

TREBALL FINAL DE MÀSTER (TFM)

La incorporació dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) i de l'Aprenentatge Servei (ApS) en la programació de l'ESO.

Realitzat per Manel Medina Valderrama

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

Curs 2022/2023

Tutoritzat per Núria Nieto To

Treball Final de Màster Blanquerna URL

Entrega final 9 de juny de 2023



Blanquerna

UNIVERSITAT RAMON LLULL

Psicologia, Ciències
de l'Educació i l'Esport

Índex

1. Resum / abstract.....	3
2. Introducció	5
2.1. Identificació del tema i justificació.....	5
2.2. Objectius propis de la teva programació com a professor/a d'EF en aquest centre (model docent).....	6
3. Contextualització: centre educatiu, nivells, alumnat, etc.	8
4. Marc teòric o de referencia	10
4.1. Legislació vigent (normativa).....	10
4.2. Finalitats educatives (PEC, Projectes, etc.)	15
4.3. Referents teòrics que guien el treball (autors, models educatius, etc.) ...	17
5. Proposta d'intervenció	26
5.1. Full de ruta: esquema per justificar la distribució de les situacions d'aprenentatge al llarg de l'etapa.....	26
5.2. Programació anual (incloure un mínim de 6 situacions d'aprenentatge)	29
5.3. Situació d'aprenentatge / unitat formativa (CCFF): programar-ne una de completa	61
6. Conclusions/valoració.....	62
7. Referències bibliogràfiques.....	64
8. Annexos	66
8.1. Full de ruta de l'ESO	66
8.2. Excel de les situacions d'aprenentatge.....	67
8.3. Fitxes sessions situació d'aprenentatge completa.....	70
8.4. Instruments avaluació situació d'aprenentatge completa	91
8.4.1. Kahoot inicial i final.....	91
8.4.2. Coavaluació test de Cooper.....	98
8.4.3. Rúbrica heteroavaluació test de Cooper i sessions.....	100
8.4.4. Rúbrica heteroavaluació del dossier en parelles.....	102
8.4.5. Dossier en parelles.....	104

1. Resum / abstract

Resum

En aquest treball final de màster es presenta una programació didàctica d'Educació Física de l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria. Aquesta s'elabora seguint el currículum de l'educació bàsica 175/2022, sota el paraigües dels vectors que ens guien en l'actuació docent. Es planteja un full de ruta general de tota l'ESO i es desenvolupen sis situacions d'aprenentatge més detalladament, una de les quals completa. La més especificada consta de tots els conceptes del currículum, fitxes de sessions amb metodologies i activitats i finalment els instruments d'avaluació. Les altres cinc estan formades pels mateixos punts i conceptes del currículum, però sense fer les fitxes de sessions i instruments. Les sis situacions desenvolupades es centren l'Aprenentatge Servei (ApS) i els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), fomentant aquesta unió i compromís socials en l'alumnat. Dues d'aquestes serveixen per treballar aspectes importants en l'ApS, com poden ser la confiança, habilitats socials, cooperació, etc. Les quatre situacions restants finalitzen amb un ApS. En totes apareix com a mínim un ODS de l'Agenda 2030. A diferència d'altres treballs finals de màster, aquestes situacions no són un curs anual, sinó que estan repartides al llarg de l'ESO tenint en compte una coherència i evolució dels sabers, competències i dels ApS realitzats.

Paraules clau: Aprenentatge Servei, Objectius de Desenvolupament Sostenible, currículum 175/2022, programació didàctica, Educació Secundària Obligatòria, Educació Física.

Abstract

In this final master's thesis, a didactic program of Physical Education for the stage of Compulsory Secondary Education is presented. This is drawn up following the basic education curriculum 175/2022, under the umbrella of the vectors that guide us in teaching. A general roadmap for the entire ESO is proposed and six learning situations are developed in more detail, one of which is complete. The most specified consists of all the concepts of the curriculum, session sheets with methodologies and activities and finally the assessment instruments. The other five are made up of the same points and concepts of the curriculum, but without the sessions and instruments. The six situations developed focus on Service Learning (ApS) and the Sustainable Development Goals (SDGs), encouraging this social union and commitment in students. Two of these are used to work on important aspects in ApS, such as trust, social skills, cooperation, etc. The remaining four situations end with an ApS. At least one ODS from the 2030 Agenda appears in all of them. Unlike other master's final theses, these situations are not an annual course, but are spread throughout the ESO taking into account a consistency and evolution of the knowledge, skills and ApS completed.

Keywords: Service Learning, Sustainable Development Goals, curriculum 175/2022, didactic programming, Compulsory Secondary Education, Physical education.

2. Introducció

2.1. Identificació del tema i justificació

Aquest treball final de màster (TFM), té com a objectiu la incorporació dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) i de l'Aprenentatge Servei (ApS) de forma conjunta en situacions d'aprenentatge en la programació de l'ESO. Aquestes situacions han de ser presents progressivament en tots els cursos acadèmics de l'ESO.

He escollit aquests dos conceptes perquè considero que són rellevants en el desenvolupament social i sostenible a escala mundial. Per aconseguir aquest desenvolupament és imprescindible que la població adolescent sigui coneixedora i conscient d'aquests conceptes i les finalitats. Si no es treballa amb les famílies i als centres educatius, tenim una població jove desinformada i poc implicada en l'àmbit social.

Aquestes dues temàtiques tenen relació entre elles i són anomenades en el currículum 175/2022. Però, almenys fins a l'actualitat, no conec cap centre educatiu que ho tingui ben interioritzat i treballin els ODS i l'ApS des de l'educació física (de forma independent o juntament amb altres matèries). Per tant, la finalitat d'aquest TFM és donar visibilitat a aquests conceptes i dur a terme una programació d'educació física amb la seva presència.

2.2. Objectius propis de la teva programació com a professor/a d'EF en aquest centre (model docent)

En aquest apartat anomeno els objectius de la meva programació, fent èmfasi en la temàtica del meu TFM (ODS i ApS).

1. Destacar els ODS en la programació de l'ESO.

Aquest objectiu vol donar èmfasi als ODS durant l'ESO. Com a mínim, destacar un ODS a través d'una situació d'aprenentatge en cada curs acadèmic. Han de ser ODS que es puguin treballar a l'ESO des de l'educació física. Tot i això, els ODS són el paraigua de les polítiques educatives i hem de donar resposta a aquests en l'àmbit de totes les matèries.

2. Destacar l'ApS en la programació de l'ESO.

Aquest objectiu vol donar èmfasi a la metodologia de l'aprenentatge servei durant l'ESO. Com a mínim una situació d'aprenentatge d'ApS en cada curs acadèmic. Han de ser ApS que es puguin realitzar des de l'educació física.

3. Millorar el compromís social.

Aquest objectiu vol millorar el compromís social de l'alumnat mitjançant situacions d'aprenentatge que combinen els ODS i la metodologia d'aprenentatge servei. És imprescindible que l'alumnat conegui l'agenda 2030 i el paper que tenim per contribuir a l'assoliment dels disset objectius de desenvolupament sostenible.

4. Donar resposta a les necessitats de l'entorn.

L'aprenentatge servei es basa a conèixer l'entorn, les seves necessitats i millorar aquestes. Des de la meua programació he d'adaptar-me al significat i bases d'aquesta proposta educativa.

5. Donar resposta als vectors i PEC.

La programació vol donar resposta i seguir la línia de treball que marquen els vectors i el projecte educatiu de centre. Els vectors ens ajuden a posar atenció en els aspectes claus a escala global, per tant, aquests tenen una línia molt relacionada amb els ODS, que també volen millorar la societat i el món globalment i integralment. Al mateix temps, la programació s'ha de cenyir al projecte educatiu de centre, tenint en compte la seva línia de treball i valors.

El meu element innovador d'aquesta programació és el fet de relacionar l'aprenentatge servei amb els ODS en diferents situacions d'aprenentatge. D'aquestes sis situacions, algunes són aprenentatges serveis (4) i altres són situacions prèvies (2) per a treballar uns aspectes necessaris i imprescindibles per realitzar un bon aprenentatge servei.

La meua aportació personal és fomentar la comunicació i compromís social de l'alumnat. Considero que a escala de societat estem desconnectats els uns amb els altres i s'ha de potenciar més la unió i responsabilitat individual/col·lectiva per assolir els reptes en l'àmbit global. Per això, faig èmfasi en la comunicació entre l'alumnat fent ús de metodologies grupals. A més, dono rellevància al compromís social a través de l'ApS i els ODS.

3. Contextualització: centre educatiu, nivells, alumnat, etc.

El Col·legi Sant Josep – Fundació de Cultura i Promoció Social, és un centre concertat (batxillerat privat) i confessional cristià, adherit al Secretariat de l'Escola Cristiana de Catalunya. Aquest va ser fundat l'any 1905 per l'Orde dels Germans de Sant Gabriel i actualment és regit per la Fundació de Cultura i Promoció Social. Imparteix des de llar d'infants fins batxillerat, amb un total de 1200 alumnes de diferents poblacions de l'Alt Penedès, Garraf, Baix Penedès, Baix Llobregat i Anoia. Aquest centre té com a objectiu oferir una educació adaptada a les necessitats i realitats de cada alumne/a, mitjançant una educació integral, plural i democràtica. Vetllen per l'autonomia de l'alumnat en l'aspecte personal i acadèmic. Aquest centre és un dels millors de Catalunya, el seu projecte educatiu i qualificacions a les PAU ho confirma. Fomenten una educació integral en valors de la persona, i són capdavanters amb el seu model pedagògic i tecnològic, per fer front als reptes globals de la nostra societat (Col·legi Sant Josep, 2023).

El Col·legi Sant Josep, està ubicat a Sant Sadurní d'Anoia, a la comarca de l'Alt Penedès. Aquest municipi té una població de 12.863 habitants l'any 2022, i una superfície de 18,96 km². L'any 2019, la renda familiar disponible al municipi és de 18.000€ anuals per persona (18.200€ a Catalunya). Les comarques de l'Alt Penedès i Baix Penedès tenen una renda familiar per habitant de 16.800€ i 15.000€ anuals respectivament, una mica per sota de Sant Sadurní (Institut d'Estadística de Catalunya, 2019). L'alumnat pertany a famílies amb un nivell econòmic mitjà - alt, i prové de les comarques de l'Alt i Baix Penedès, Garraf, Baix Llobregat i Anoia, mitjançant la majoria d'alumnat un servei de transport d'autobusos contractat pel col·legi. Segons la meua experiència i el contacte amb el tutor i l'entorn de pràctiques, l'alumnat és educat i proper. En l'àmbit de procedència, la majoria d'alumnat és d'origen espanyol. Hi ha poc alumnat d'origen estranger o d'altres cultures i/o religions que no siguin la cristiana.

Segons la meua experiència i el contacte amb el tutor i l'entorn de pràctiques, el Col·legi Sant Josep està dividit en dos edificis en dos carrers paral·lels. En primer lloc, a l'edifici petit només està present la llar d'infants, l'educació infantil i el servei de menjador. En segon lloc, a l'edifici gran està present l'educació primària, l'ESO, el batxillerat, el gimnàs cobert i tots els despatxos corresponents. A llar d'infants (4 mesos - 2 anys) hi ha una línia, a infantil (3 anys - 5 anys) hi ha dues línies, a primària (6 anys - 11 anys) hi ha tres línies (excepte a primer que hi ha dues), a l'ESO (12 - 15 anys) hi ha tres línies, i al batxillerat (16 - 17 anys) hi ha tres línies a primer i dues línies a segon.

En l'àmbit de la diversitat, el col·legi afirma que ofereixen una atenció tutorial personalitzada de l'alumnat i interrelació permanent amb les famílies. A més, ofereixen atenció a la diversitat i ritmes de treball amb grups reduïts, flexibles i desdoblaments en totes les assignatures, excepte educació física, socials i religió. Disposen de seguiment psicopedagògic i acadèmic individualitzat i atenció de logopeda (Col·legi Sant Josep, 2023).

Segons la meua experiència en l'entorn de pràctiques, he pogut observar poc alumnat amb necessitats educatives especials en la pràctica d'educació física dia a dia. He estat present en el departament psicopedagògic, el qual està format per tres psicopedagogs/es i tres logopedes. Aquest està enfocat sobretot al seguiment i orientació psicopedagògica. En l'àrea de les necessitats educatives especials (NEE), he pogut obtenir del meu tutor de pràctiques el nombre d'alumnat amb NEE. Les més habituals són: Dislèxia, TDA-H, Discalculia, TEL, TEA.

4. Marc teòric o de referència

4.1. Legislació vigent (normativa)

Anteriorment en aquest treball, he destacat que el currículum 175/2022 anomena els conceptes d'ODS i ApS. Ho veiem a continuació i diferenciem clarament uns conceptes. Per finalitzar aquest punt parlo del decret 150/2017 d'atenció educativa.

En primer lloc, em centro en el currículum 175/2022 d'educació física a l'ESO.

El concepte d'**ODS** no s'anomena explícitament. Tot i això, en la quarta competència (Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure) s'anomena el concepte de "**sostenible**", en referència a l'organització i realització d'activitats en l'entorn i el medi natural de forma sostenible. També es fa referència a contribuir a la sostenibilitat a escala global, adoptant hàbits respectuosos respecte al medi ambient i desenvolupant accions per millorar el món localment (DECRET 175/2022, del 27 de setembre, educació bàsica).

En els blocs de sabers també es menciona aquest concepte. En el bloc "d'Interacció amb l'entorn en el temps de lleure" de primer i segon d'ESO, es parla de tenir cura i conservar el medi natural i l'espai de pràctica. En el mateix bloc de tercer i quart d'ESO, es mencionen els aspectes d'ús sostenible i manteniments dels recursos naturals i urbans, cura i conservació del medi natural i urbà (DECRET 175/2022, del 27 de setembre, educació bàsica).

El concepte d'**ApS** s'anomena també en la quarta competència del currículum d'ESO d'educació física. Es fa èmfasi en aquesta mirada de responsabilitat social i ecològica, la qual considera el medi com un bé comunitari en el qual es poden executar activitats i esdeveniments físicoesportius de tota classe, fins i tot en la línia de **l'aprenentatge servei**. Aquestes activitats d'interacció amb el medi natural i urbà es poden dur a terme mitjançant projectes entre àrees, amb un enfocament sostenible, respectuós i conservador (DECRET 175/2022, del 27 de setembre, educació bàsica).

En segon lloc, em centro en el currículum 175/2022 de l'ESO a escala general.

El concepte d'**ODS** apareix en diverses assignatures curriculars de l'ESO. En biologia i geologia per exemple, consideren que els aprenentatges han d'estar contextualitzats a problemàtiques o situacions reals, fent èmfasi en problemàtiques relacionades amb els ODS. Anomenen l'ODS 11,12,13,14,15, relacionats amb la seguretat, sostenibilitat, consum i producció responsables, acció climàtica, i vida submarina i terrestre (DECRET 175/2022, del 27 de setembre, educació bàsica).

Un altre exemple seria l'assignatura de Ciències Socials. En aquesta es destaquen els ODS 5, 10, 16, i els de biologia també. Els tres primers són enfocats a la igualtat de gènere, reducció de les desigualtats, i pau i institucions sòlides. S'anomenen els ODS també des de moltes altres àrees, com l'economia, la digitalització, física i química, entre d'altres (DECRET 175/2022, del 27 de setembre, educació bàsica).

