alumnes.

La creació de les Unitats Didàctiques implica que en cada una d'elles, s'especifica la metodologia com l'estil d'ensenyança més positiu per a la realització d'aquestes. Durant el curs, s'aborden diferents estils d'ensenyança, ja que cada un d'ells té la seva utilitat dins l'aprenentatge: des de l'assignació de tasques o comandament directe a la realització de tasques amb estils que fomenten la creativitat i l'autonomia personal dels alumnes. S'ha d'evidenciar que cada part de l'elaboració de les Unitats Didàctiques condicionen el que serà l'estil d'ensenyament per la seva realització.

A totes les Unitats Didàctiques la metodologia cooperativa hi realitza un paper important, ja que en la meua manera de pensar, és una de les millors maneres de fer que els alumnes creixin tant

personalment com acadèmicament. El fet de treballar en sintonia amb els companys, fa que cada alumne pugui aportar el seu granet de sorra per assolir l'èxit en cada activitat, fent així que entre tots, les activitats acabin essent molt més profitoses.

Per fomentar la motivació entre els alumnes a les sessions d'Educació Física, es plantejaran situacions on l'alumnat pugui desenvolupar les seves fortaleces, intentant millorar les seves debilitats sense preocupar-se del rendiment exclusivament individual, sinó tenint en compte l'èxit grupal amb la seva aportació.

Un dels trets més importants dins la programació és el fet de plantejar tasques innovadores, tasques que s'allunyin de les tradicionals i que els nens porten realitzant des de l'etapa de primària. Aquestes tasques fan que els alumnes estiguin motivats per realitzar les sessions i així el clima grupal sigui positiu.

A les sessions on la principal intervenció sigui coreogràfica, a part de la cooperació, també s'incrementa l'autonomia personal de l'alumne, tant si decideix participar com no, quina actitud mostra davant els seus companys i com utilitza els seus coneixements davant una activitat tan complexa com és el ball.

Si parlem d'interdisciplinarietat, considero que té molta importància el fet que en les sessions d'Educació Física es treballin continguts, tant conceptuals com pràctics que els alumnes aprenen a altres matèries. És per això que en aquesta programació el que s'intenta és de connectar els coneixements de les diferents matèries amb la d'Educació Física.

He d'esmentar que en la present programació, s'intenta no abusar de les sessions teòriques, però en una de les Unitats Didàctiques on la principal característica és treballar amb gent gran, trobo molt adient la impartició de coneixements teòrics sobre el que han de tenir en compte els alumnes abans de realitzar una gimcana amb gent gran. Tot i això, el contingut dels conceptes impartits no són molt extensos i al final es realitza un Kahoot! On els alumnes aporten el seu coneixement amb una activitat més lúdica i entretinguda.

Pel que fa a les estratègies d'organització, en cada sessió serà diferent. Cada una d'elles té el seu sistema d'organització més adient. Majoritàriament utilitzarem l'organització en grans grups, grups reduïts o per parelles en aquelles activitats on es requereixi ensenyament recíproc. S'intentarà que els grups no sempre siguin els mateixos, potenciant així el rendiment de cadascú dels alumnes.

9. Avaluació

Si parlem d'avaluació, hem de dir que hi serà present en tot el procés d'ensenyament-aprenentatge i s'intentarà que sigui de caràcter formatiu i encara que al final valori la capacitat que té cada alumne a l'hora d'assolir els objectius proposats, també valorarà l'esforç en cada una de les sessions que hi posen els alumnes per tal d'arribar a l'èxit.

Es tracta d'un procés el qual els alumnes prengui part activa, fent així que aquests puguin viure les experiències d'autoavaluació i coavaluació al mateix moment que l'equip docent els està avaluant a ells.

S'ha de tenir en compte que en cada inici de curs i d'Unitat Didàctica, s'ha d'informar als alumnes dels objectius i dels criteris d'avaluació, per tal que tots tinguin clar de quina manera pot afrontar les activitats per treure'n el millor rendiment.

També vull esmentar que l'avaluació serà individualitzada, és a dir que l'avaluació formativa anirà adreçada a la millora del procés d'ensenyament-aprenentatge i es tindran en compte els diferents ritmes d'assoliment d'objectius.

L'avaluació de l'aprenentatge dels alumnes serà continuada, amb observació diària i amb una visió global de tota la Unitat Didàctica.

Les faltes d'assistència sense justificació per part de l'alumne o si hi ha acumulació de dos retards no justificats, haurà de realitzar una activitat sobre els continguts impartits durant tota la Unitat Didàctica que estiguem treballant i entregar-lo via digital. Aquesta activitat no servirà per pujar nota.

També crec important el seguiment de la normativa interna tant de la matèria com de l'institut, per tant he realitzat una graella on apareixen les pautes de comportament i on els alumnes poden augmentar o reduir la seva nota atenint-se a les conseqüències del seu comportament.

Taula de seguiment de la normativa

DIMENSIÓ	CONTINGUTS	INDICADOR	VALOR	Nº DE VEGADES	QUALIFICACIÓ
ASSISTÈNCIA	Faltes Justificades				
	Faltes injustificades	1 F.I = 0,5 punts	- 0,5		
		4 F.I = trimestre suspès			
	Retards	1R = 0,1	0,1		
INDUMENTÀRIA ESPORTIVA	No Roba Esportiva = falta material (2 faltes material = 1 F.I)	2 Falta material = F.I = 0,5	0,5		
	Faltes de calçat	2 negatiu = 0,2 punt	0,2		
ALTRES	Menjar xiclet	1 negatiu = 0,1 punt	0,1		
	No respectar material	1 negatiu = 0,1 punt	0,1		
	No respectar companys	1 negatiu = 0,1 punt	0,1		
	No respectar professor	1 negatiu = 0,1 punt	0,1		
	Tirar escopinades	1 negatiu = 0,1 punt	0,1		
POSITIUS	Ajudar amb el material	1 positiu = 0,1 punt	0,1		
	Ajudar a un company	1 positiu = 0,1 punt			
	Ser capaç de fer activitats amb qualsevol company	1 positiu = 0,1 punt			
	Ser motivador, facilitador de l'activitat, per col·laborar amb els companys	1 positiu = 0,1 punt			
PUNTS EXTRES	Participar en activitats municipals gratuïtes	1 punt extra = 1			
	Activitats extres proposades pel professorat	1 punt extra = 1			
SUMATORI "NORMATIVA"	TOTAL				