Dels sis vectors claus, deriven els principis pedagògics. Aquestes són les línies d'actuació que serveixen per concretar l'acció educativa. Un d'aquests principis diu:

j) Consolidació dels valors propis d'un estat democràtic: es promou, des de totes les àrees, matèries o àmbits, la ciutadania democràtica i la consciència global, amb voluntat d'educar persones crítiques, responsables i compromeses amb la millora del seu entorn, capaces de promoure canvis i afrontar els reptes que signifiquen els **objectius de desenvolupament sostenible** (DECRET 175/2022, del 27 de setembre, educació bàsica).

També es comenta en l'article 4 d'objectius generals: "q) Prendre consciència de les problemàtiques que té plantejades la humanitat i que es concreten en els objectius de desenvolupament sostenible" (DECRET 175/2022, del 27 de setembre, educació bàsica).

Per altra banda, dins de la competència clau ciutadana, s'anomena el coneixement dels esdeveniments i compromisos mundials amb la sostenibilitat i l'assoliment de la ciutadania mundial. A més, del desenvolupament d'un estil de vida sostenible tenint en compte els **ODS de l'Agenda 2030** (DECRET 175/2022, del 27 de setembre, educació bàsica).

El concepte d'**ApS** només s'anomena a l'assignatura d'educació física a primària i a l'ESO. El concepte de servei a la comunitat apareix en diverses ocasions. En l'article 9 de matèries de l'ESO de primer a tercer curs, el quart punt afirma que l'alumnat cursa alguna matèria optativa en el conjunt dels tres cursos, que també hi ha la possibilitat de configurar un projecte interdisciplinari o de col·laboració amb un servei a la comunitat. El punt 13 del mateix article, comenta que els centres tenen unes hores setmanals a gestionar de forma autònoma. Aquestes també es poden utilitzar per desenvolupar projectes de servei a la comunitat. Aquestes mateixes hores són disponibles al quart curs d'ESO (DECRET 175/2022, del 27 de setembre, educació bàsica).

L'article 11 és totalment enfocat al servei comunitari a l'ESO. En 5 petits punts, comenten que el servei comunitari és l'acció educativa orientada al desenvolupament de la competència personal i social, i ciutadana. Té com a finalitat que l'alumnat protagonitzi accions de compromís cívic i d'exercici actiu de la ciutadania. Aquest servei comunitari és obligatori i no té un horari fix, i s'ha de realitzar a tercer i/o quart d'ESO. Ha de formar part com a mínim d'una matèria i pot ser un projecte globalitzador transversal, tenint constància en la programació general anual (DECRET 175/2022, del 27 de setembre, educació bàsica).

Un cop això, vull diferenciar clarament diversos aspectes.

Per començar, vull fer èmfasi de nou en el fet que la meva programació dona resposta i actua seguint la línia que marquen els vectors del currículum 175/2022. Aquests són la base del currículum i ens marquen quin enfocament han de tenir les nostres situacions d'aprenentatge.

Per altra banda, els ODS són el paraigua de les polítiques educatives i hem de donar resposta a aquests en l'àmbit de totes les matèries. En primer lloc, he anomenat les ocasions en les quals apareixen els ODS al currículum. Però la meva proposta dins la programació és diferent a això. Jo vull treballar un ODS en concret en cada situació d'aprenentatge d'ApS, o de treball previ a aquest. Tots els centres haurien de tenir els ODS interioritzats, però segons la meva experiència, els centres educatius no li donen la suficient importància a aquests. Per tant, jo destaco diversos ODS en situacions d'aprenentatge durant l'ESO. D'aquesta forma l'alumnat pren consciència i coneixement sobre aquests.

En segon lloc, diferenciar servei comunitari respecte l'ApS que incloc en la meva programació. Per una banda, el servei comunitari és un ApS a fer entre tercer i quart d'ESO. Aquest és obligatori i ha de formar part com a mínim d'una matèria i ser avaluat. Per altra banda, l'ApS que realitzo és independent d'aquest servei comunitari, i vol donar resposta a necessitats de l'entorn des de l'educació física, formant part de situacions d'aprenentatge de la matèria.

En últim lloc, fer èmfasi en el decret 150/2017, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu.

L'atenció educativa a l'alumnat comprèn el conjunt de mesures i suports destinats a tots els alumnes, amb la finalitat d'afavorir el seu desenvolupament personal i social i perquè avancin en l'assoliment de les competències de cada etapa educativa i la transició a la vida adulta, en el marc d'un sistema educatiu inclusiu. (DECRET 150/2017, del 17 d'octubre, sistema educatiu inclusiu)

Aquest Decret té per objecte garantir que tots els centres educatius sostinguts amb fons públics dins l'àmbit de l'ensenyament no universitari siguin inclusius mitjançant l'establiment de criteris que orientin l'organització i la gestió dels centres; l'ordenació de mesures i suports per a l'atenció educativa i per a la continuïtat formativa de tots i cadascun dels alumnes, i la diversificació de l'oferta de serveis dels centres d'educació especial per esdevenir, també, centres d'educació especial proveïdors de serveis i recursos per als centres educatius ordinaris a fi de completar la xarxa de suports a l'educació inclusiva. (DECRET 150/2017, del 17 d'octubre, sistema educatiu inclusiu)

La meua programació contempla el DUA i el sistema inclusiu per a tothom. En el cas del centre educatiu Sant Josep, hi ha una menor diversitat en comparació a altres centres. Per tant, no hi ha alumnat amb necessitats educatives especials que necessitin un PI o una adaptació curricular d'objectius. La programació està dissenyada i oberta a tothom, tenint en compte el disseny universal de l'aprenentatge, plantejant situacions d'aprenentatge inclusives per a la majoria d'alumnat des d'un principi. La millora de l'educació és responsabilitat de tots, tan meua amb la programació, com per la resta de col·lectius (professionals d'atenció educativa, administració, directiva del centre, etc.). Per tant, és imprescindible un bon treball en xarxa (Xarxa de suports a l'educació inclusiva) (DECRET 150/2017, del 17 d'octubre, sistema educatiu inclusiu).

Aquest decret 150/2017 desplega la Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació. Donant continuïtat a les accions desenvolupades pel Departament d'Ensenyament per aconseguir un marc educatiu inclusiu, entre d'altres. En aquesta llei, s'anomenen les funcions de l'administració pública i dels centres. A més, es detallen els diferents tipus de suports. En primer lloc, els universals (avaluació formativa i formadora, acció tutorial, etc.). Aquests són les accions dirigides a tothom amb la finalitat de garantir l'aprenentatge i un context inclusiu. En segon lloc, els addicionals (suport educació especial, suport lingüístic, etc.). Són les mesures que permeten ajustar l'acció educativa de flexible i temporal. Finalment, els intensius (SIEI, suport del personal d'acció educativa, etc.). Aquests són els suports accions educatives excepcionals dirigides de forma regular a l'alumnat amb necessitats educatives especials. Amb l'existència d'alguns suports addicionals i tots els intensius, s'ha d'elaborar un pla individualitzat de l'alumnat, (DECRET 150/2017, del 17 d'octubre, sistema educatiu inclusiu).

4.2. Finalitats educatives (PEC, Projectes, etc.)

En aquest apartat determino els objectius i finalitats educatives del Col·legi Sant Josep a les quals puc donar resposta amb la meva programació.

En primer lloc, destaco de la pàgina web del centre diversos aspectes. Aquest és pioner en formació del professorat en suport vital i ús del desfibril·lador DEA. Com aportació personal, és interessant aconseguir el mateix amb l'alumnat. Això es pot obtenir des de l'educació física, en un entorn fora de les aules i més pràctic (Col·legi Sant Josep, 2023).

Fer èmfasi en el projecte multilingüe, volent assolir un domini oral i escrit del català, castellà i anglès. A més, a partir de l'ESO l'alumnat té la possibilitat d'aprendre una segona llengua estrangera, com pot ser el francès o l'alemany (Col·legi Sant Josep, 2023). Des de l'educació física podem contribuir a la millora del domini de la llengua catalana, fins i tot introduint conceptes en anglès o fer ús de l'AICLE.

Seguidament, donen importància a l'ús de les tecnologies per contribuir a un aprenentatge significatiu, amplificar els continguts, motivar l'alumnat i potenciar les noves habilitats d'aquest segle XXI (Col·legi Sant Josep, 2023). Per tant, des de l'educació física podem potenciar l'ús de les tecnologies i aplicacions d'activitat física, aconseguint un alumnat més ric i hàbil tecnològicament. En molts casos l'alumnat pot veure en la pràctica el significat i utilitat que tenen diverses aplicacions esportives. Llavors tenen un aprenentatge contextualitzat i significatiu.

A continuació destaco diversos punts del Projecte de Centre (PEC). Aquest document està elaborat i firmat per la directora Núria Julià i Casanovas, la qual me'l va facilitar per correu electrònic. Aquest també es pot trobar públic a internet.

Per començar, la missió d'aquest centre és oferir un servei educatiu adaptat a les necessitats i realitat de cada alumne, obtenint la seva formació integral. L'estil educatiu del centre comparteix una visió cristiana de l'home, de la vida i el món, fomentat en la llibertat, responsabilitat, actitud de servei i en la promoció de la justícia, pau i solidaritat. És un projecte que creu en l'educació transformadora de la societat i creadora d'alumnat compromès amb el món (Julià, 2021). La meua programació d'educació física està elaborada amb un disseny universal de l'aprenentatge (DUA), per contribuir en aquesta igualtat, equitat i justícia. En referència a la responsabilitat, actitud de servei, solidaritat i compromís, l'educació física pot aportar coneixements i experiències com l'aprenentatge servei i els ODS, que contribueixen a l'assoliment d'aquests valors i qualitats anomenades anteriorment.

A continuació, també anomenen que un punt de la seva visió com a centre és ser reconegut per la qualitat del servei en la societat (Julià, 2021). Aquest punt considero que va relacionat amb l'anterior. Donar una formació integral i significativa a l'alumnat és essencial. També ho és obrir-se a l'entorn i conèixer-lo i millorar-lo, mitjançant el compromís social, responsabilitats individual i aprenentatge servei.

En últim lloc, el PEC considera rellevant el treball cooperatiu per desenvolupar aprenentatges i habilitats necessàries per dur a terme tasques professionals en un futur (Julià, 2021). En l'educació física es pot treballar l'aprenentatge cooperatiu en diferents contextos. En aquest enllaç es poden trobar diferents documents del centre, inclòs el PEC.

<https://stjosep.com/escola2/secretaria/informacio/formularis-i-documentos/>

4.3. Referents teòrics que guien el treball (autors, models educatius, etc.)

Per començar, em centro en l'aprenentatge servei.

Segons l'Associació Centre Promotor d'Aprenentatge Servei (2019), "l'aprenentatge servei és una proposta educativa que combina processos d'aprenentatge i de servei a la comunitat en un sol projecte ben articulats en el qual els participants es formen tot treballant sobre necessitats reals de l'entorn amb l'objectiu de millorar-lo."

L'aprenentatge servei és una forma d'educar per a tots/es i hauria d'aparèixer més que una vegada puntual a la vida. Aquest aprenentatge depèn de necessitats socials reals, per tant, s'ha de sortir també de l'escola per entendre i observar la realitat. És aprenentatge significatiu, que observa el passat i projecta cap al futur. És molt rellevant organitzar moments pel record i la reflexió un cop finalitzat l'aprenentatge servei. S'ha d'avaluar l'alumnat i fer feedback. L'aprenentatge servei passa primer per l'espai local perquè el municipi creixi. Per això ha d'haver-hi voluntat política, acords entre administracions i s'ha de mobilitzar el teixit social (Fundació Bofill, 2013).

Aquesta metodologia comparteix la intencionalitat pedagògica d'adquisició d'aprenentatges i la solidària de servei a la comunitat. Ambdós parts és retroalimenten. Aprendre millora la qualitat del servei, i aquest dona sentit i contextualització a l'aprenentatge. L'ApS és un aprenentatge sistematitzat seguit d'un servei de qualitat (Associació Centre Promotor d'Aprenentatge Servei, 2019).

Aquesta proposta educativa contribueix a:

- Activar la disposició a l'empatia, l'altruisme i la cura.
- Formar la identitat dels joves tastant el compromís cívic.
- Tractar problemes socials usant la intel·ligència individual i col·lectiva.
- Aprendre coneixements i adquirir competències acadèmiques i vitals.
- Apropiar-se de valors després de viure'ls i de reflexionar l'experiència.
- Sentir-se part de la comunitat tot treballant pel bé comú.
- Adquirir una visió política crítica i global donant sentit a les accions locals.
- Contribuir a teixir una xarxa local d'institucions educatives i entitats socials. (Associació Centre Promotor d'Aprenentatge Servei, 2019)

Continuant amb l'Associació Centre Promotor d'Aprenentatge Servei (2019), aquests són diversos àmbits d'actuació de l'ApS:

1. L'acompanyament a l'escolarització. Pot estar orientat a diferents col·lectius i contextos (classes català per nouvinguts, classes d'adults...).
2. Participació ciutadana. Aquest vol aconseguir la participació, compromís cívic i millora de la qualitat de vida dels diferents agents del barri (activitats culturals...).

3. Intercanvi generacional. Interacció de diferents generacions per aconseguir el coneixement mutu i l'intercanvi d'idees.
4. Medi ambient. Cura, conservació i millora d'aquest. Educació mediambiental (reciclatge, neteja i conservació...).
5. Ajuda pròxima a altres persones. Suport i ajuda a persones que la necessiten (risc d'exclusió, necessitats educatives especials...).
6. Patrimoni cultural. Conservació i restauració d'aquesti vetllar per les tradicions culturals.
7. Projectes de solidaritat i cooperació. Sensibilització i defensa dels drets humans.
8. Promoció de la salut. Prevenció de la salut, promoció d'hàbits saludables i suport a persones que pateixen malalties.

L'estudi de González et al. (2022) identifica dissenys de propostes d'ApS d'universitats d'Espanya i Mèxic que es relacionen amb els ODS. En aquest article anomenen a Robert Sigmon com un dels creadors d'aquesta metodologia, destacant el seu llibre *Service-learning: Three Principles* (1979). Aquesta proposta educativa destaca per la millora acadèmica de l'alumnat, el seu creixement personal, aprenentatge cívic i aportació a la societat o algun col·lectiu concret.

El mateix estudi de González et al. (2022) fa èmfasi en els ODS més accessibles des de les institucions educatives. Aquest són els d'un àmbit més educatiu i inclusiu: educació inclusiva i equitativa, promoure igualtat i accés a tothom, promoure societats pacífiques i inclusives pel desenvolupament sostenible, entre d'altres. La resta d'ODS són més difícils de treballar. Les diferents propostes d'ApS de l'estudi van dirigides a col·lectius més vulnerables o exclosos. Vull destacar l'ApS d'educació física per a joves amb discapacitat intel·lectual.

A continuació, segueixo amb l'agenda 2030 i els ODS.