Avaluació trimestral:

3r ESO	UNITAT DIDÀCTICA	%
1r TRIM.	Fem el primer 8.000!	33%
	Prevenim lesions	33%
	Cuidem-nos	33%
2n TRIM.	Aconseguem els tresors	33%
	Jocs del món	33%
	Primers auxilis i teatre	33%
3r TRIM.	Balls de saló	33%
	Acrosport	33%
	Bàdminton	33%

4rt ESO	UNITAT DIDÀCTICA	%
1r TRIM.	Voleibol	33%
	Korfbal	33%
	Gimcana amb Gent Gran	33%
2n TRIM.	Muntem el nostre ball	33%
	Experimentem amb la foscor	33%
	Els jocs i esports del món	33%
3r TRIM.	Iniciem-nos a l'atletisme	33%
	Fem de "Personal Trainers"	33%
	Expressem l'actualitat	33%

Esmento que el global de les Unitats Didàctiques de cada trimestre serà el 80% de tot el trimestre, mentre que el 20% restant sortirà de les actituds dels alumnes que el docent ha pogut anar anotant.

De les notes numèriques que surtin de cada alumne, se li aplicarà la modificació de l'avaluació per tal que quedi amb: del 0 al 4,9 NA; del 5 al 6,9 AS; del 7 al 8,9 AN; i del 9 al 10 AE.

A cada una de les Unitats Didàctiques s'utilitzarà l'instrument o els instruments d'avaluació que més s'escaiguin per tal de treure'n la millor informació possible del procés evolutiu dels alumnes.

Aquests instruments són els següents:

- Rúbriques per part de l'equip docent i rúbriques d'autoavaluació i coavaluació. (50-75%)
- Kahoot! Com he esmentat anteriorment, a les sessions amb més pes teòric, s'utilitzarà aquest programa per tal que siguin més amenes. (10-25%)
- Semàfor del comportament (25%): un cop acabada la sessió, just abans del feedback final, els alumnes hauran d'escollir mitjançant una cartolina de color quin ha estat el seu comportament durant la sessió (Color verd i el comportament ha estat bo, color taronja si el comportament ha estat regular i vermell si el comportament ha estat dolent). La paraula comportament engloba el respecte als companys, docent i material, predisposició a l'hora de treballar i involucrar-se amb les activitats. He de dir, que en aquelles Unitats Didàctiques on hi apareix l'expressió corporal, coreografies, etc. El percentatge d'aquest incrementa el seu valor.

L'avaluació final sorgirà de la mitjana dels tres trimestres, com he esmentat abans, les notes numèriques es converteixen en NA, AS, AN i AE. Perquè la nota d'un trimestre pugui fer mitjana amb els altres ha d'estar com a mínim amb AS, o sigui, haver arribat al 5. En cas de no arribar a AS, aquest trimestre s'haurà de recuperar al juny. En cas de no assolir l'èxit en aquesta recuperació, al setembre tindran una altra oportunitat. En cas de no assolir la prova de recuperació al setembre, queda suspesa l'assignatura.

10. Atenció a la diversitat

Diem que l'èxit del procés d'ensenyament-aprenentatge està vinculat a la capacitat dels docents per a dissenyar tasques diferenciades i adaptades a la diversitat de l'alumnat. D'aquesta manera es garanteix el desenvolupament de la competència motriu en tots ells i l'atenció individualitzada del seu progrés.

En una de les metodologies més rellevants de la present programació, el treball cooperatiu entre iguals, els membres del grup es donen suport mutu; s'ajuden entre ells, i, en conseqüència aprofundeixen i milloren el propi aprenentatge. Crec que és una bona estratègia per atendre a la diversitat, ja que els alumnes que més dominen el tema poden servir de referents als que els manca aquest domini, i per contrari, en altres temes de ben segur que pot existir un canvi de rol, per tant tots els alumnes ensenyen i aprenen al mateix moment.

Hem de tenir clar que no existeixen dos alumnes iguals, per tant hem de tenir en compte les seves motivacions, els seus interessos i les seves capacitats. Portem a terme una atenció a la diversitat de necessitats educatives específiques i es classifiquen de la següent forma:

- Aplicació d'adaptacions curriculars no significatives (ACI), adreçat a aquells alumnes que pateixen la dificultat d'adquisició d'aprenentatges motors. Ens basem en el "com ensenyar", és a dir, en la metodologia, tipus d'activitats, etc. Rebaixem els objectius i els criteris d'avaluació tenint en compte el nivell d'aprenentatge motor.
- Alumnes/as amb prescripció mèdica no poden realitzar cap mena d'activitat física se'ls facilitarà un quadern de classe amb tasques específiques de treball personal sobre la matèria.
- Alumnes amb causa justificada que de cap manera puguin realitzar exercici físic temporalment, treballaran en un diari de sessions i ajudant en el transcurs de la classe.
- Alumnes amb lesions de caràcter ocasional, hauran de realitzar una fitxa sessió on a part de plasmar la sessió sobre paper, hauran de transmetre un feedback als companys del transcurs de la sessió. A part, han de col·laborar amb el muntatge i desenvolupament de les activitats.
- Aplicació d'adaptacions curriculars individuals significatives (ACIS) on es realitzen canvis en la programació: objectius, continguts i criteris d'avaluació.

11. Conclusions

Analitzant la situació actual i el context, és una realitat que l'assignatura d'Educació Física pateix una devaluació respecte a les altres assignatures que apareixen al currículum escolar en molts centres educatius.

Per enfrontar-nos al que jo trobo una injustícia, tenim l'obligació moral de vetllar pels interessos de l'assignatura i demostrar als agents socials que a través d'ella podem engegar una sèrie de mecanismes molt enriquidors en l'aprenentatge de l'alumne.

Un cop finalitzat el treball de fi de màster encara dono més importància al fet de programar. A mesura que avançava en la present programació he anat modificant, amb l'objectiu d'anar millorant els diferents punts que es troben englobats dins les programacions anuals. He de dir que ha estat un procés lent i que amb l'ajuda de persones més experimentades he pogut anar confeccionant-la dia a dia per tal de millorar-ne el contingut i el format.

He d'esmentar que les Unitats Didàctiques que apareixen al present treball no han estat dutes a terme, tot i que crec que estan al nivell per poder-les-hi dur. El motiu pel qual no s'ha dut a terme cap de les sessions és perquè han estat realitzades en finalitzar el projecte d'intervenció de les pràctiques al centre, no perquè no cregui que siguin interessants. Tot i això, he de dir que no és una programació definitiva i a darrere hi haurà d'haver més hores per anar, dia a dia, confeccionant-la i dirigint-la cap a una elaboració definitiva.

Aquesta ha estat la meva primera programació, i ha representat un procés costós però alhora molt significatiu respecte a la millora d'aprenentatge. Un dels elements els quals m'ha resultat de més difícil adaptació, ha estat programar amb l'emergent llei Educativa, ja que en etapes anteriors, incloent-hi la meva com alumne, les programacions escolars no estaven basades amb un enfocament competencial.

Per acabar, vull esmentar que dins els centres educatius, l'ajuda entre professors hauria de ser incabable per tal de donar-se suport entre les programacions i fer d'aquestes les millors possibles. Agraïxo a l'aprenentatge que m'ha generat l'elaboració d'aquesta programació. Dia rere dia sento que m'estic realitzant com a formador i em vaig sentint més professor cada dia, un dels meus somnis des de ben petit.

12. Referències bibliogràfiques

- Bertoglia, L. (2005). La interacción profesor-alumno. Una visión desde los procesos atribucionales. *Revista de la escuela de psicología facultad de filosofía y educación pontificia universidad católica de valparaíso*, 4, 57-73. Recuperat de <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/26/26>
- Alonso Tapia, J., & Tapia, J. A. (2000). Motivación y aprendizaje en el aula: cómo enseñar a pensar. Aula XXI;
- Pellicer, I. (2011). Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica. Barcelona: INDE.
- Goudas, M., & Magotsiou, E. (2009). The effects of a cooperative physical education program on students' social skills. *Journal of applied sport Psychology*, 21(3), 356-364.
- Puig, J. M.; Batlle, R.; Bosch, C. i Palos, J. (2006). Aprenentatge servei. Educar per a la ciutadania. Barcelona:Octaedro.
- Vilardell, M. Envejecer bien. (2013). Ed. Plataforma. Barcelona.
- Moreno González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 5 (19) pp.222-237
- Jimeno R; Peña P; Exposito A; Zagalaz M.L. (2009). Elders and physical activity. A simple proposal. *Journal of Sport and Health Research*, 2(3):305-328.
- Andrade, F; Pablo, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. *Tendencias en salud pública: Salud Familiar y Comunitaria y promoción*. Vol. 1
- Coll, L. Domènech, S. Salvà, A. (2009) Envejecimiento Saludable. Informació i consells per promou l'Activitat Física en les persones grans. 13-21.
- Mahrs, A; Cedersund, E; Nord, C. (2017). Perceptions of physical activity among elderly residents and professionals in assisted living facilities. *European Review of Aging and Physical Activity*.
- Marquez, S (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología*. Vol 48 (1) pp. 185-206

13. Annexes

Unitat Didàctica	Jocs i esports del món	Sessió	1	Temps	1h
Continguts	- C6) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. - (C8) Resolució de conflictes i esport. - (C9) Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.			Material	Guix
Competències	Posar el pràctica els valors propis de l'esport i en situació de competició				
Part Inicial (10')					
Agrupació del grup classe per explicar la UD de jocs i esports del món, amb els seus objectius, contingut i criteris d'avaluació. Objectius: Conèixer i practicar els diferents jocs i esports tradicionals d'arreu del món i les seves característiques, Conèixer, comprendre i valorar aspectes culturals del context de procedència dels jocs practicats i Saber ubicar els diversos països originaris dels jocs i esports dins un mapamundi. Criteris d'Avaluació: Confecció d'un esport amb variants d'altres esports i posada en pràctica (25%), Preguntes en grup a través del <i>Kahoot!</i> sobre els jocs i els esports del món duts a la pràctica (25%), Elaboració en grup de les variants dels jocs i esports del món practicats a les sessions (25%) i Comportament (25%)					
Part principal (30')					
<p>Joc KHO-KHO de la Índia.</p> <p>Marquem una línia al terra que divideixi l'espai en dos, tots els jugadors excepte 4 es situen sobre aquesta línia. De manera alterna, els jugadors s'han de posar mirant als dos costats, el primer jugador d'aquesta fila és el primer que para.</p> <p>Un dels quatre jugadors que no estan a la línia, surt corrents i el seu objectiu és que el primer jugador de la línia no l'atrapí, escapant-se per tot el camp arribant inclús a travessar la línia de jugadors que hi ha al mig. Un cop travessi aquesta línia, el que l'estava atrapant, s'haurà d'intercanviar per un altre que hi ha sobre la línia. Un cop l'atrapen, es col·loca sobre la línia i surt un altre dels quatre que no estaven a sobre la línia. El joc s'acaba quan els jugadors de sobre la línia atrapen els quatre que no hi estaven.</p> <p>VARIANTS: Poden sortir a atrapar de dos en dos. L'equip que inicialment són 4, el podem ampliar de jugadors. Redir l'espai.</p>					
Tornada a la calma (5')					
Els alumnes es posaran per parelles i realitzaran estiraments i relaxació durant 2 minuts cada un.					
Tancament de la sessió (15')					
Reflexió de la sessió només amb al grup classe, observacions i aportacions. Pintar la Índia sobre el mapa en grups de 4 persones i repassar curiositats del país 5' Dutxa (10')					
Observacions	Aquest joc de la part principal està més entès per un esport al sud d'Àsia i algun punt d'Àfrica.				