Segons la Generalitat de Catalunya (2017), “els 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) - objectius universals, integradors i ambiciosos - són els que guien la implementació de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides per al Desenvolupament Sostenible, aprovada el 25 de setembre del 2015.” Les temàtiques són diverses, van des de la pobresa, fins a la lluita pel canvi climàtic, per exemple. Aquests ODS són el resultat de la Cimera de Rio+20 l'any 2012, partint de l'experiència prèvia dels Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni. Els múltiples ODS es divideixen en 169 fites, les quals tenen els seus indicadors d'evolució. Aquests indicadors van ser establerts l'any 2017 per la Comissió d'Estadística de les Nacions Unides. Les Nacions Unides (s.d), va aprovar aquesta Agenda 2030 per oferir una oportunitat a tots els països i societats per emprendre un camí per millorar la vida de tothom.

Segons la Generalitat de Catalunya (2015), l'Agenda 2030 de Desenvolupament Sostenible, de la qual formen part aquests objectius, marca l'acció global per al desenvolupament mundial de forma sostenible. Els ODS són 17:

1. Fi de la pobresa: Erradicar totes les formes de pobresa a tot el món.
2. Fam zero: Fer desaparèixer la fam, aconseguir la seguretat alimentària i la millora de la nutrició, i impulsar l'agricultura sostenible.
3. Salut i benestar: Garantir i promoure benestar i vida sana per a tothom.
4. Educació de qualitat: Vetllar per l'educació inclusiva, equitativa, de qualitat i promoure oportunitats d'aprenentatge per a tothom al llarg de la vida.
5. Igualtat de gènere: Aconseguir la igualtat de gènere i apoderar les dones i nenes.
6. Aigua neta i sanejament: Garantir l'accés, el sanejament i la gestió sostenible de l'aigua per a tothom.
7. Energia neta i assequible. Vetllar per l'accessibilitat a una energia assequible, segura, sostenible i moderna per a tothom.

8. Treball digne i creixement econòmic: Fomentar el creixement econòmic sostingut, inclusiu i sostenible, l'ocupació plena, digne i productiva.
9. Indústria, innovació i infraestructures: Compondre infraestructures resilients, promoure la industrialització inclusiva i sostenible, i fomentar la innovació.
10. Reducció de les desigualtats: Minimitzar la desigualtat en i entre països.
11. Ciutats i comunitats sostenibles: Aconseguir ciutats i assentaments humans inclusius, segurs, resilients i sostenibles.
12. Consum i producció responsables: Vetllar per modalitats de consum i producció sostenibles.
13. Acció climàtica: Adoptar mesures urgents per a combatre el canvi climàtic i les seves conseqüències.
14. Vida submarina: Mantenir i fer ús de forma sostenible els oceans, mars, i els recursos marins per al desenvolupament sostenible.
15. Vida terrestre: Protegir, restablir i vetllar per l'ús sostenible dels ecosistemes terrestres, gestionar els boscos de manera sostenible, combatre la desertificació del sòl, i cessar la pèrdua de la biodiversitat.
16. Pau, justícia i institucions sòlides: Promoure societats pacífiques i inclusives per tal d'aconseguir un desenvolupament sostenible, oferir l'accés a la justícia a tothom i incrementar institucions eficaces, responsables i sostenibles a tots els nivells.
17. Aliança pels objectius: Enfortir els mitjans per a efectuar i revitalitzar l'Aliança Mundial per al Desenvolupament Sostenible.

Segons les Nacions Unides (s.d), l'ODS 3 de salut i benestar, no fa referència en cap moment a l'activitat física i els seus beneficis en aquest àmbit. Aquest fa molta èmfasi en millorar els sistemes sanitaris i en reduir epidèmies, malalties i la mortalitat en diferents contextos. Aquest és l'ODS més relacionat amb la nostra disciplina, el qual podem relacionar amb la millora de la salut i benestar de persones de tercera edat o d'altres col·lectius. Tot i això, des de l'educació física podem treballar i contribuir en altres ODS.

En la pàgina Generalitat de Catalunya (2015), sí que destaquen les malalties relacionades amb l'estil de vida. Afirmen que són necessaris més recursos i també prevenció i estils de vida més saludables, entre ells l'activitat física. Aquest missatge ha d'arribar a tothom: institucions educatives, tercera edat, cases d'acollida d'infants, etc.

Els ODS que podem relacionar amb l'educació física poden ser per exemple, l'ODS 15 de vida d'ecosistemes terrestres. Fa referència a la gestió sostenible, conservació i millora del medi terrestre (Nacions Unides, s.d). Per altra banda, segons la Generalitat de Catalunya (2015) l'ODS 12 destaca el consum responsable i separar els residus com toca a través del reciclatge. Ho puc relacionar amb un ApS de neteja i reciclatge de zones brutes del bosc, tenint en compte aspectes d'orientació del currículum, entre altres.

Segons la Generalitat de Catalunya (2015), també destacar l'ODS 16 que vol promoure societats pacífiques i inclusives per aconseguir un desenvolupament més sostenible. Tots els col·lectius tenen el dret a estar sota les mateixes condicions i contribuir al desenvolupament sostenible. Tothom té dret a tenir accés i realitzar activitat física per vetllar per la seva salut i benestar personal i aportar el seu granet de sorra a l'ODS 3.

Per acabar, anomeno diversos conceptes i metodologies incloses dins de la meva programació d'educació física d'ESO.

L'aprenentatge cooperatiu en grup és essencial per a l'aprenentatge servei, per tant, el treball en diverses situacions d'aprenentatge de les sis proposades. A més, la col·laboració amb entitats socials és interessant (Fundació Bofill, 2013). En altres situacions utilitzo altres metodologies com treball en grup, aprenentatge entre iguals i tutoria entre iguals, entre d'altres. A continuació anomeno i defineixo les metodologies.

En l'apartat de la pàgina web del centre he anomenat el concepte d'**AICLE**, aquest és l'aprenentatge integrat de contingut i llengua estrangera. És una metodologia educativa que consisteix en impartir els conceptes d'una assignatura en una llengua estrangera, normalment l'anglès (XTEC, 2022).

L'aprenentatge cooperatiu pretén que l'alumnat d'una aula sigui una petita comunitat d'aprenentatge, la qual comparteixi objectius i els membres s'interessin els uns pels altres. L'alumnat es consciencia sobre que és més fàcil l'assoliment d'objectius de forma cooperativa. En l'aprenentatge cooperatiu els membres de l'equip tenen dues responsabilitats. Aprendre ells el que els docents els ensenya i contribuir al fet que ho aprenguin els companys/es. A la vegada que aprenen els sabers també assimilar el treball en equip. O sigui que cooperen per aprendre i aprenen a cooperar. Aquesta metodologia afavoreix a crear un entorn inclusiu on tothom pot participar i aprendre en equip (Pujolàs, 2008a).

Per una banda, l'alumnat pot realitzar una activitat en equips. Per altra banda, l'aprenentatge cooperatiu reclama una organització permanent i estable en comunitats de treball. Tal com diu Johnson et al. (1999) (citada a Pujolàs, 2008a), en petits col·lectius l'alumnat té més protagonisme i participació activa, aconseguint una major interacció per maximitzar l'aprenentatge. Els membres tenen la responsabilitat compartida a l'hora d'ensenyar. Hi ha tres àmbits per implementar l'aprenentatge cooperatiu a l'aula: la cohesió de grup, el treball en equip com a contingut a ensenyar i el treball en equip com a recurs per a ensenyar. Aquests àmbits tenen relació, perquè quan volem cohesionar el grup contribuïm a crear les condicions perquè l'alumnat treballi en equip i vulguin aprendre, a la vegada que aprenguin a treballar d'aquesta forma (Pujolàs, 2008a).

Segons Spencer Kagan (1999) (citada a Pujolàs, 2008a), els dos principis importants de l'aprenentatge cooperatiu són la interdependència positiva i la responsabilitat individual. Per una banda, també destaca la interacció simultània, la qual es produeix més en grups de quatre persones. Per altra banda, la participació igualitària, en la qual s'estructura la participació de l'alumnat donant lloc a interacció i oportunitats d'expressió de forma igualitària.

Segons Kneser & Ploatzner (2001) (citats a Pujolàs 2008b), diferencien la cooperació de la col·laboració. La cooperació consisteix en la divisió del treball i tasques entre els participants, i la col·laboració o **treball en grup** es basa en el compromís mutu de resoldre el problema junts. En la meua programació hi ha moments d'aprenentatge cooperatiu i altres de col·laboració.

Segons Aronson i Patnoe (1997) (citats a Traver, 2000), el **Puzzle d'Aronson** és un tipus de treball cooperatiu on el docent ha de planificar el context i els recursos, i deixa que l'alumnat sigui el centre de l'aprenentatge i treballin entre ells/es. En aquesta metodologia s'aconsegueix l'èxit amb cooperació, on cada alumne/a té la responsabilitat de brindar informació que només ell/a disposa (gràcies al grup d'especialistes) als membres del seu equip (grup base). Aquest fenomen es coneix com a interdependència positiva entre els membres de cada equip. Cadascú té informació valuosa pel grup i han de presentar-la i complir amb el seu rol.

També hi ha moments d'aprenentatge mitjançant la **tutoria entre iguals**, un altre tipus d'aprenentatge cooperatiu. Aquesta metodologia consisteix en dividir la classe en parelles i que un alumne/a adopti el rol de tutor (aprèn oferint-li ajuda pedagògica al company/a) i l'altre/a de tutoritzat (aprèn gràcies a l'ajuda del tutor). Segons Duran (2009) (citats a Duran et al., 2015), la tutoria entre iguals aprofita pedagògicament que l'alumnat sigui mediador de l'aprenentatge a l'hora d'utilitzar les diferències entre ells per generar aprenentatge (Duran et al., 2015).

Segons Duran i Vidal (2004), la tutoria entre iguals es realitza en parelles amb una relació asimètrica, amb un rol de tutor i un altre de tutoritzat. Aquests comparteixen un objectiu comú que s'assoleix en un marc de relació prèviament organitzat pel docent. A més, els rols poden canviar i el tutoritzat ser tutor i al revés. Normalment l'alumnat té la mateixa edat, habilitats i coneixements, per tant, poden alternar rols més fàcilment i equilibradament.

Segons Duran i Vidal (2004), en la tutoria entre iguals són importants dues condicions. En primer lloc, cada alumne/a ha de realitzar un treball previ de preparació de la tasca per aconseguir els coneixements necessaris per guiar la tasca al seu tutoritzat. Per altra banda, tots dos han de saber desenvolupar-se en les interaccions de les sessions de treball.

Abans d'acabar, m'agradaria destacar una sèrie **d'estils d'ensenyament** de la mà de Delgado – Noguera (1991, 2015).

- Estils tradicionals: Comandament directe, comandament directe modificat, assignació de tasques.
- Estils que fomenten la individualització: Treball per grups, ensenyança modular, programes individuals, ensenyança programada.
- Estils que fomenten la participació de l'alumnat: Ensenyança recíproca, grups reduïts, microensenyança.
- Estils que fomenten la implicació cognoscitiva de l'alumnat en el seu aprenentatge: Descobriment guiat i resolució de problemes.
- Estils que afavoreixen la creativitat: Lliure exploració.

També és interessant utilitzar la metodologia Flipped Classroom. Segons Perdomo (2016), aquesta és adient per generar aprenentatges en l'alumnat, fent que aquest compregui que l'aprenentatge comença en un mateix amb treball prèviament autònom. L'alumnat té la responsabilitat i autonomia per aprendre, però a la vegada el docent té el rol de mediador i de crear el context i oferir els recursos perquè l'alumnat treballi.

5. Proposta d'intervenció

5.1. Full de ruta: esquema per justificar la distribució de les situacions d'aprenentatge al llarg de l'etapa

Aspectes a destacar del full de ruta:

- Dues situacions d'aprenentatge cada trimestre.
- Una situació d'aprenentatge d'ApS i ODS cada curs.
- Una situació d'aprenentatge a 1r i 2n de treball previ a un ApS, on també es contempla un ODS.

En aquest enllaç es troba l'excel amb el full de ruta i totes les situacions d'aprenentatge seqüenciades amb els seus conceptes del currículum. <https://docs.google.com/spreadsheets/d/17AqWNXHG7Gf3ttsN4dNXG1UJCzgf757dqRJpeki2sVU/edit?usp=sharing>

Decideixo fer aquestes situacions d'aprenentatge en la segona part del segon trimestre (febrer – març) o en la segona part del tercer trimestre (maig – juny). Durant el primer trimestre és quan hi ha més dies festius. Els períodes que he escollit quasi no tenen interrupcions festives, i això m'interessa per no trencar la cohesió de grup en aquestes situacions d'aprenentatge. En 1r i 2n d'ESO, les dues situacions ocupen les temporalitats especificades anteriorment. En 3r i 4r d'ESO, la situació d'aprenentatge la realitzo en la segona meitat del tercer trimestre, tenint en compte que fa millor temps i que 4t d'ESO va de viatge en l'última setmana de març, just abans de setmana santa.

En les sis situacions d'aprenentatge proposades hi ha una progressió. En l'aprenentatge servei és essencial la cohesió de grup i l'aprenentatge cooperatiu. Per tant, la primera situació, anomenada “Coneix les qualitats físiques bàsiques del teu cos i el compromís social”, consisteix en formar una base de cohesió entre l'alumnat, mitjançant l'aprenentatge entre iguals i el treball en grup en múltiples activitats. A més, els aprenentatges serveis evolucionen durant l'ESO, començant en el propi centre i acabant fora de forma progressiva en la complexitat.

Seguidament, també a primer d'ESO, hi ha la segona situació d'aprenentatge, la qual és d'ApS. Aquesta s'anomena *“Dinamitzem els patis de l'ESO”*. La necessitat a solucionar és el sedentarisme i l'abús de les pantalles detectat a l'hora d'esbarjo. L'alumnat ha de dinamitzar diferents racons a l'hora del pati de forma inclusiva per a tothom.

La següent situació és a segon d'ESO, anomenada *“Treballem cooperativament per aconseguir els objectius”*. No és una situació d'ApS, sinó que és un treball previ important abans de realitzar-ne més.

La quarta situació d'aprenentatge és a finals de 2n d'ESO, anomenada *“Let's clean up & orientation”*. En aquesta sortim de la zona de confort del centre educatiu, realitzant un ApS que vol contribuir a solucionar la brutícia que hi ha al medi natural netejant i reciclant.

Seguidament, a finals de 3r d'ESO, hi ha una altra situació d'ApS anomenada *“Tothom té dret a moure's”*. Es realitza fora del centre educatiu, en concret en una escola d'educació especial. Aquesta situació vol que l'alumnat se sensibilitzi amb aquest col·lectiu i cobrir la necessitat de falta d'activitat física i socialització amb l'entorn d'aquests.

Per últim, la situació d'ApS al final de 4t d'ESO anomenada *“Activem la tercera edat”*. Aquesta es duu a terme fora del centre educatiu, concretament en una residència de tercera edat. L'alumnat és sensibilitzat amb el col·lectiu i contribueix a cobrir la mateixa necessitat de la situació d'aprenentatge anterior. Tenen un nivell d'activitat física menor a la mitjana i poc contacte amb l'entorn.

Cada situació d'aprenentatge la relaciono amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible, executant a la vegada actuacions d'aprenentatge servei contribuint al compromís social i al desenvolupament sostenible.

Taula 1

Taula resum de les sis situacions d'aprenentatge plantejades.

Situació 1 a segon trimestre de 1r d'ESO	Coneix les qualitats físiques bàsiques del teu cos i el compromís social	ODS 3: Salut i benestar integral
Situació 2 a tercer trimestre de 1r d'ESO	Dinamitzem els patis de l'ESO. ApS dins del centre educatiu amb alumnat d'altres cursos a l'esbarjo.	ODS 4: Educació de qualitat
Situació 3 a segon trimestre de 2n d'ESO	Treballem cooperativament per aconseguir els objectius	ODS 17: Aliança pels objectius
Situació 4 a tercer trimestre de 2n d'ESO	Let's clean up & orientation. ApS fora del centre educatiu de conservació del medi terrestre i reciclatge.	ODS 15: Vida d'ecosistemes terrestres
Situació 5 a tercer trimestre de 3r d'ESO	Tothom té dret a moure's. ApS educació especial a l'escola d'educació especial Delta-Espiga de Vilafranca del Penedès	ODS 3: Salut i benestar integral & ODS 10: Reducció de les desigualtats
Situació 6 a tercer trimestre de 4r d'ESO	Activem la tercera edat. ApS de tercera edat a la residència Casa dels avis de Sant Sadurní d'Anoia.	ODS 3: Salut i benestar integral & ODS 10: Reducció de les desigualtats

Altres aspectes a comentar del full de ruta. En primer lloc, he volgut treballar la prevenció i actuació davant d'accidents abans de realitzar situacions d'aprenentatge on l'alumnat hagi de sortir fora del centre educatiu. És important que hagin adquirit aquestes competències i sabers abans de sortir, per si succeeix qualsevol cosa que sàpiguen actuar. Alhora també és rellevant treballar els aspectes de normes de seguretat i mesures de prevenció abans d'anar al medi natural.

Per altra banda, justificar la progressió durant l'ESO. Treballar sabers i competències bàsiques abans de continuar amb altres més complexes. Com per exemple: treballar habilitats motrius bàsiques i esquema corporal abans que habilitats específiques i reptes, o treballar aspectes d'alimentació i hàbits saludables prèviament a entrenament, o treballar tècniques d'expressió, jocs i danses abans de realitzar composicions corporals, etc.

La competència 5 és rellevant per l'ApS i el desenvolupament sostenible, perquè els valors, el compromís i les habilitats socials són elements de pes per dur a terme aquestes situacions. Per tant, aquesta competència és present a vint de les vint-i-quatre situacions d'aprenentatge.

5.2. Programació anual (incloure un mínim de 6 situacions d'aprenentatge)

Taules 2

Taules de les sis situacions d'aprenentatge plantejades

Títol SA: Coneix les qualitats físiques bàsiques del teu cos i el compromís social				Curs: 1r ESO	Nº SA: 4 de 6	Trimestre: 2n	
Justificació (contextualització, temporalització, relació amb altres aprenentatges, vectors,)							
<p>Les qualitats físiques bàsiques són la base de la nostra condició física, les quals determinen part del nostre benestar integral. Com a repte, l'alumnat ha de conèixer i saber plantejar activitats on es treballin les qualitats físiques bàsiques de forma grupal. A més, han d'aconseguir fer el test de Cooper en parelles mitjançant aprenentatge entre iguals (rols d'esportista i entrenador intercanviables) i acabar elaborant un dossier valorant les seves qualitats físiques bàsiques i alguns aspectes (FC, respiració, tècnica de cursa), i les seves habilitats socials. En aquesta situació d'aprenentatge s'incorpora el concepte d'ODS, perquè és important que els joves els coneguin i se sensibilitzin (compromís social). Vull aconseguir que l'alumnat conegui les qualitats físiques bàsiques del seu cos i que adquireixi una base social i cooperativa per l'aprenentatge servei.</p> <p>Aquesta situació d'aprenentatge la col·loco al segon trimestre de primer d'ESO, sent la primera i la base de les sis situacions que realitzo sobre la meua temàtica durant tota l'ESO. És molt rellevant l'àmbit social i el treball cooperatiu en l'ApS, per tant, s'ha de formar una base en els estudiants abans de fer aprenentatges serveis. Per tant, no és una situació d'ApS, sinó una preparació prèvia a aquest.</p> <p>L'ODS relacionat amb aquesta situació d'aprenentatge és el número 3, de salut i benestar integral. L'objectiu 3.4 vol reduir, al 2030, un terç la mortalitat prematura per malalties no transmissibles mitjançant la prevenció i el tractament i promoure la salut mental i el benestar. L'activitat física contribueix al benestar integral de les persones, a augmentar la qualitat i esperança de vida, i reduir les despeses sanitàries.</p>							
Competències clau	Justificació	Objectius	Criteris d'avaluació	Indicadors d'assoliment			
				L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència personal, social i d'aprendre a aprendre	Aquesta competència a l'avaluo perquè és imprescindible ser hàbil en l'àmbit social, cooperar i reflexionar sobre un mateix i sobre els altres, de manera constructiva.	L'alumnat ha de ser capaç d'adoptar diferents rols, cooperar i comprendre al seu company/a i a si mateix/a per afavorir l'aprenentatge mutu.	CPSAA3. Comprèn proactivament les perspectives i les experiències dels altres i les incorpora al seu aprenentatge per participar en el treball en grup distribuint i acceptant tasques i responsabilitats de manera equitativa i emprant estratègies cooperatives.	No coopera ni dona feedback al seu company/a durant el T de Cooper. A més, no analitza el que ha succeït a nivell de company/a i personal.	Coopera i dona feedback al seu company/a en alguns moments del T de Cooper. Reflexiona a nivell personal sobre el que ha succeït en el T de Cooper de forma superficial.	Coopera i dona feedback al seu company/a durant tot el T de Cooper. Reflexiona a nivell personal sobre el que ha succeït en el T de Cooper de forma profunda.	Coopera i dona feedback constructiu i assertiu al seu company/a durant tot el T de Cooper. Reflexiona a nivell personal i de company/a sobre el que ha succeït en el T de Cooper de forma profunda.

Competència ciutadana.	Aquesta competència l'avaluo perquè és imprescindible comprendre el nostre paper per assolir l'agenda 2030.	L'alumnat ha de ser capaç de comprendre el seu paper per contribuir a l'assoliment dels ODS i l'agenda 2030.	CC1. Analitza i comprèn idees relatives a la dimensió social i ciutadana de la seva pròpia identitat, així com als fets socials, històrics i normatius que la determinen, demostrant respecte per les normes, empatia, equitat i esperit constructiu en la interacció amb els altres en diferents contextos socioinstitucionals.	No coneix l'agenda 2030 i els ODS.	Coneix l'agenda 2030 i els ODS.	Coneix l'agenda 2030 i els ODS, i comprèn la seva finalitat, característiques i origen.	Coneix l'agenda 2030 i els ODS, i comprèn la seva finalitat, característiques i origen, i compren el seu paper per contribuir als ODS.
------------------------	---	--	--	------------------------------------	---------------------------------	---	--

Activitats clau de qualificació: Dossier final en parelles i test de Cooper.

Competència específica	Objectius d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT. Serà capaç de...	Criteris d'avaluació Com sabem que ho han après? ACCIÓ + SABER + CONTEXT.	Indicadors d'assoliment			
			L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència específica 1: Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.	L'alumnat ha de ser capaç de conèixer i proposar activitats de les qualitats físiques bàsiques, i valorar-se individualment per conèixer-se a ell mateix i autoregular-se.	1.1. Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.	No coneix les qualitats físiques bàsiques, no recopila ni proposa activitats, no es valora individualment les seves QFB. No s'autoanalitza al dossier.	Coneix les QFB, no es valora individualment les seves QFB. S'autoanalitza superficialment, anomenant el que ha realitzat.	Coneix les QFB, recopila activitats de QFB de classe i proposa noves. S'autoanalitza anomenant el que ha realitzat i com s'ha vist	Coneix les QFB, recopila activitats de QFB de classe i proposa noves, exemples d'accions quotidianes on participin les QFB, s'autoanalitza i anomena com podria millorar.

	L'alumnat ha de ser capaç de conèixer, adquirir i reflexionar sobre una sèrie de conceptes per realitzar amb eficiència i eficàcia el T. de Cooper.	1.3. Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.	No coneix els conceptes tinguts en compte en el T. de Cooper. Realitza el T. de Cooper sense adoptar una bona postura corporal, sense controlar la respiració, i sense relaxar-se al final correctament. No s'autoanalitza al dossier. Rep una coavaluació negativa per part del seu company/a (en almenys 3 ítems).	Anomena els conceptes tinguts en compte en el T. de Cooper. Realitza el T. de Cooper realitzant de forma millorable almenys dos conceptes anteriors. S'autoanalitza superficialment, anomenant el que ha realitzat. Rep una coavaluació millorable per part del seu company/a (en almenys 3 ítems).	Anomena i defineix els conceptes tinguts en compte en el T. de Cooper. Realitza el T. de Cooper realitzant de forma correcta almenys dos conceptes anteriors. S'autoanalitza anomenant el que ha realitzat i com s'ha vist. Rep una coavaluació correcta per part del seu company/a (en almenys 3 ítems).	Anomena, defineix i recopila les activitats realitzades dels conceptes tinguts en compte en el T. de Cooper. Realitza el T. de Cooper realitzant de forma molt bona almenys dos conceptes anteriors, s'autoanalitza i anomena com podria millorar. Rep una coavaluació molt bona per part del seu company/a (en almenys 3 ítems).
Activitat clau de qualificació: Dossier final en parelles i Test de Cooper.						
<p>Sabers curriculars:</p> <p><u>Bloc Vida activa i saludable</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Activitat física saludable <p>→ Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física: parts d'una sessió d'activitat física (fa se d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma), els principis bàsics de l'entrenament (adaptació, continuïtat i progressió), valoració del nivell individual, la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació, càrrega d'entrenament (volum i intensitat)...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hàbits saludables <p>→ Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental.</p>				<p>Sabers específics + justificació:</p> <p>Edat biològica i edat cronològica. És important que ho coneguin perquè són més importants els hàbits que determinen l'edat biològica.</p> <p>Qualitats físiques bàsiques. / Què és l'aprenentatge servei?</p> <p>Què són els ODS?</p> <p>Treballem l'ODS 3: Salut i benestar.</p>		

Competència específica	Objectius d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Indicadors d'assoliment			
			L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	L'alumnat ha de ser capaç de desenvolupar i fer ús d'habilitats socials i personals per interactuar i cooperar en diferents rols i contextos motrius i acadèmics.	5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.	No ve o no participa en les diferents situacions motrius, no fa ús de les habilitats socials i personals durant les sessions per interactuar i cooperar en la realització de les activitats, rep una coavaluació negativa per part del seu company/a.	Participa en les activitats de classe però sense actitud i interès, fa ús de les habilitats socials i personals durant les sessions per interactuar i cooperar en la realització d'algunes activitats, rep una coavaluació millorable per part del seu company/a.	Participa en les activitats de classe amb actitud i interès, fa ús de les habilitats socials i personals durant les sessions, per interactuar i cooperar en la realització de totes les activitats, rep una coavaluació correcta per part del seu company/a.	Participa en les activitats de classe amb actitud, interès i màxima implicació, fa ús de les habilitats socials i personals durant les sessions, i dona feedback constant, per interactuar i cooperar en la realització de totes les activitats, rep una coavaluació molt bona per part del seu company/a.
Activitat clau de qualificació: Test de Cooper i el dia a dia de les sessions.						
<p>Sabers curriculars:</p> <p><u>Bloc Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Gestió personal i emocional → Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. Habilitats socials i valors <p>→ Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.</p> <p>→ Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.</p>					<p>Sabers específics + justificació:</p>	
<p>Metodologia i activitats: orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments:</p> <p>Principals estratègies metodològiques i agrupaments:</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicació de la situació d'aprenentatge, de criteris, de sabers i procediments per part del docent. Comandament directe en cada sessió per dur a terme activitats. Treball en grups per preparar una activitat o joc de QFB. Tutoria entre iguals en el tractament d'un document sobre respiració i tècnica de cursa i en la realització del test de cooper. Ús del Strava per parelles per comptabilitzar la distància i temps. Treball en parelles per l'elaboració d'un dossier. Activitats constants en grup i parelles per fomentar la interacció, habilitats socials i la confiança. Exemples: estacions en grups, jocs en parelles per treballar conceptes i confiança. 						

- Els grups i parelles (per organitzar una activitat, pel Test de Cooper i pel dossier) es formen amb una baralla de cartes de forma aleatòria. Intentar que els agrupaments siguin heterogenis i les parelles mixtes en sexe.
- Flipped classroom per preparar document de tècnica de cursa i respiració. També s'han de preparar en grups una activitat d'una qualitat física bàsica.
- Sessió final de valoració de la situació d'aprenentatge, valoració de l'ODS 3 i realització del kahoot final.

Principals materials i recursos didàctics:

- Cons, pitralls, mòbils, aplicacions (kahoot, google form, strava), cartes per formar grups, cercle, màrfeques, pilotes, targetes tabú, antifaços, testimoni, material que necessiti l'alumnat per dinamitzar les seves activitats, objectes petits aleatoris per un joc, document per la tutoria entre iguals sobre la tècnica de cursa i respiració.

Integració TIC:

- Formularis de google (coavaluació), strava (comptabilitzar cursa), kahoot (coneixements previs i finals), codis QR per escanejar a classe.

Distribució temporal i material didàctic

La col·locació d'aquesta situació d'aprenentatge dins el full de ruta està justificada a l'apartat de justificació, a dalt de l quadre. 8 sessions de situació d'aprenentatge.

Targetes tabú en parelles → Sessió 2 Document tutoria entre iguals (respiració i tècnica de cursa) → Abans i durant de la sessió 5 Strava → Sessió 7 i 8.
Cartes per formar grups → durant les diverses sessions on es facin parelles o grups. Codi Qr → Sessió 1

Avaluacions dins la programació

Avaluació unitats: objectius, criteris i indicadors d'avaluació, instruments d'avaluació i de correcció.

Els objectius, competències, sabers, criteris i indicadors d'avaluació i criteris de qualificació estan especificats a la part superior de la mateixa taula.
En aquest apartat anomeno els instruments.

Instruments d'avaluació: kahoot de coneixements inicials i finals, formulari google de coavaluació del test de Cooper, rúbrica d'heteroavaluació del test de Cooper, rúbrica per extreure la informació important del dossier final en parelles.

Avaluació trimestre

En aquest apartat determino el % avaluatiu de cada competència i objectiu de la situació d'aprenentatge. També determino el % d'aquesta en el trimestre. Les competències i objectius tenen el mateix %, excepte en la competència 1, la qual té dos objectius.

Competència personal, social i d'aprendre a aprendre → **20%**

Competència ciutadana → **10%**

Competència específica 1: Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social → **50%**

Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social → **20%**

L'alumnat ha de ser capaç d'adoptar diferents rols, cooperar i comprendre al seu company/a i a si mateix/a per afavorir l'aprenentatge mutu → **20%**
L'alumnat ha de ser capaç de comprendre el seu paper per contribuir a l'assoliment dels ODS i l'agenda 2030 → **10%**
L'alumnat ha de ser capaç conèixer i proposar activitats de les qualitats físiques bàsiques, i valorar-se individualment per conèixer-se a ell mateix i autoregular-se → **25%**
L'alumnat ha de ser capaç de conèixer, adquirir i reflexionar sobre una sèrie de conceptes per realitzar amb eficiència i efi càcia el T. de Cooper → **25%**
L'alumnat ha de ser capaç de desenvolupar i fer ús d'habilitats socials i personals per interactuar i cooperar en diferents rols i contextos motrius i acadèmics → **20%**

En primer lloc, atribueixo més % a la competència 1 d'educació física, perquè trobo que és el pilar fonamental de la situació d'aprenentatge. Aquesta es divideix en dos objectius (cadascun 25%), els quals parlen de les qualitats físiques bàsiques i el test de cooper. La següent competència és la clau personal. Aquesta és un 25%, per la rellevància del feedback i l'anàlisi d'ambdues actuacions al test de Cooper. Seguidament, tenim la competència 5 d'educació física. Un 20% perquè és important la participació i l'ús de les habilitats socials i personals. Per finalitzar, amb un 10%, la competència clau ciutadana, que fa referència a l'Agenda 2030, ODS i el paper individual en aquest compromís social.