Unitat Didàctica	Jocs i esports del món	Sessió	2	Temps	1h
Continguts	- (C6) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. - (C8) Resolució de conflictes i esport. - (C9) Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.			Material	Mocador
Competències	Posar el pràctica els valors propis de l'esport i en situació de competició				
Part Inicial (10')					
Posada en comú de les valoracions de la present Unitat Didàctica mentre realitzem estiraments actius marcats per el docent. Estiraments individuals Estiraments per parelles Dinàmics Comencem asseguts al terra i acabem drets i apunt per començar amb la part principal.					
Part principal (30')					
Mocador Bolivià de Bolívia Es divideix el grup en 4 subgrups. Els 4 grups es situen de tal manera que es formi una creu amb el professor al mig asseguts al terra. Un dels jugadors comença a voltar amb el mocador a la mà, i quan ell decideixi, l'ha de deixar darrera d'un dels grups. Acte seguit, els jugadors del grup el qual ha deixat el mocador s'han d'aixecar i córrer durant tota la volta a la creu, l'últim en asseure's al terra és el jugador que para. VARIANTS: Paren dos jugadors a l'hora Els jugadors estan estirats i no asseguts Modificar el desplaçament per realitzar la volta Fer la creu més grossa					
Tornada a la calma (5')					
Caminarem per el voltant del pati mentre els grups parlen del que coneixen de Bolívia i si algun té alguna experiència personal o pròxima del país.					
Tancament de la sessió (15')					
Reflexió de la sessió només amb al grup classe, observacions i aportacions. Pintarem Bolívia al mapa 5' Dutxa (10')					
Observacions	Avisar que a la següent sessió hi ha prova d'avaluació amb el KAHOOT!				

Unitat Didàctica	Jocs i esports del món	Sessió	3	Temps	1h
Continguts	- (C6) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. - (C8) Resolució de conflictes i esport. - (C9) Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.			Material	
				Cons	
Competències	Posar el pràctica els valors propis de l'esport i en situació de competició				
Part Inicial (10')					
Posada en comú de les valoracions de la present Unitat Didàctica mentre realitzem estiraments actius marcats per el docent. Estiraments individuals Estiraments per parelles Dinàmics Comencem asseguts al terra i acabem drets i apunt per començar amb la part principal.					
Part principal (30')					
Quatre Cantons d'Anglaterra					
Marquem un quadrat al terra amb els cons i dividim el grup en quatre subgrups. Un dels grups començarà parant i la resta es col·loquen a les cantonades dels quadrats, el grup que para es col·loca al centre dels quadrats. El grup del mig emet un so i això vol dir que la partida inicia. Quan senten el so, s'han de moure i no poden tornar a la mateixa cantonada que estaven. El grup del mig també va cap a una cantonada. El que no arriba a temps a la cantonada passa al centre i li toca parar. Durant tot el joc, els jugadors han d'anar donats de la mà.					
VARIANTS: Canvi de desplaçaments. Augment del quadrat. Jugar individualment.					
Prova d'avaluació amb el Kahoot! En grups de 4 persones. 10'					
Tornada a la calma (5')					
Els alumnes es posaran per parelles i realitzaran estiraments i relaxació durant 2 minuts cada un.					
Tancament de la sessió (15')					
Reflexió de la sessió només amb al grup classe, observacions i aportacions. Pintarem Anglaterra al mapa 5' Dutxa (10')					
Observacions					

PROVA D'AVALUACIÓ

KAHOOT!	
<p>1. Quina d'aquestes característiques forma part del Kho-Kho?</p> <p>a. Hi ha 4 equips. b. Hi ha 6 equips c. Hi ha 2 equips d. Tot l'equip contra un/dos jugador/s</p> <p>2. De quin continent forma part la Índia?</p> <p>a. Amèrica b. Àfrica c. Àsia d. Europa</p> <p>3. De quin país és el Quatre Cantons?</p> <p>a. Estats Units b. Bolívia c. Anglaterra d. Índia</p> <p>4. De quina país prové el Kho-Kho?</p> <p>a. Anglaterra b. Canadà c. EEUU d. Índia</p> <p>5. On es focalitza l'acció cooperativa en el Kho-Kho?</p> <p>a. Presa de decisions b. Tocar l'esquena del company c. En el córrer d. En la comunicació verbal</p>	<p>6. Quina d'aquestes característiques forma part dels 4 cantons?</p> <p>a. Cada alumne per separat ha d'ocupar un dels 4 espais del costat de la pista. b. L'objectiu és ocupar l'espai del centre de tal manera que tots els components del grup s'hagin d'agafar de la mà. c. L'objectiu és ocupar l'espai del centre sense que els components del grup s'agafin de la mà. d. L'equip ha d'ocupar l'espai lliure que un dels altres grups ha desocupat excepte el del mig.</p> <p>Nota:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estarà prohibit que els alumnes d'un grup interactuïn amb un altre grup. - El professor no valorarà la puntuació final del joc (ja que aquest inclou les respostes correctes i el temps que s'ha tardat en respondre la pregunta), sinó que només s'avaluarà les preguntes encertades de cada grup. - La nota és sobre 10. Les respostes errònies no baixen punts.