El pes d'aquesta situació d'aprenentatge a nivell trimestral és del 60%, perquè considero que el treball en grup, les habilitats i el compromís social són les bases de l'aprenentatge servei (temàtica de la meua programació). Per altra banda, en aquest trimestre hi ha la situació d'aprenentatge "expressem-nos". En aquesta treballa expressió i detecció d'emocions. És un tema també important però decideixo que compti un 40% trimestral.

Avaluació del procés/activitats de la programació

Avaluació continua (observació i feedback a l'alumnat):

Kahoot inicial coneixements previs, estacions QFB, dinamització per part de l'alumnat de les activitats de QFB (grups de 5), tutoria entre iguals i activitats de respiració i tècnica de cursa, practicar el test de Cooper en parelles, altres activitats diverses. Carpeta d'aprenentatge.

Avaluació qualificadora:

Kahoot final → Heteroavaluació. Test de Cooper → Formulari coavaluació i rúbrica d'heteroavaluació. Dossier en parelles → Rúbrica d'heteroavaluació.

Carpeta d'aprenentatge: l'alumnat guarda en aquesta carpeta les activitats realitzades durant cada situació d'aprenentatge. D'aquesta forma l'alumnat té tot recopilat en aquesta carpeta a final de curs. Aquesta carpeta no s'avalua, és per guardar. També serveix perquè el docent vegi si l'alumnat ha fet totes les activitats.

Títol SA: Dinamitzem els patis de l'ESO				Curs: 1r ESO	Nº SA: 6 de 6	Trimestre: 3r	
Justificació (contextualització, temporalització, relació amb altres aprenentatges, vectors)							
<p>Aquesta situació d'aprenentatge la col·loca al tercer trimestre de primer d'ESO, sent la primera situació d'aprenentatge servei, la qual es realitza a l'hora d'esbarjo amb l'alumnat del centre. Es poden realitzar dos esbarjos per allargar l'ApS, depenent de les classes de 1r d'ESO que tingui el centre. En el Sant Josep hi ha tres línies, per tant serien sis patis. Més dies de patis serien massa. Es veu la progressió, perquè la situació anterior és un aprenentatge entre iguals en parelles, dut a terme entre companys/es de la mateixa classe. En aquesta situació han de realitzar un treball cooperatiu en grups de la classe, per tant, la situació anterior ha fomentat la cohesió de grup i introduït els conceptes d'ApS i ODS, formant una base abans de fer aquest ApS dintre del propi centre educatiu.</p> <p>L'ODS relacionat amb aquesta situació d'aprenentatge és el número 4, educació de qualitat. L'objectiu 4a vol construir i adequar instal·lacions educatives que tinguin en compte les necessitats dels infants i les persones amb discapacitat i les diferències de gènere, i que ofereixin entorns d'aprenentatge segurs, no violents, inclusivament i eficaços per a tothom. En aquesta situació d'aprenentatge es vol dinamitzar els esbarjos fomentant diferents racons d'activitat física de forma inclusiva per a tothom. La diversitat en el centre Sant Josep no és molt gran, tot i així, els psicopedagog/es del centre poden col·laborar per fer l'esbarjo un entorn més inclusiu per a l'alumnat amb més necessitats. Aquesta idea és interessant realitzar-la de la mà d'un projecte esportiu de centre. En aquest centre, el Sant Josep, no existeix aquest projecte. Aquest ApS vol solucionar el sedentarisme generalitzat i l'abús de les pantalles a l'hora de l'esbarjo.</p>							
Competències clau	Justificació	Objectius	Criteris d'avaluació	Indicadors d'assoliment			
				L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència lingüística	He escollit aquesta competència perquè és important expressar-se correctament i amb coherència en diferents contextos comunicatius i cooperatius.	L'alumnat ha de ser capaç de comunicar-se oralment i amb respecte per dinamitzar el context social d'esbarjo de forma cooperativa establint vincles amb l'alumnat.	CCL1. S'expressa de forma oral, escrita o signada amb coherència, correcció i adequació als diferents contextos socials, i participa en interaccions comunicatives amb actitud cooperativa i respectuosa tant per intercanviar informació i crear coneixement com per construir vincles personals.	No dinamitza o ho fa de forma poc respectuosa envers l'alumnat de l'esbarjo.	Es comunica amb l'alumnat de l'esbarjo amb una actitud respectuosa però sense realitzar el seu rol.	Es comunica amb l'alumnat de l'esbarjo amb una actitud respectuosa i realitza el seu rol.	Es comunica amb l'alumnat de l'esbarjo establint vincles amb una actitud respectuosa i realitza el seu rol de forma cooperativa amb el companys/es del seu grup de dinamitzadors.
<p>Activitats clau de qualificació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formulari de coavaluació entre companys/es d'una mateixa estació de l'esbarjo. - Formulari d'autoavaluació de l'actuació personal a l'hora d'esbarjo dinamitzant. 							

Competència específica	Objectius d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT. Serà capaç de...	Criteris d'avaluació Com sabem que ho han après? ACCIÓ + SABER + CONTEXT.	Indicadors d'assoliment			
			L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència específica 1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.	L'alumnat ha de ser capaç d'executar activitats a l'hora de l'esbarjo pel manteniment de la pràctica d'activitat física com a font de salut i d'un estil de vida actiu i saludable. L'alumnat ha de ser capaç de valorar l'activitat física com a font de benestar i les característiques de la vestimenta i material esportiu per realitzar-la.	1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.	No planifica i executa activitats i jocs a l'hora d'esbarjo.	Planifica i executa activitats i jocs a l'hora d'esbarjo.	Planifica i executa activitats físiques i jocs a l'hora d'esbarjo.	Planifica, executa i participa en les seves activitats físiques i jocs a l'hora d'esbarjo.
		1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.	No valora l'activitat física com a font de benestar i les característiques de la vestimenta i material esportiu per realitzar-la.	Valora l'activitat física com a font de benestar i les característiques de la vestimenta i material esportiu per realitzar-la.	Valora l'activitat física com a font de benestar i les característiques de la vestimenta i material esportiu per realitzar-la, fins i tot valorant la seva vestimenta i la de l'alumnat que participa a les activitats esportives a l'esbarjo.	Valora l'activitat física com a font de benestar i les característiques de la vestimenta i material esportiu per realitzar-la utilitzant també referències bibliogràfiques que ho justifiquin, fins i tot valorant la seva vestimenta i la de l'alumnat que participa a les activitats esportives a l'esbarjo.
Activitat clau de qualificació: - Formulari d'autoavaluació i coavaluació entre companys/es d'una mateixa estació de l'esbarjo. - Activitat individual de valoració + Rúbrica d'heteroavaluació d'activitat de valoració d'activitat física i vestimenta.						
Sabers curriculars: <u>Bloc Vida activa i saludable</u> <ul style="list-style-type: none"> Activitat física saludable → Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut. <ul style="list-style-type: none"> Hàbits saludables → Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar. → Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física.					Sabers específics + justificació:	

Competència específica	Objectius d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Indicadors d'assoliment			
			L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	L'alumnat ha de ser capaç d'interioritzar i compartir l'esportivitat per davant dels resultats en les seves activitats físiques d'esbarjo. L'alumnat ha de ser capaç de dissenyar activitats assolibles per a tothom i reconèixer diferents tipus de discriminacions a l'esbarjo.	5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.	No interioritza ni comparteix l'esportivitat per davant dels resultats a l'hora d'esbarjo.	Interioritza i comparteix l'esportivitat en ocasions per davant dels resultats a l'hora d'esbarjo.	Interioritza i comparteix l'esportivitat en tot moment per davant dels resultats a l'hora d'esbarjo.	Interioritza i comparteix l'esportivitat i altres valors en tot moment per davant dels resultats a l'hora d'esbarjo
		5.4 Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.	No dissenya activitats assolibles per a tothom i algun alumne/a de l'esbarjo no pot realitzar-les.	Dissena activitats assolibles per a tothom.	Dissena activitats assolibles per a tothom i reconeix diferents tipus de discriminacions entre l'alumnat de l'esbarjo.	Dissena activitats assolibles per a tothom i reconeix diferents tipus de discriminacions entre l'alumnat de l'esbarjo, intervenint educativament quan es produeix alguna.
<p>Activitat clau de qualificació: - Rúbrica de coavaluació entre companys/es de la mateixa estació per valorar la interiorització i transmissió de l'esportivitat i altres valors. - Activitat de valoració de les discriminacions i el disseny DUA de l'activitat + rúbrica d'heteroavaluació.</p>						
<p>Sabers curriculars:</p> <p><u>Bloc Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Habilitats socials i valors → Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats. Activitat física, gènere i discriminació → Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva. 					<p>Sabers específics + justificació:</p> <p>ODS 4: Educació de Qualitat.</p>	
<p>Metodologia i activitats: orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments:</p> <p>Principals estratègies metodològiques i agrupaments:</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicació de la situació d'aprenentatge, de criteris, de sabers i procediments per part del docent. Comandament directe en cada sessió per dur a terme activitats. Treball en grups per realitzar algunes estacions que els hi permeti obtenir informació i sabers sobre la situació d'aprenentatge i experimentar diferents valors de l'activitat física. Activitats individuals per valorar aspectes d'esportivitat, valors, vestimenta i benestar a partir de l'activitat física. Treball cooperatiu de grups de 4-5 alumnes per elaborar l'estació d'activitat física que dinamitzen i on participen a l'hora d'esbarjo. Tutoria entre iguals en el tractament d'un document sobre vestimenta i material esportiu a l'activitat física. 						

- Els grups i parelles (per fer diferents estacions, activitats a classe o tutoria entre iguals) es formen amb una baralla de cartes de forma aleatòria. Intentar que els agrupaments siguin heterogenis i les parelles mixtes en sexe.
- Lliure exploració pel coneixement de materials esportius, calçat i vestimenta.
- Flipped classroom per preparar document de vestimenta i material esportiu a l'activitat física.
- Sessió final de valoració de l'Aprenentatge Servei a l'esbarjo, valoració de l'ODS 4 i realització del kahoot final.

Principals materials i recursos didàctics:

- Cons, pitralls, mòbils, aplicacions (kahoot, google form), cartes per formar grups, targetes tabú, material que necessiti l'alumnat per dinamitzar les seves activitats, calçat i diferents materials i vestimentes esportives per una activitat, document per la tutoria entre iguals sobre la tècnica de cursa i respiració.

Integració TIC:

- Formularis de google (coavaluació), kahoot (coneixements previs i finals), codis QR per escanejar a classe.

Distribució temporal i material didàctic

La col·locació d'aquesta situació d'aprenentatge dins el full de ruta està justificada a l'apartat de justificació, a dalt del quadre. 11 sessions de situació d'aprenentatge.

Targetes tabú en parelles → Sessió on treballi aquesta activitat en parelles per treballar sabers.

Document tutoria entre iguals (vestimenta i material esportiu a l'activitat física.) → Abans i durant de la sessió on es faci la tutoria entre iguals.

Cartes per formar grups → durant les diverses sessions on es facin parelles o grups.

Codis Qr → Sessió 1.

Avaluacions dins la programació

Avaluació unitats: objectius, criteris i indicadors d'avaluació, instruments d'avaluació i de correcció.

Els objectius, competències, sabers, criteris i indicadors d'avaluació i criteris de qualificació estan especificats a la part superior de la mateixa taula. En aquest apartat anomeno els instruments.

Instruments d'avaluació: kahoot de coneixements inicials i finals, formulari google de coavaluació de l'actuació a l'ApS d'esbarjo, rúbrica d'heteroavaluació del docent per qualificar activitats valoratives individuals de l'alumnat.

Avaluació trimestre

En aquest apartat determino el % avaluatiu de cada competència i objectiu de la situació d'aprenentatge. També determino el % d'aquesta en el trimestre.

Competència lingüística → **20%**

Competència específica 1: Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social → **40%**

Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social → **40%**

L'alumnat ha de ser capaç de comunicar-se oralment i amb respecte per dinamitzar el context social d'esbarjo de forma cooperativa establint vincles amb l'alumnat. → **20%**
L'alumnat ha de ser capaç d'executar activitats a l'hora de l'esbarjo pel manteniment de la pràctica d'activitat física com a font de salut i d'un estil de vida actiu i saludable. → **20%**
L'alumnat ha de ser capaç de valorar l'activitat física com a font de benestar i les característiques de la vestimenta i material esportiu per realitzar-la. → **20%**
L'alumnat ha de ser capaç d'interioritzar i compartir l'esportivitat per davant dels resultats en les seves activitats físiques d'esbarjo. → **20%**
L'alumnat ha de ser capaç de dissenyar activitats assolibles per a tothom i reconèixer diferents tipus de discriminacions a l'esbarjo. → **20%**

En primer lloc, atribueixo més % a les competències específiques perquè considero més important l'activitat física saludable, els valors i discriminacions a l'hora d'esbarjo. Aquest % el divideixo en dues parts iguals per a cada objectiu d'aquestes competències 1 i 5.

El pes d'aquesta situació d'aprenentatge a nivell trimestral és del 50%. Considero que el treball en grup, treball cooperatiu, els valors i el compromís social són rellevants en l'aprenentatge servei (temàtica de la meua programació). Per altra banda, en aquest trimestre hi ha la situació d'aprenentatge "Prevenició i actuació davant d'accidents I". En aquesta treballa el que diu el nom. És un tema rellevant i bàsic per evitar problemes majors, per tant, decideixo que compti el mateix.

Avaluació del procés/activitats de la programació

Avaluació continua (observació i feedback a l'alumnat):

Kahoot inicial coneixements previs, estacions per obtenir sabers, dinamització en grups per part de l'alumnat de les activitats de valors, lliure exploració i tutoria entre iguals de material d'activitat física i vestimenta, altres activitats diverses individuals o grupals, feedback a mesura que s'elabora l'estació d'activitat física de l'esbarjo, sessió final de valoració. Carpeta d'aprenentatge.

Avaluació qualificadora:

Kahoot final → Heteroavaluació Dinamització i participació d'una estació d'activitat física a l'esbarjo → Formulari coavaluació. Activitat final de valoració individual → Rúbrica d'heteroavaluació.

Carpeta d'aprenentatge: l'alumnat guarda en aquesta carpeta les activitats realitzades durant cada situació d'aprenentatge. D'aquesta forma l'alumnat té tot recopilat en aquesta carpeta a final de curs. Aquesta carpeta no s'avalua, és per guardar. També serveix perquè el docent vegi si l'alumnat ha fet totes les activitats.

Títol SA: Treballem cooperativament per aconseguir objectius				Curs: 2n ESO	Nº SA: 4 de 6	Trimestre: 2n	
Justificació (contextualització, temporalització, relació amb altres aprenentatges, vectors)							
<p>Aquesta situació d'aprenentatge la col·loca al segon trimestre de segon d'ESO, sent la tercera situació d'aprenentatge de les sis proposades. En aquesta es vol treballar l'aprenentatge cooperatiu, bàsic per posteriors aprenentatges serveis. Amb aquesta cooperació l'alumnat ha d'assolir reptes relacionats amb la competència dos.</p> <p>L'ODS relacionat amb aquesta situació d'aprenentatge és el número 17: Aliances entre múltiples interessats. El punt 17.17 vol fomentar i promoure la constitució d'aliances eficaces a les esferes pública, públic-privada i de la societat civil, aprofitant l'experiència i les estratègies d'obtenció de recursos de les aliances. En aquesta situació d'aprenentatge vull treballar de forma més intensiva l'aprenentatge cooperatiu mitjançant activitats i reptes en relació amb les habilitats motrius i la competència dos. No és una situació d'aprenentatge servei, sinó de preparació per aquest.</p>							
Competències clau	Justificació	Objectius	Criteris d'avaluació	Indicadors d'assoliment			
				L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència personal, social i d'aprendre a aprendre	He escollit aquesta competència perquè és important entendre als companys/es i treballar de forma cooperativa distribuint-se les funcions.	L'alumnat ha de ser capaç de comprendre els seus companys/es i treballar cooperativament i equitativament.	CPSAA3. Comprèn proactivament les perspectives i les experiències dels altres i les incorpora al seu aprenentatge per participar en el treball en grup distribuint i acceptant tasques i responsabilitats de manera equitativa i emprant estratègies cooperatives.	No treballa de forma cooperativa per a l'assoliment d'objectius.	Treballa de forma cooperativa desenvolupament el seu rol i funcions a mitges.	Treballa de forma cooperativa desenvolupament el seu rol i funcions, però de forma poc equitativa.	Treballa de forma cooperativa i desenvolupa el seu rol i funcions correctament i equitativament.
Activitats clau de qualificació: Coavaluació entre companys/es de l'equip + rúbrica d'heteroavaluació del docent.							
Competència específica	Objectius d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Indicadors d'assoliment				
	Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT. Serà capaç de...	Com sabem que ho han après? ACCIÓ + SABER + CONTEXT.	L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...	

Competència específica 2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	L'alumnat ha de ser capaç de resoldre i valorar activitats i reptes motrius individuals i cooperatius.	2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	Resol o no resol les activitats i reptes motrius individuals i cooperatius sense esforçar-se.	Resol o no resolt les activitats i reptes motrius individuals i cooperatius esforçant-se.	Resol les activitats i reptes motrius individuals i cooperatius esforçant-se, mitjançant pautes i estratègies cooperatives, i valora el procés i resultat final.	Resol les activitats i reptes motrius individuals i cooperatius esforçant-se, mitjançant pautes i estratègies cooperatives, i valora el procés i resultat final reflexionant profundament a nivell personal.
Activitat clau de qualificació: Autoavaluació de l'alumnat + rúbrica d'heteroavaluació del docent.						
Sabers curriculars: <u>Bloc Resolució de problemes en situacions motrius</u> <ul style="list-style-type: none"> Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius <p>→ Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.</p> <p>→ Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup.</p> <p>→ Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i en grup.</p> <p>→ Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.</p>				Sabers específics + justificació:		
Competència específica	Objectius d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Indicadors d'assoliment			
			L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	L'alumnat ha de ser capaç de respectar i comunicar-se a través d'habilitats socials en situacions motrius cooperatives per a l'assoliment d'aquestes.	5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.	No respecta ni es comunica mitjançant les habilitats socials en situacions motrius cooperatives per a l'assoliment d'aquestes.	Respecta però no es comunica mitjançant les habilitats socials correctament en situacions motrius cooperatives per a l'assoliment d'aquestes.	Respecta i es comunica mitjançant les habilitats socials, tot i que la comunicació no és del tot assertiva en situacions motrius cooperatives per a l'assoliment d'aquestes.	Respecta i es comunica mitjançant les habilitats socials de forma assertiva en situacions motrius cooperatives per a l'assoliment d'aquestes.
Activitat clau de qualificació: Coavaluació entre companys/es d'equip.						

<p>Sabers curriculars:</p> <p><u>Bloc Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Habilitats socials i valors <p>→ Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.</p> <p>→ Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.</p>	<p>Sabers específics + justificació:</p> <p>ODS 17: Aliança pels objectius</p>
<p>Metodologia i activitats: orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments:</p> <p>Principals estratègies metodològiques i agrupaments:</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicació de la situació d'aprenentatge, de criteris, de sabers i procediments per part del docent. Comandament directe en cada sessió per dur a terme activitats. Treball en grups per realitzar algunes estacions i activitats que els hi permeti obtenir informació i sabers sobre la situació d'aprenentatge i resoldre reptes motrius. Els grups o parelles, per fer diferents estacions, activitats a classe, es formen amb una baralla de cartes de forma aleatòria. Intentar que els agrupaments siguin heterogenis i les parelles mixtes en sexe. Activitats de superació de reptes motrius individuals. Exemple: circuit individual d'habilitats, realitzar un repte a través d'habilitats tècniques d'un esport. Treball cooperatiu de grups de 4-5 alumnes per elaborar i dinamitzar reptes que els altres grups han de superar. Treball cooperatiu de puzzle per tractar habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques. Flipped classroom per preparar document d'habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques. Sessió final de valoració de la situació d'aprenentatge i de l'ODS 17 i realització del kahoot final. <p>Principals materials i recursos didàctics:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cons, pitralls, mòbils, aplicacions (kahoot, google form), cartes per formar grups, material que necessiti l'alumnat per dinamitzar les seves activitats, diferents documents per realitzar la metodologia puzzle. <p>Integració TIC:</p> <ul style="list-style-type: none"> Formularis de google (autoavaluació i coavaluació), kahoot (coneixements previs i finals). 	
<p>Distribució temporal i material didàctic</p> <p>La col·locació d'aquesta situació d'aprenentatge dins el full de ruta està justificada a l'apartat de justificació, a dalt del quadre. 11 sessions de situació d'aprenentatge.</p> <p>Targetes tabú en parelles → Sessió on treballi aquesta activitat en parelles per treballar sabers.</p> <p>Document puzzle (habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques. → Abans i durant de la sessió on es faci el puzzle.</p> <p>Cartes per formar grups → durant les diverses sessions on es facin parelles o grups.</p>	

Avaluacions dins la programació

Avaluació unitats: objectius, criteris i indicadors d'avaluació, instruments d'avaluació i de correcció.

Els objectius, competències, sabers, criteris i indicadors d'avaluació i criteris de qualificació estan especificats a la part superior de la mateixa taula. En aquest apartat anomeno els instruments.

Instruments d'avaluació: formulari google valoratiu d'autoavaluació, formulari google de coavaluació sobre cooperació i comunicació en equip, rúbrica d'heteroavaluació del docent per qualificar valoracions i actuacions individuals de l'alumnat.

Avaluació trimestre

En aquest apartat determino el % avaluatiu de cada competència i objectiu de la situació d'aprenentatge. També determino el % d'aquesta en el trimestre.

Competència personal, social i d'aprendre a aprendre → **30%**

Competència específica 2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius → **30%**

Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social → **40%**

L'alumnat ha de ser capaç de comprendre els seus company/es i treballar cooperativament i equitativament. → **30%**

L'alumnat ha de ser capaç de resoldre i valorar activitats i reptes motrius individuals i cooperatius. → **30%**

L'alumnat ha de ser capaç de respectar i comunicar-se a través d'habilitats socials en situacions motrius cooperatives per a l'assoliment d'aquestes. → **40%**

En primer lloc, atribueixo més % a la competència específica 5 perquè considero molt rellevant el valor del respecte i també les habilitats socials per treballar cooperativament. La competència 2 i la clau tenen el mateix % perquè considero igual d'important la capacitat de comprendre i cooperar amb els companys/es i a la vegada ser capaç de resoldre i valorar reptes motrius.

El pes d'aquesta situació d'aprenentatge a nivell trimestral és del 60%, perquè considero que el treball cooperatiu, les habilitats socials, el respecte i el compromís social són rellevants en el nostre dia a dia i en l'aprenentatge servei (temàtica de la meua programació). Per altra banda, en aquest trimestre hi ha la situació d'aprenentatge "Ultimate Frisbee". En aquesta treballa habilitats motrius en diferents formats i els valors de l'esport. És un tema també important, tot i que decideixo que la situació d'aprenentatge cooperatiu compti més.

Avaluació del procés/activitats de la programació

Avaluació continua (observació i feedback a l'alumnat):

Kahoot inicial coneixements previs i finals, estacions per obtenir sabers, realització en parelles i grups diferents activitats i reptes al llarg de la situació. Carpeta d'aprenentatge.

Avaluació qualificadora:

Dinamització d'una sèrie de reptes als altres grups i resolució dels reptes dels altres → Formulari d'autoavaluació de valoració del treball personal + valoració de la cooperació, habilitats socials i respecte dels companys/es de l'equip formulari de coavaluació + rúbrica d'heteroavaluació.

Diferents activitats i reptes previs a les dinamitzacions → Valoració de la cooperació, habilitats socials i respecte dels companys/es de l'equip amb formulari de coavaluació + rúbrica d'heteroavaluació.

Carpeta d'aprenentatge: l'alumnat guarda en aquesta carpeta les activitats realitzades durant cada situació d'aprenentatge. D'aquesta forma l'alumnat té tot recopilat en aquesta carpeta a final de curs. Aquesta carpeta no s'avalua, és per guardar. També serveix perquè el docent vegi si l'alumnat ha fet totes les activitats.

Títol SA: Let's clean up & orientation				Curs: 2n ESO	Nº SA: 6 de 6	Trimestre: 3r	
Justificació (contextualització, temporalització, relació amb altres aprenentatges, vectors)							
<p>Aquesta situació d'aprenentatge la col·loca al tercer trimestre de segon d'ESO, sent la segona situació d'aprenentatge servei, la qual es realitza fora del centre educatiu. Hi ha progressió perquè la situació d'aprenentatge servei de primer d'ESO es fa dins del centre. Ara fem el pas de sortir a conèixer l'entorn i realitzar un ApS fora. Aquest ApS és una excursió d'un matí sencer fora.</p> <p>L'ODS relacionat amb aquesta situació d'aprenentatge és el número 15: Vida d'ecosistemes terrestres. El punt 15.b vol mobilitzar un volum apreciable de recursos procedents de totes les fonts i tots els nivells per finançar la gestió forestal sostenible i proporcionar incentius adequats als països en desenvolupament perquè promoguin aquesta gestió, en particular amb vista a la conservació i la reforestació. En aquesta situació d'aprenentatge vull realitzar un aprenentatge servei que contribueixi a solucionar la problemàtica de la brutícia del medi natural i potenciar més el reciclatge. Aquest ApS es realitza relacionat amb l'orientació, plogging i la cura del medi natural. Un cop finalitzat el plogging, es duu a terme un mapa d'on s'han trobat més residus i de quin tipus per facilitar-ho a l'ajuntament.</p>							
Competències clau	Justificació	Objectius	Criteris d'avaluació	Indicadors d'assoliment			
				L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència ciutadana	Escollo aquesta competència perquè considero important comprendre la interdependència de l'actuació ciutadana i adoptar un estil de vida sostenible i responsable.	L'alumnat ha de ser capaç de comprendre la interdependència ciutadana i adoptar un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable.	CC4. Comprèn les relacions sistèmiques d'interdependència, ecodpendència i interconnexió entre actuacions locals i globals i adopta, conscientment i motivadament, un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable.	No comprèn, explica ni reflexiona sobre les relacions interdependents i l'estil de vida sostenible i ecosocialment responsable.	Comprèn i explica les relacions interdependents i l'estil de vida sostenible i ecosocialment responsable.	Comprèn, explica i reflexiona sobre les relacions interdependents i l'estil de vida sostenible i ecosocialment responsable.	Comprèn, explica i reflexiona sobre les relacions interdependents i l'estil de vida sostenible i ecosocialment responsable, posant exemples del realitzat a l'ApS i d'altres situacions que l'alumnat determini.

Competència plurilingüe	Escullo aquesta competència perquè considero important el domini d'una tercera llengua.	L'alumnat ha de ser capaç d'utilitzar la tercera llengua anglesa per comprendre alguns sabers i explicar-los.	CP1. Utilitza eficaçment una o més llengües, a més de la llengua catalana, o l'aranesa, a l'Aran, i del castellà per respondre a les seves necessitats comunicatives de manera apropiada i adequada tant al seu desenvolupament i interessos com a diferents situacions i contextos dels àmbits personal, social, educatiu i professional.	No comprèn ni s'expressa amb la llengua anglesa en una activitat de tutoria entre iguals.	Comprèn els sabers i els explica al seu company/a amb la llengua anglesa. En diverses ocasions ha d'expressar-se en català i/o demanar ajuda al company/a o docent.	Comprèn els sabers i els explica al seu company/a amb la llengua anglesa, pràcticament sense expressar-se en català i/o demanar ajuda.	Comprèn els sabers i els explica al seu company/a amb la llengua anglesa.
-------------------------	---	---	--	---	---	--	---

Activitats clau de qualificació:

- Activitat individual de reflexió → Rúbrica d'heteroavaluació del docent.
- Activitat tutoria entre iguals en llengua anglesa → Formulari google de coavaluació entre membres de la parella.

Competència específica	Objectius d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT. Serà capaç de...	Criteris d'avaluació Com sabem que ho han après? ACCIÓ + SABER + CONTEXT.	Indicadors d'assoliment			
			L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència específica 1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.	L'alumnat ha de ser capaç de conèixer i utilitzar recursos digitals per a orientar-se en la pràctica d'activitat física.	1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	No utilitza recursos digitals per a orientar-se en la pràctica d'activitat física en les sessions dins del centre.	Utilitza recursos digitals per a orientar-se en la pràctica d'activitat física, assolint les activitats plantejades a classe amb aquests recursos.	Utilitza recursos digitals per a orientar-se en la pràctica d'activitat física, assolint la cursa d'orientació amb aquests recursos.	Utilitza i reflexiona sobre els recursos digitals per a orientar-se en la pràctica d'activitat física, assolint la cursa d'orientació amb aquests recursos.
Activitat clau de qualificació: - Activitat individual de reflexió sobre el coneixement i ús dels recursos digitals a la situació d'aprenentatge + rúbrica d'heteroavaluació.						
Sabers curriculars:				Sabers específics + justificació:		
Bloc Vida activa i saludable <ul style="list-style-type: none"> • Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva → Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.						