Unitat Didàctica	Jocs i esports del món	Sessió	4	Temps	1h
Continguts	- (C6) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. - (C8) Resolució de conflictes i esport. - (C9) Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.			Material	Cons
Competències	Posar el pràctica els valors propis de l'esport i en situació de competició				
Part Inicial (10')					
Posada en comú de les preguntes de la prova de la sessió anterior amb el Kahoot! Estiraments individuals Estiraments per parelles Dinàmics Comencem asseguts al terra i acabem drets i apunt per començar amb la part principal.					
Part principal (30')					
<p>Jan-Ken-Pon de la Xina</p> <p>Els jugadors es divideixen en dos equips. Els membres de cada equip han de decidir quina de les tres figures jugaran: pedra, paper o tisores. Un cop decidit, els dos equips es col·loquen formant dues files enfrontades, de manera que cada jugador té un jugador de l'equip contrari al davant. Al senyal s'inicia el joc, i tots els jugadors alhora mostren amb les mans la figura acordada prèviament. La pedra guanya a les tisores, les tisores guanyen al paper i el paper guanya a la pedra. Els jugadors de l'equip que ha tret la figura guanyadora han de perseguir als de l'altre equip, mentre aquests intenten escapar-se i arribar a la línia del fons del camp. Per cada jugador atrapat, l'equip guanyador suma un punt.</p> <p>VARIANTS: Les figures s'han de representar amb tot el cos Distància per córrer més llarga</p>					
Tornada a la calma (5')					
Caminarem per el voltant del pati mentre els grups parlen del que coneixen de Bolívia i si algun té alguna experiència personal o pròxima del país.					
Tancament de la sessió (15')					
Reflexió de la sessió només amb al grup classe, observacions i aportacions. Pintarem la Xina al mapa 5' Dutxa (10')					
Observacions					

Unitat Didàctica	Jocs i esports del món	Sessió	5	Temps	1h
Continguts	- (C6) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. - (C8) Resolució de conflictes i esport. - (C9) Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.			Material	
				Cons	
Competències	Posar el pràctica els valors propis de l'esport i en situació de competició				
Part Inicial (10')					
Estiraments individuals Estiraments per parelles Dinàmics Comencem asseguts al terra i acabem drets i apunt per començar amb la part principal.					
Part principal (30')					
<p>La Bandera de Guatemala</p> <p>Dividim el grup en dos. Cada equip ha de col·locar dues files, davant per davant a 15 metres de distància. El primer jugador de cada equip de la fila del mateix costat porta un mocador, a la senyal, aquest jugador ha de córrer fins a l'altre fila del mateix equip i entregar el mocador. Es segueix fins que un dels dos equips acaba amb el transport del mocador.</p> <p>VARIANTS: Els jugadors poden portar una pilota enlloc d'un mocador. Podem afegir obstacles per tal de que els jugadors hagin d'esquivar-los.</p> <p>Realitzarem la última prova del Kahoot! En grups de 4.</p>					
Tornada a la calma (5')					
Els alumnes es posaran per parelles i realitzaran estiraments i relaxació durant 2 minuts cada un.					
Tancament de la sessió (15')					
Reflexió de la sessió només amb al grup classe, observacions i aportacions. Pintarem Guatemala al mapa 5' Dutxa (10')					
Observacions					

KAHOOT!	
<p>1. De quin país és el joc de la bandera?</p> <p>a. Guatemala b. Bangladesh c. Bolívia d. Colòmbia</p> <p>2. Què significa el terme <i>Kho-Kho</i>?</p> <p>a. Agafa'm, agafa'm b. Corre, corre c. Travessa el mur sense que t'agafin d. Cap de les anteriors</p> <p>3. Quants equips conformen el joc de la bandera?</p> <p>a. 2 b. 3 c. 4 d. cap de les anteriors</p> <p>4. L'equip guanyador del Jan-Ken-Pon, quina acció realitza?</p> <p>a. Persegueix a l'equip perdedor b. Ha de córrer fins a la seva base per salvar-se c. Suma 1 punt i el joc segueix d. Cap de les anteriors</p> <p>5. Quins dels següents jocs prové d'Anglaterra?</p> <p>a. Tigres i lleons b. El joc de la bandera c. 4 cantons d. La cua dels conillets</p> <p>6. De quina país prové el Kho-Kho?</p> <p>a. Anglaterra b. Canadà c. EEUU d. Índia</p>	<p>7. Quin objectiu persegueix el joc de la bandera?</p> <p>a. Passar la bandera entre tots els jugadors el més ràpid possible. b. El jugador que porta la bandera ha d'atrapar la resta de jugadors c. Conquerir el màxim de zones del camp possibles. d. Cap de les anteriors</p> <p>8. De quina país prové el Mocador?</p> <p>a. Anglaterra b. Bangladesh c. Bolívia d. Índia</p> <p>9. De quina país prové el Jan-Ken-Pon?</p> <p>a. Japó b. Corea del Sud c. Nepal d. Xina</p> <p>10. Us han agradat els jocs que hem proposat?</p> <p>a. M'han retornat la felicitat b. M'han encantat c. Podrien ser millors d. Gens; són horribles</p> <p>2a part: Elaboració d'una variant original per cada un dels 8 jocs/esports que hem practicat durant aquestes darreres 5 sessions.</p>