Competència específica	Objectius d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Indicadors d'assoliment			
			L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
<p>Competència específica 4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.</p> <p>L'alumnat ha de ser capaç de realitzar activitat física i plogging al medi natural minimitzant l'empremta ecològica i elaborant un mapa de residus trobats al medi natural.</p> <p>L'alumnat ha de ser capaç de respectar les normes vials, de seguretat, les mesures de prevenció d'accidents i utilitzar l'equipament de bicicleta de muntanya.</p> <p>L'alumnat ha de ser capaç d'aprofitar l'entorn fent orientació i valorar les possibilitats d'activitat física que ofereix l'entorn.</p>		4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica.	Deixa empremta ecològica i no contribueix al medi natural fent plogging.	Redueix l'empremta ecològica fent plogging però no classifica els residus correctament.	Redueix l'empremta ecològica fent plogging i classifica els residus correctament.	Redueix l'empremta ecològica fent plogging, classifica els residus correctament i elabora un mapa de residus trobats al medi natural per oferir a l'ajuntament.
		4.2 Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà.	No respecta les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents al medi natural, no respecta les normes vials i no porta l'equipament de bicicleta de muntanya.	Respecta una o dues de les tres normes o mesures anomenades en el nivell anterior, però no porta tot l'equipament de bicicleta de muntanya.	Respecta dues o tres de les tres normes o mesures anomenades en el nivell anterior, però no porta tot l'equipament de bicicleta de muntanya.	Respecta les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents al medi natural, respecta les normes vials i porta l'equipament de bicicleta de muntanya.
		4.3 Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la practica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa.	No aprofita l'entorn fent orientació ni valora les possibilitats que ofereix l'entorn per fer activitat física.	Aprofita l'entorn fent orientació i valora les possibilitats que ofereix l'entorn per fer activitat física.	Aprofita l'entorn aconseguint totes les fites fent orientació i valora les possibilitats que ofereix l'entorn per fer activitat física.	Aprofita l'entorn aconseguint totes les fites fent orientació i valora de forma reflexiva les possibilitats que ofereix l'entorn per fer activitat física.
		<p>Activitat clau de qualificació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Activitat individual de valoració de les possibilitats que ofereix l'entorn per fer activitat física → Rúbrica d'heteroavaluació. - Activitat d'orientació al medi natural per trobar totes les fites, fer plogging i realització d'un mapa dels residus. → Rúbrica d'heteroavaluació. - Formulari google de coavaluació de respecte de les normes i mesures. 				
<p>Sabers curriculars:</p> <p><u>Bloc Interacció amb l'entorn en el temps de lleure</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai <p>→ Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.</p>					<p>Sabers específics + justificació:</p> <p>ODS 15: Vida d'ecosistemes terrestres.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Normes i mesures de seguretat <p>→ Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials.</p> <p>→ Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents.</p> <p>→ Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper <p>→ Aprofitament d'espais i recursos urbans (parkour, skate...) i naturals (orientació, plogging, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques.</p> <p>→ Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.</p>	
<p>Metodologia i activitats: orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments:</p> <p>Principals estratègies metodològiques i agrupaments:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicació de la situació d'aprenentatge, de criteris, de sabers i procediments per part del docent. - Comandament directe en cada sessió per dur a terme activitats. - Treball en grups per realitzar algunes estacions i activitats que els hi permeti obtenir informació i sabers sobre la situació d'aprenentatge. - Activitats de valoració i reflexió individuals. - Els grups o parelles, per fer diferents estacions, activitats a classe, es formen amb una baralla de cartes de forma aleatòria. Intentar que els agrupaments siguin heterogenis i les parelles mixtes en sexe. - Tutoria entre iguals per tractar sabers de la situació d'aprenentatge en llengua anglesa (AICLE). Aquesta activitat i el material facilitat és en llengua anglesa. - Flipped classroom per preparar el document de llengua anglesa de la tutoria entre iguals. - Treball cooperatiu de grups de 4-5 alumnes per elaborar i dinamitzar reptes i jocs d'orientació que els altres grups han de superar. - Orientació, plogging i mapa dels residus en parelles. - Sessió final de valoració de la situació d'aprenentatge i de l'ODS 15. <p>Principals materials i recursos didàctics:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cons, pitralls, mòbils, aplicacions (google form, iOrienteering, GPS Orienteering), cartes per formar grups, material que necessiti l'alumnat per dinamitzar les seves activitats, diferents documents en llengua anglesa de la tutoria entre iguals, bosses i estris per fer plogging, bicicletes i material per fer-la de forma segura. <p>Integració TIC:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formularis de google (coavaluació), aplicacions mòbils d'orientació. 	
<p>Distribució temporal i material didàctic</p> <p>La col·locació d'aquesta situació d'aprenentatge dins el full de ruta està justificada a l'apartat de justificació, a dalt del quadre. 12 sessions de situació d'aprenentatge.</p> <p>Document llengua anglesa tutoria entre iguals. → Abans i durant de la sessió on es faci la tutoria entre iguals.</p> <p>Cartes per formar grups → durant les diverses sessions on es facin parelles o grups.</p>	

Avaluacions dins la programació

Avaluació unitats: objectius, criteris i indicadors d'avaluació, instruments d'avaluació i de correcció.

Els objectius, competències, sabers, criteris i indicadors d'avaluació i criteris de qualificació estan especificats a la part superior de la mateixa taula. En aquest apartat anomeno els instruments.

Instruments d'avaluació: formulari google de coavaluació de l'activitat de tutoria entre iguals en llengua anglesa + formulari google de coavaluació del respecte de les normes i mesures del company/a de la parella + rúbrica d'heteroavaluació del docent per qualificar valoracions, activitats individuals i de l'orientació i plogging al medi natural de l'alumnat.

Avaluació trimestre

En aquest apartat determino el % avaluatiu de cada competència i objectiu de la situació d'aprenentatge. També determino el % d'aquesta en el trimestre.

Competència ciutadana → **20%**

Competència plurilingüe → **10%**

Competència específica 1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social. → **20%**

Competència específica 4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure. → **50%**

L'alumnat ha de ser capaç de comprendre la interdependència ciutadana i adoptar un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable. → **20%**

L'alumnat ha de ser capaç d'utilitzar la tercera llengua anglesa per comprendre alguns sabers i explicar-los. → **10%**

L'alumnat ha de ser capaç de conèixer i utilitzar recursos digitals per a orientar-se en la pràctica d'activitat física. → **20%**

L'alumnat ha de ser capaç de realitzar activitat física i plogging al medi natural minimitzant l'empremta ecològica i elaborant un mapa de residus trobats al medi natural. → **20%**

L'alumnat ha de ser capaç de respectar les normes vials, de seguretat, les mesures de prevenció d'accidents i utilitzar l'equipament de bicicleta de muntanya. → **10%**

L'alumnat ha de ser capaç d'aprofitar l'entorn fent orientació i valorar les possibilitats d'activitat física que ofereix l'entorn. → **20%**

En primer lloc, atribueixo més % a la competència específica 4 perquè considero molt rellevant valorar les possibilitats que ens ofereix l'entorn, les normes i mesures de seguretat, i minimitzar l'empremta ecològica. La competència 1 i la clau ciutadana tenen el mateix % perquè considero igual d'important la capacitat d'utilitzar els recursos digitals per fer activitat física i reflexionar sobre la interdependència dels ciutadans i l'estil de vida sostenible i ecosocialment responsable. Per altra banda, el menor % és a la competència clau plurilingüe perquè considero que una activitat en llengua anglesa té un menor valor avaluatiu que els altres objectius i aspectes de la situació d'aprenentatge.

El pes d'aquesta situació d'aprenentatge a nivell trimestral és del 50%, perquè considero que el treball cooperatiu, el respecte i el compromís social i ApS pel medi natural i l'orientació són igual d'importants. Per altra banda, en aquest trimestre hi ha la situació d'aprenentatge "InstaFIT". En aquesta treballa també recursos digitals i per altra banda expressió i comunicació corporal, i gestió personal i discriminacions. Són diversos temes també rellevants, per això decideixo el mateix%.

Avaluació del procés/activitats de la programació
<p>Avaluació continua (observació i feedback a l'alumnat):</p> <p>Estacions per obtenir sabers, realització en parelles i grups diferents activitats al llarg de la situació, activitats en grups dinamitzades per l'alumnat, sessió final de valoració. Carpeta d'aprenentatge.</p> <p>Avaluació qualificadora:</p> <p>Activitat tutoria entre iguals amb llengua anglesa → Formulari de coavaluació. Diferents activitats individuals → Valoració i reflexió sobre interdependència dels ciutadans, l'estil de vida sostenible i ecosocialment responsable, sobre els recursos digitals i sobre les possibilitats d'activitat física que ens ofereix el medi natural + rúbrica d'heteroavaluació. Activitat al medi natural d'orientació i plogging → formulari google de coavaluació del respecte de les normes i mesures del company/a de la parella + rúbrica d'heteroavaluació.</p> <p>Carpeta d'aprenentatge: l'alumnat guarda en aquesta carpeta les activitats realitzades durant cada situació d'aprenentatge. D'aquesta forma l'alumnat té tot recopilat en aquesta carpeta a final de curs. Aquesta carpeta no s'avalua, és per guardar. També serveix perquè el docent vegi si l'alumnat ha fet totes les activitats.</p>

Títol SA: Tothom té dret a moure's	Curs: 3r ESO	Nº SA: 6 de 6	Trimestre: 3r
<p>Justificació (contextualització, temporalització, relació amb altres aprenentatges, vectors)</p> <p>Aquesta situació d'aprenentatge la col·loco al tercer trimestre de tercer d'ESO, sent la tercera situació d'aprenentatge servei (i la cinquena de les proposades), la qual es realitza fora del centre del centre educatiu. Es realitza en una escola d'educació especial. Hi ha progressió respecte a les situacions d'ApS anteriors. La primera es duu a terme dins del centre educatiu en contacte amb alumnat del mateix centre. La segona es fa fora del centre educatiu, sortint de la zona de confort. I aquesta situació es fa fora del centre i amb un col·lectiu diferent, alumnat d'una escola d'educació especial. En aquesta situació es treballen competències i sabers relacionats amb hàbits saludables i habilitats socials, fomentant cooperació entre l'alumnat d'ESO per proposar activitats a l'alumnat de l'escola d'educació especial, sempre des de la comunicació assertiva, cooperació i respecte. Aquest ApS és una excursió d'un matí sencer fora.</p> <p>Els ODS relacionats amb aquesta situació d'aprenentatge són dos. En primer lloc l'ODS 3: salut i benestar integral. El punt 3.4 vol reduir cap al 2030 un terç la mortalitat prematura per malalties no transmissibles mitjançant la prevenció i el tractament i promoure la salut mental i el benestar. Per altra banda, l'ODS 10: Reducció de les desigualtats. El punt 10.3 vol garantir la igualtat d'oportunitats i reduir la desigualtat de resultats, fins i tot eliminant les lleis, polítiques i pràctiques discriminatòries i promovent legislacions, polítiques i mesures adequades al respecte.</p> <p>He tingut contacte amb escoles d'educació especial i he pogut observar que el nivell d'activitat física i de contacte amb l'entorn són menors al recomanable. Amb aquesta situació d'aprenentatge vull contribuir a reduir aquesta necessitat. Vull garantir la igualtat d'oportunitats i accés a l'activitat física per al col·lectiu d'escoles d'educació especial, a més de fomentar el contacte amb l'entorn i altres col·lectius per part de l'alumnat de 3r d'ESO i també per l'alumnat de l'escola d'educació especial. A prop del centre educatiu Sant Josep de Sant Sadurn d'Anoia, tenim l'escola d'educació especial Delta-Espiga a Vilafranca del Penedès.</p>			

Competències clau	Justificació	Objectius	Criteris d'avaluació	Indicadors d'assoliment			
				L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència ciutadana	Escullo aquesta competència perquè considero important entendre els drets humans i participar en activitats comunitàries en relació al respecte per la diversitat.	L'alumnat ha de ser capaç d'analitzar els principis i valors del procés d'integració europeu participant en l'aprenentatge servei de respecte i igualtat d'oportunitats per a l'alumnat amb NEE.	CC2. Analitza i assumeix amb fonament els principis i valors que emanen del procés d'integració europeu, de l'ordenament jurídic de l'Estat espanyol i de Catalunya i dels drets humans i de l'infant, participant en activitats comunitàries, com la presa de decisions o la resolució de conflictes, amb actitud democràtica, respecte per la diversitat, i compromís amb la igualtat de gènere, la cohesió social, el desenvolupament sostenible i l'assoliment de la ciutadania mundial.	No analitza els principis i valors del procés d'integració europeu i no participa en l'aprenentatge servei de respecte i igualtat d'oportunitats per a l'alumnat amb NEE.	Participa en l'aprenentatge servei de respecte i igualtat d'oportunitats per a l'alumnat amb NEE, però no analitza els principis i valors del procés d'integració europeu.	Analitza els principis i valors del procés d'integració europeu i participa en l'aprenentatge servei de respecte i igualtat d'oportunitats per a l'alumnat amb NEE.	Analitza els principis i valors del procés d'integració europeu i participa i analitza l'aprenentatge servei de respecte i igualtat d'oportunitats per a l'alumnat amb NEE.
Competència lingüística	Escullo aquesta competència perquè considero important comprendre amb actitud crítica textos de l'àmbit educatiu i diversitat per a participar en diferents contextos.	L'alumnat ha de ser capaç de comprendre i reflexionar amb actitud crítica textos escrits de l'àmbit educatiu i de la diversitat per a participar en el context de l'escola d'educació especial.	CCL2. Comprèn, interpreta i valora amb actitud crítica textos orals, signats, escrits o multimodals dels àmbits personal, social, educatiu i professional per participar en diferents contextos de manera activa i informada i per construir coneixement.	No comprèn amb actitud crítica els textos escrits de l'àmbit educatiu i de la diversitat per a participar en el context de l'escola d'educació especial.	Comprèn amb actitud crítica els textos escrits de l'àmbit educatiu i de la diversitat però no ho aplica participant en el context de l'escola d'educació especial.	Comprèn amb actitud crítica els textos escrits de l'àmbit educatiu i de la diversitat i ho aplica participant en el context de l'escola d'educació especial.	Comprèn i reflexiona amb actitud crítica els textos escrits de l'àmbit educatiu i de la diversitat i ho aplica participant en el context de l'escola d'educació especial, posant exemples del que s'ha realitzat.
<p>Activitats clau de qualificació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diari personal de cada alumne/a on anota i reflexiona sobre les accions de les sessions i els principis i valors del procés d'integració europeu → Rúbrica d'heteroavaluació. - Activitat d'ApS a una escola d'educació especial. - Activitat individual de comprensió i reflexió amb actitud crítica dels textos escrits → rúbrica d'heteroavaluació. 							

Competència específica	Objectius d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT. Serà capaç de...	Criteris d'avaluació Com sabem que ho han après? ACCIÓ + SABER + CONTEXT.	Indicadors d'assoliment			
			L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència específica 1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.	L'alumnat ha de ser capaç d'utilitzar i valorar l'activitat física i diverses tècniques com a fonts de millora del benestar físic i mental juntament amb les persones amb NEE.	1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut. Activitat clau de qualificació: - Activitat d'ApS a una escola d'educació especial. → Rúbrica d'heteroavaluació. - Activitat individual de valoració i reflexió de l'activitat física i diverses tècniques com a fonts de millora del benestar juntament amb les persones amb NEE → Rúbrica d'heteroavaluació.	No utilitza ni valora l'activitat física i diverses tècniques com a fonts de millora del benestar juntament amb les persones amb NEE.	Utilitza, però no valora l'activitat física i diverses tècniques com a fonts de millora del benestar juntament amb les persones amb NEE.	Utilitza i valora l'activitat física i diverses tècniques com a fonts de millora del benestar juntament amb les persones amb NEE.	Utilitza i valora l'activitat física i diverses tècniques com a fonts de millora del benestar juntament amb les persones amb NEE i de forma escrita.
Sabers curriculars: <u>Bloc Vida activa i saludable</u> <ul style="list-style-type: none"> Hàbits saludables → Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació aconseguint el benestar físic i mental. → Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.					Sabers específics + justificació: ODS 3: Salut i benestar integral ODS 10: Reducció de les desigualtats.	
Competència específica	Objectius d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Indicadors d'assoliment			
			L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	L'alumnat ha de ser capaç d'aplicar habilitats socials, respecte i cooperació activa en diferents contextos motrius amb les persones amb NEE.	5.3 Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social. Activitat clau de qualificació: - Activitat d'ApS a una escola d'educació especial. → Formulari google de coavaluació.	No aplica habilitats socials, respecte i cooperació activa en diferents contextos motrius amb les persones amb NEE.	Aplica habilitats socials i respecte, però no hi ha cooperació activa en diferents contextos motrius amb les persones amb NEE.	Aplica habilitats socials, respecte i cooperació activa en diferents contextos motrius amb les persones amb NEE.	Aplica habilitats socials, respecte i cooperació activa en diferents contextos motrius amb les persones amb NEE i els propis companys/es de classe.