Unitat Didàctica: Gimcana amb Gent Gran

Unitat Didàctica	Gimcana amb Gent Gran	Sessió	1	Temps	1h
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - (C9) Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure. - (C10) Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure. 			Material - Projector - Ordinador - Paper i bolígraf per els alumnes	
Competències	<ul style="list-style-type: none"> - Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen al medi natural - Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure 				
Part Inicial (10')					
<p>Agrupació del grup classe per explicar la UD de Gimcana amb Gent Gran, amb els seus objectius, contingut i criteris d'avaluació.</p> <p>Objectius: Aprendre a confeccionar i llegir codis QR, Planificar i organitzar en grup proves cooperatives, Adonar-se de la gran preparació que requereix l'organització d'esdeveniments i de la magnitud de factors als quals considerar perquè durant el dia del seu desenvolupament no hi hagi cap entrebanc. Fomentar la cooperació tot intentant assolir un objectiu comú com a grup: guanyar la gimcana.</p> <p>Criteris d'avaluació: Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats. (25%), Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural. (50%), Respecte vers els companys, professor, material i medi natural, i actitud i ganes de superació. (25%)</p>					
Part principal (50')					
<p>Exposició per part del docent de la intergeneracionalitat, de la gent gran, dels beneficis de l'activitat física i sobretot de les adaptacions que hem de tenir en compte a l'hora de treballar amb la tercera edat.</p> <p>Explicació del treball Cooperatiu.</p> <p>Explicació teòrica de l'elaboració de codis QR.</p> <p>Explicació del muntatge d'una gimcana, amb exemples d'exercicis per realitzar.</p> <p>Per acabar la sessió teòrica realitzarem un Kahoot! Sense avaluar, sinó només per fer més amena la classe. Anirà sobre els temes treballats a la primera sessió de la UD.</p>					
Tornada a la calma					
-					
Tancament de la sessió					
-					
Observacions					

Unitat Didàctica	Gimcana amb Gent Gran	Sessió	2	Temps	1h
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - (C9) Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure. - (C10) Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure. 	Material			
		Codis QR			
Competències	<ul style="list-style-type: none"> - Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen al medi natural - Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure 	Mòbils			
		Paper i bolígraf			
Part Inicial (10')					
<p>Escalfament: realitzarem el joc dels paquets mentre es desplacen per el pati de l'escola. Quan portem 6 minuts i acabem amb paquets de 8, aquests seran els grups que realitzaran les proves de la gimcana.</p> <p>Estiraments</p>					
Part principal (30')					
<p>Realització d'una gimcana realitzada per l'equip docent al parc del costat de l'institut.</p> <p>Hi ha 4 equips de 8 i cada equip ha de portar un dispositiu mòbil per tal de llegir els codis QR.</p> <p>Hi ha un total de 4 proves, i el codi QR els dirigeix al lloc on poden trobar-la i la realització de la prova.</p> <p>les 4 proves tracten de treball cooperatiu per superar-les. (amb aquestes proves, poden tenir idea del que han de fer per realitzar ells la gimcana per la gent gran).</p>					
Tornada a la calma (10')					
Tornada a l'escola i valoració de la gimcana per posar en comú els aspectes que hem de tenir en compte per el muntatge de la gimcana.					
Tancament de la sessió					
Feedback dels exercicis cooperatius realitzats i posada en comú de les adaptacions que necessita la gent gran.					
Observacions					

Unitat Didàctica	Gimcana amb Gent Gran	Sessió	3	Temps	1h
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - (C9) Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure. - (C10) Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure. 			Material	
Competències	<ul style="list-style-type: none"> - Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen al medi natural - Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure 			Paper i Bolígraf Mòbil per cercar informació	
Part Inicial (10')					
<p>Els alumnes es posen amb els grups que van quedar a la passada sessió i comencen a parlar del que els hi interessa fer a les seves proves (2 per grup). Seguidament anem caminant fins el Parc on es durà a terme l'última sessió de la Unitat Didàctica, la Gimcana amb la gent gran.</p>					
Part principal (30')					
<p>Un cop al parc, els alumnes, juntament amb tot el grup dissenyen les proves i les proven ells amb les adaptacions que creuen que han d'aplicar per treballar amb gent gran. A la segona part de la sessió, cada grup exposa les seves proves i fan un exemple perquè els companys la puguin realitzar amb la gent gran la setmana següent.</p>					
Tornada a la calma (10')					
Tornada a l'escola i valoració de la sessió.					
Tancament de la sessió (10')					
Feedback dels exercicis cooperatius realitzats i posada en comú de les adaptacions que necessita la gent gran.					
Observacions	Estar molt al cas de les proves per tal de que les adaptacions siguin correctes per la realització de la gimcana.				

Unitat Didàctica	Gimcana amb Gent Gran	Sessió	4	Temps	2h
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - (C9) Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure. - (C10) Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure. 			Material	
Competències	<ul style="list-style-type: none"> - Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen al medi natural - Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure 			Paper i bolígrafs	
				Mòbils	
Part Inicial (30')					
<p>Ens desplaçem fins el parc (amb 3 docents) on ens espera la gent gran (amb els seus monitors) i els alumnes es presenten.</p> <p>Acte seguit els grups de 8 es divideixen en dos (prèviament pactat) i la meitat organitzen les proves i l'altre meitat expliquen la gimcana a la gent gran.</p>					
Part principal (60')					
<p>Els grups s'intercanvien els papers i comença la gimcana.</p> <p>Els que estan preparant les proves poden canviar-se amb els que estan realitzant la gimcana, ja que tot el grup sap el que ha de fer a cada prova i així tots poden interactuar amb la gent gran.</p> <p>Durant el transcurs de la gimcana, els docents i monitors estan constantment vigilants que no hi hagi cap incongruència en el desenvolupament d'aquesta.</p>					
Tornada a la calma (10')					
Juntament amb la gent gran es realitza un feedback de la gimcana.					
Tancament de la sessió (10')					
Tornada a l'escola.					
Observacions	S'ha de tenir en compte que la sessió s'ha de realitzar amb un mínim de dues hores i hi ha d'haver més d'un docent.				

Avaluació de la Unitat Didàctica: Gimcana amb Gent Gran

AUTO I CO AVALUACIÓ D'HABILITATS I ACTUACIONS EN EL GRUP						
SESSIÓ 4 – LES EMOCIONS DEL MEU COS						
AUTOAVALUACIÓ		Pobre				Excel·lent
		1	2	3	4	5
Cooperació i participació	Participació activa, aportant i compartint idees, creatiu, facilitar el consens					
	Comentaris					
Adaptabilitat	Capacitat per ser flexible i adaptar-se a noves situacions, integrant idees d'altres companys					
	Comentaris					
Qualitat	Preocupació per oferir un bon servei, cura pels detalls i per la presentació final					
	Comentaris					
Responsabilitat individual	Quantitat i qualitat del treball realitzat (menys del requerit, el requerit, més del necessari). Finalització dins dels terminis acordats					
	Comentaris					
Lideratge	Capacitat per dinamitzar i prendre la iniciativa en diferents situacions					
	Comentaris					
Comunicació	Capacitat per transmetre informació, escoltar adequadament i generar discussió que condueix a una millor proposta					
	Comentaris					
AVALUACIÓ		SUMA TOTAL				
ALUMNE 1						
ALUMNE 2						
ALUMNE 3						
ALUMNE 4						

Sessions de les diferents Unitats Didàctiques

Unitat Didàctica	Fem el primer 8.000	Sessió	3	Temps	1h
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Força resistència - Mètode Tabata 			Material	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aconseguir el màxim de repeticions durant 4' minuts de treball (20'' d'execució i 10'' de descans) - Identificar els hàbits posturals més òptims per les execucions del gest - Controlar les repeticions i el temps de treball dels companys 			<ul style="list-style-type: none"> - Cronòmetre - Diferents materials segons el gust i la intenció del professor 	
Escalfament (10')					
<p><u>Exercici 1: El joc de la penyora (10')</u></p> <p>Cada persona es va desplaçant per l'espai lliurement. Cada vegada que el company que para diu "JA" els companys s'han d'aturar i quedar-se quiets. La persona que es mogui haurà de fer una penyora, la qual constarà amb 10 repeticions del que el company que para esculli.</p> <p>Variants: corrents, corrents d'esquena, saltant...</p> <p>Variants: corrent amb parella, grups de 3, grups de 4</p>					
Part principal (30')					
<p><u>Exercici 2: Etapa 1 de Pujar a l'Everest</u></p> <p>CAMP 1: El total de repeticions es multiplica per 1</p> <p>Per aconseguir les repeticions de força s'utilitza el mètode Tabata que és una forma de treballar la força resistència saludablement. Consisteix en realitzar 4' de treball fent intervals de 20'' per executar la tasca i 10'' de descans.</p> <p>L'alumnat es queda organitzat en petits grups de 4 persones. Es realitzen màxim dos tabates per sessió, a fi d'aconseguir repeticions de força en definitiva metres d'ascensió a l'Everest. Per tant el temps total per aconseguir repeticions ha estat de 8', que és la suma dels dos tabates. Tanmateix, en el temps de recuperació de cada tabata, l'alumnat anota a una graella presencial de grup el número total de repeticions aconseguides, i al final de cada sessió s'introdueix totes les repeticions aconseguides per a cada grup a l'excel compartit a Google Drive que està incrustat en la web del projecte. L'excel permet visualitzar al llarg del projecte els metres acumulats.</p> <p>Variants: treballar la força resistència, sense material, amb material específic escollit pel professor, per parelles, per grup.</p>					
Tornada a la calma (5')					
<u>Exercici 3: Roda d'estiraments estàtics (5')</u>					
Tancament de la sessió (15')					
Reflexió de la sessió, observacions i aportacions 5'					
Dutxa (10')					
Observacions					

Unitat Didàctica	Arts Marcials	Sessió	1	Temps	2h
Continguts	Regles principals del judo Tècniques bàsiques de projecció Pràctica de les tècniques de caiguda			Material	
Objectius	Conèixer i aprendre les tècniques bàsiques del judo i del karate. Conèixer i aprendre les tècniques bàsiques del judo adaptat.			Tatami Cons Cinturons de roba	
Escalfament (35')					
Canvi de roba, presentació i explicació de la sessió (10')					
<u>Exercici 1: Mobilitat articular (10')</u>					
<u>Exercici 2: La locomotora boja (15')</u> Tots els alumnes es desplacen de quatre grapes pel tatami, un d'ells es queda i fa de locomotora que ha perdut els seus vagons, que son la resta dels seus companys i escapen d'ella. La locomotora tracta d'enganxar-se a algun dels vagons, quan ho aconsegueix aquests canvien els rols. Variant: el perseguit pot salvar-se si s'agafa a un altre vagó / els desplaçaments només poden ser en diagonal					
Part principal (50')					
<u>Exercici 3: El joc de la xarxa (15')</u> Tots els alumnes es desplacen de quatre grapes pel tatami, dos es queden i formen una xarxa unida per un cinturó que agafen amb la mà. A la senyal surten a pescar, mentre que la resta de companys, que son els peixos, tracten d'escapar i no caure dins la xarxa. El peix que sigui rodejat amb la xarxa passa a ser pescador i utilitza el seu cinturó per unir-se als anteriors pescadors. Així successivament, fins a atrapar tots els peixos. Els dos últims en ser atrapats seran els nous pescadors la pròxima vegada.					
Exercici 4: la pinya (15') Tots els alumnes agrupats de quatre grapes en el centre del tatami formen una pinya excepte dos, que seran els lluitadors i tractaran de separar a algú de la resa de companys i treure'l del tatami, quan un alumne és separat de la pinya, canvia de rol i col·labora amb els lluitadors, i així, fins que la pinya quedi pelada per complet					
<u>Exercici 5: Al l'abordatge (20')</u> Es divideix la classe en dos grups, un es col·loca sobre el tatami dins de l'espai que marquen quatre cons i un altre, el dels pirates, es queda fora d'aquesta zona. A la veu de "l'abordatge", els pirates intenten entrar dins de la zona delimitada pels cons i el grup que està dins intentarà evitar que entrin. Si un pirata aconsegueix entrar i quedar-se tres segons dins, no se'l pot fer fora i podrà ajudar als seus companys a entrar. A la senyal, finalitza l'abordatge i es comptabilitza el nombre de pirates que han aconseguit entrar.					
Tornada a la calma (5')					
Estiraments					
Tancament de la sessió (30')					
Reflexió de la sessió, observacions i aportacions 5 -10' Dutxa (20')					
Observacions					

Unitat Didàctica	Fem de "Personal Trainers"	Sessió	3	Temps	1h	
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - La freqüència cardíaca - L'escalfament 			Material		
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Mesurar la freqüència cardíaca d'un company - Controlar la tasca a realitzar d'un company 			- Pilotes, bancs, cercles, matalàs, mocadors		
Escalfament (10')						
<p><u>Exercici 1: Mobilitat articular fent paquets (10')</u> Consta de realitzar la mobilitat articular la qual el professor indiqui o un dels alumnes indiqui i la resta reproduïx l'exercici. S'ha d'estar atent ja que a la senyal, el professor dirà paquets de persones (1, 2, 3...) i aquests hauran d'agrupar-se. L'alumne o els alumnes que es quedin sols hauran de realitzar una petita penyora o simplement explicar el següent exercici.</p>						
Part principal (3')						
<p><u>Exercici 2: El semàfor de la freqüència cardíaca (55')</u> L'objectiu d'aquesta activitat és si s'és capaç de controlar la freqüència cardíaca (FC). Per parelles, realitzaran les 5 tasques procurant aconseguir la FC exigida en cada una d'elles. Un membre de la parella porta el cronòmetre i l'altre realitza la tasca, quan l'acabi es canviarà el rol. La persona que porta el cronòmetre marcarà l'inici i el final de la tasca i prendrà la FC al company. Si la FC coincideix o està 10 pulsacions per sobre o per sota de l'exigida, s'enganxarà un "gomet" de color verd. Si està a 20 pulsacions per sobre o sota un "gomet taronja i si està a 30 pulsacions per sobre o sota un de vermell.</p>						
INDICA AMB UNA "X" LA FC CONSEGUIDA PEL TEU COMPANYY EN LA COLUMNA CORRESPONENT						
TASCA	Alumne/a:			Alumne/a:		
	Verd (FC exacta 0+ /'10pp)	Taronja (+/- 30pp.)	Vermell (+/- 30pp)	Verd (FC exacta 0+ /'10pp)	Taronja (+/- 30pp.)	Vermell (+/- 30pp)
Caminar 2' a 100 pulsacions						
Córrer 2' a 120 pulsacions						
Córrer 2' a 140 pulsacions						
Córrer 2' a 160 pulsacions						
Córrer 1' a 180 pulsacions						
Tornada a la calma (5')						
<u>Exercici 4: Roda d'estiraments estàtics (5')</u>						
<u>Exercici 5': Rúbrica del control de la FC individual</u>						
Tancament de la sessió (10')						
Reflexió de la sessió, observacions i aportacions 5' Dutxa (10')						
Observacions						

Unitat Didàctica	Muntem el nostre ball	Sessió	1	Temps	2h
Continguts	La coreografia El ball			Material	
				Mòbil o tauleta electrònica	
Objectius	Cercar de forma grupal danses o balls de diferents països Fomentar el treball en equip				
Escalfament (25')					
Canvi de roba, presentació i explicació de la sessió (10')					
<u>Exercici 1: Observem la gent com balla (15')</u> L'activitat constarà de veure coreografies de diferents països ballada per gent de tot el món. En l'explicació es conscienciarà que en la última sessió de la classe, es posarà un vídeo coreogràfic i amb l'ajuda d'una rúbrica pre-dissenyada s'haurà d'avaluar de forma individual el ball, indicant els principals errors o encerts coreogràfics (La importància de l'activitat és fomentar la motivació pel ball i l'expressió corporal que implica l'acció motriu i conscienciar cap a una de les activitats d'avaluació)					
Part principal (70')					
<u>Exercici 2: Busquem un ball (25')</u> Es divideix el grup classe en grups de 6 persones de forma heterogènia. Cada grup amb l'ajuda de la tecnologia que es vulgui haurà de buscar una dansa o ball d'un país. (si el grup està bloquejat, el professor donarà opcions)					
<u>Exercici 3: Practiquem el ball (30')</u> Durant 30 minuts el grup practicarà el ball, de forma autònoma i assajant els passos típics que requereix.					
<u>Exercici 4: Expliquem i exposem el ball (20')</u> L'activitat següent constarà en explicar el ball, situar-lo amb quin país es tracta i representar-ne alguns dels passos més bàsics.					
Tornada a la calma (5')					
La tornada a la calma s'ajuntarà amb l'apartat de tancament de sessió emplenant una fitxa (d'autoavaluació i d'aspectes interessants i a millorar de l'activitat)					
Tancament de la sessió (30')					
Reflexió de la sessió, observacions i aportacions 5 -10' Dutxa (20')					
Observacions					