<p>Sabers curriculars:</p> <p><u>Bloc Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Habilitats socials i valors <p>→ Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.</p> <p>→ Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos.</p>	<p>Sabers específics + justificació:</p> <p>Què són les NEE? Tipus, necessitats, com moure'ls, llenguatge signes.</p>
<p>Metodologia i activitats: orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments:</p> <p>Principals estratègies metodològiques i agrupaments:</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicació de la situació d'aprenentatge, de criteris, de sabers i procediments per part del docent. Comandament directe en cada sessió per dur a terme activitats. Treball en grups per realitzar algunes estacions i activitats que els hi permeti obtenir informació i sabers sobre la situació d'aprenentatge. Els grups o parelles, per fer diferents estacions, activitats a classe, es formen amb una baralla de cartes de forma aleatòria. Intentar que els agrupaments siguin heterogenis i les parelles mixtes en sexe. Aquests agrupaments fomenten la confiança i les habilitats socials necessàries per a l'ApS. Treball cooperatiu en grups de 4-5 alumnes per preparar diferents activitats i jocs per fer amb l'alumnat amb NEE (conèixer els casos de l'alumnat NEE amb antelació). Treball cooperatiu de puzzle per tractar diferents sabers i aspectes a tenir en compte de l'alumnat amb NEE (NEE, dificultats, tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació...). Flipped classroom per preparar documents per realitzar la metodologia puzzle. Sessió final de valoració de la situació d'aprenentatge i dels ODS 3 i 10. <p>Principals materials i recursos didàctics:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cons, pitralls, mòbils (formulari google de coavaluació), cartes per formar grups, diferents documents per realitzar la metodologia puzzle. <p>Integració TIC: Formulari google de coavaluació.</p>	
<p>Distribució temporal i material didàctic</p> <p>La col·locació d'aquesta situació d'aprenentatge dins el full de ruta està justificada a l'apartat de justificació, a dalt del quadre. 12 sessions de situació d'aprenentatge.</p> <p>Targetes tabú en parelles → Sessió on treballi aquesta activitat en parelles per treballar sabers.</p> <p>Documents puzzle per tractar diferents sabers i aspectes a tenir en compte de l'alumnat amb NEE. → Abans i durant de la sessió on es faci el puzzle.</p> <p>Cartes per formar grups → durant les diverses sessions on es facin parelles o grups.</p>	

Avaluacions dins la programació

Avaluació unitats: objectius, criteris i indicadors d'avaluació, instruments d'avaluació i de correcció.

Els objectius, competències, sabers, criteris i indicadors d'avaluació i criteris de qualificació estan especificats a la part superior de la mateixa taula. En aquest apartat anomeno els instruments.

Instruments d'avaluació: formulari google de coavaluació sobre cooperació i habilitats socials, rúbrica d'heteroavaluació del docent per qualificar valoracions i reflexions individuals de l'alumnat relacionades amb el diari personal, els textos escrits, amb l'activitat física i diverses tècniques com a fonts de millora del benestar.

Avaluació trimestre

En aquest apartat determino el % avaluatiu de cada competència i objectiu de la situació d'aprenentatge. També determino el % d'aquesta en el trimestre.

Competència ciutadana → **15%**

Competència lingüística → **15%**

Competència específica 1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social. → **30%**

Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social. → **40%**

L'alumnat ha de ser capaç d'analitzar els principis i valors del procés d'integració europeu participant en l'aprenentatge servei de respecte i igualtat d'oportunitats per a l'alumnat amb NEE. → **15%**

L'alumnat ha de ser capaç de comprendre i reflexionar amb actitud crítica textos escrits de l'àmbit educatiu i de la diversitat per a participar en el context de l'escola d'educació especial. → **15%**

L'alumnat ha de ser capaç d'utilitzar i valorar l'activitat física i diverses tècniques com a fonts de millora del benestar físic i mental juntament amb les persones amb NEE. → **30%**

L'alumnat ha de ser capaç d'aplicar habilitats socials, respecte i cooperació activa en diferents contextos motrius amb les persones amb NEE. → **40%**

En primer lloc, atribueixo més % a la competència específica 5 perquè considero molt rellevant les habilitats socials i el respecte a la diversitat. Són la base de tot i de la cooperació. Per altra banda, a cada competència clau li atribueixo un 15% de valor. Considero que ambdós són rellevants en el context d'aquesta situació, per això tenen el mateix %. Tot i així, ambdós valen menys que la competència específica 1.

El pes d'aquesta situació d'aprenentatge a nivell trimestral és del 60%, perquè considero que el treball cooperatiu, les habilitats socials, el respecte per la diversitat i el compromís social són rellevants en el nostre dia a dia i en l'aprenentatge servei (temàtica de la meua programació). Per altra banda, en aquest trimestre hi ha la situació d'aprenentatge "Expressem i comuniquem amb música". En aquesta treballa crear diferents composicions i l'autoregulació emocional. És un tema també important, tot i que decideixo que la situació d'aprenentatge de l'escola d'educació especial compti més.

Avaluació del procés/activitats de la programació

Avaluació continua (observació i feedback a l'alumnat):

Estacions per obtenir sabers, realització en parelles i grups diferents activitats i reptes al llarg de la situació, treball cooperatiu en grups de 4-5 alumnes per preparar diferents activitats i jocs per fer amb l'alumnat amb NEE, treball cooperatiu de puzzle per tractar diferents sabers i aspectes a tenir en compte de l'alumnat amb NEE. Carpeta d'aprenentatge.

Avaluació qualificadora:

- Diari personal de cada alumne/a on anota i reflexiona sobre les accions de les sessions i els principis i valors del procés d'integració europeu → Rúbrica d'heteroavaluació.
- Activitat individual de comprensió i reflexió amb actitud crítica dels textos escrits → Rúbrica d'heteroavaluació.
- Activitat individual de valoració i reflexió de l'activitat física i diverses tècniques com a fonts de millora del benestar juntament amb les persones amb NEE → Rúbrica d'heteroavaluació.
- Activitat d'ApS a una escola d'educació especial. → Rúbrica d'heteroavaluació + Formulari google de coavaluació.

Carpeta d'aprenentatge: l'alumnat guarda en aquesta carpeta les activitats realitzades durant cada situació d'aprenentatge. D'aquesta forma l'alumnat té tot recopilat en aquesta carpeta a final de curs. Aquesta carpeta no s'avalua, és per guardar. També serveix perquè el docent vegi si l'alumnat ha fet totes les activitats.

Títol SA: Activem la tercera edat

Curs: 4t ESO

Nº SA: 6 de 6

Trimestre: 3r

Justificació (contextualització, temporalització, relació amb altres aprenentatges, vectors)

Aquesta situació d'aprenentatge la col·loco al tercer trimestre de quart d'ESO, sent la quarta situació d'aprenentatge servei (i la sisena de les proposades), la qual es realitza fora del centre del centre educatiu. Es realitza en una residència de tercera edat. Hi ha progressió respecte les situacions d'ApS anteriors. La primera es realitza dins del centre educatiu en contacte amb alumnat del mateix centre. La segona es fa fora del centre educatiu, sortint de la zona de confort. L'anterior es fa fora del centre i amb un col·lectiu diferent, alumnat d'una escola d'educació especial. I aquest cop continua fent fora del centre educatiu amb un col·lectiu diferent, persones de la tercera edat. En aquesta situació es treballen competències i sabers relacionats amb activitat física saludable, interacció amb l'entorn i habilitats socials, fomentant cooperació entre l'alumnat d'ESO per proposar activitats i entrenament al col·lectiu de tercera edat, sempre des de la comunicació assertiva, cooperació i respecte. Aquest ApS és una excursió d'un matí sencer fora.

Els ODS relacionats amb aquesta situació d'aprenentatge són els mateixos dos de l'anterior situació. En primer lloc l'ODS 3: salut i benestar integral. El punt 3.4 vol reduir cap al 2030 un terç la mortalitat prematura per malalties no transmissibles mitjançant la prevenció i el tractament i promoure la salut mental i el benestar. Per altra banda, l'ODS 10: Reducció de les desigualtats. El punt 10.3 vol garantir la igualtat d'oportunitats i reduir la desigualtat de resultats, fins i tot eliminant les lleis, polítiques i pràctiques discriminatòries i promovent les legislacions, polítiques i mesures adequades al respecte.

Conec dos casos a prop d'avis a residències i he pogut observar que el nivell d'activitat física i de contacte amb l'entorn són menors al recomanable. Amb aquesta situació d'aprenentatge vull contribuir a reduir aquesta necessitat. Vull garantir la igualtat d'oportunitats i accés a l'activitat física per al col·lectiu de tercera edat, a més de fomentar el contacte amb l'entorn i altres col·lectius per part de l'alumnat de 4t d'ESO i també per al col·lectiu de tercera edat. **A prop del centre educatiu Sant Josep de Sant Sadurn d'Anoia, tenim la residència diürna Casa dels avis.**

Competències clau	Justificació	Objectius	Criteris d'avaluació	Indicadors d'assoliment			
				L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència personal, social i d'aprendre a aprendre	Escullo aquesta competència perquè considero important autoavaluar-se després d'un procés d'aprenentatge.	L'alumnat ha de ser capaç d'autoavaluar el seu procés d'aprenentatge a través de fonts fiables.	CPSAA4. Fa autoavaluacions sobre el seu procés d'aprenentatge, buscant fonts fiables per validar, sustentar i contrastar la informació i per obtenir conclusions rellevants.	No s'autoavalua el seu procés d'aprenentatge.	S'autoavalua el procés d'aprenentatge buscant fonts poc fiables.	S'autoavalua el procés d'aprenentatge buscant fonts fiables per validar, sustentar i contrastar la informació.	S'autoavalua el procés d'aprenentatge buscant fonts fiables per validar, sustentar i contrastar la informació i per obtenir conclusions rellevants.
Activitats clau de qualificació: - Activitat individual d'autoavaluació del seu procés d'aprenentatge → Rúbrica d'heteroavaluació.							
Competència específica	Objectius d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT. Serà capaç de...	Criteris d'avaluació Com sabem que ho han après? ACCIÓ + SABER + CONTEXT.	Indicadors d'assoliment				
			L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...	
Competència específica 1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.	L'alumnat ha de ser capaç de reflexionar i planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable i dur-la a terme en la tercera edat.	1.1. Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable.	No planifica cap activitat o la planifica i no està orientada a un estil de vida actiu i saludable.	Planifica activitats orientades a un estil de vida actiu i saludable, però no són assolibles per una persona de la tercera edat.	Planifica activitats assolibles per la tercera edat, orientades a un estil de vida actiu i saludable i tenint en compte els interessos de la persona.	Planifica activitats assolibles per la tercera edat, orientades a un estil de vida actiu i saludable i tenint en compte els interessos de la persona, i reflexiona sobre la importància d'aquest estil de vida en aquesta edat	
	L'alumnat ha de ser capaç de dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals de les persones de la tercera edat.	1.2. Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.	No dissenya un pla de treball de la condició física en relació amb la salut o el dissenya sense estar adaptat a les necessitats individuals de les persones de la tercera edat.	Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals de les persones de la tercera edat, però es deixa algun apartat del disseny.	Dissenyar un pla de treball amb tots els apartats de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals de les persones de la tercera edat.	Dissenyar un pla de treball amb tots els apartats de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals de les persones de la tercera edat, cercant referències per justificar el disseny.	

		Activitat clau de qualificació: - Activitat en parelles per planificar i realitzar a la residència de tercera edat → Rúbrica d'heteroavaluació. - Activitat cooperativa en grups de 4-5 de disseny d'un pla de treball de la condició física → Rúbrica d'heteroavaluació.				
Sabers curriculars: <u>Bloc Vida activa i saludable</u> <ul style="list-style-type: none"> Activitat física saludable → Disseny i planificació de l'entrenament: fase d'activació, pla de treball, proves de valoració de la condició física, control de la intensitat, de les càrregues de treball i dosificació de l'esforç, temporització i continuïtat, progressió, fases de treball i recuperació.			Sabers específics + justificació: ODS 3: Salut i benestar integral ODS 10: Reducció de les desigualtats. Necessitats de la tercera edat. Diferents casos.			
Competència específica	Objectius d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT. Serà capaç de...	Criteris d'avaluació Com sabem que ho han après? ACCIÓ + SABER + CONTEXT.	Indicadors d'assoliment			
			L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència específica 4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	L'alumnat ha de ser capaç de realitzar activitat física amb les persones de la tercera edat, conservant el medi natural i urbà i reparant material esportiu per a la pràctica.	4.1. Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupament actuacions per a la seva conservació.	No realitza activitat física amb les persones de la tercera edat.	Realitza activitat física amb les persones de la tercera edat sense conservar el medi natural i urbà.	Realitza activitat física amb les persones de la tercera edat conservant i fent cura del medi natural i urbà.	Realitza activitat física amb les persones de la tercera edat amb material esportiu reparat per a la pràctica i fent conservació i cura del medi natural i urbà.
		Activitat clau de qualificació: - Activitat en parelles per planificar i realitzar a la residència de tercera edat → Formulari google de coavaluació.				
Sabers curriculars: <u>Bloc Interacció amb l'entorn en el temps de lleure</u> <ul style="list-style-type: none"> Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai → Ús sostenible i manteniment dels recursos naturals i urbans per a la pràctica d'activitat física. → Cura i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica d'activitat física. → Manteniment i reparació de material esportiu per a la pràctica fisicoesportiva.			Sabers específics + justificació:			

Competència específica	Objectius d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Indicadors d'assoliment			
			L'alumnat no assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell satisfactori si...	L'alumnat assolirà el nivell notable si...	L'alumnat assolirà el nivell excel·lent si...
Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	L'alumnat ha de ser capaç d'utilitzar les habilitats socials des del respecte per fomentar la cohesió social, comunicació i cooperació amb les persones de la tercera edat i companys/es.	5.3 Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social.	No utilitza les habilitats socials des del respecte.	Utilitza les habilitats socials des del respecte per comunicar-se i fomentar la cohesió social entre persones de la tercera edat i companys/es de classe.	Utilitza les habilitats socials des del respecte per fomentar la cohesió social, comunicació i cooperació amb les persones de la tercera edat i companys/es de classe.	Utilitza les habilitats socials des del respecte per fomentar la cohesió social, comunicació i cooperació amb les persones de la tercera edat i companys/es de classe, participant tots/es en contextos motrius.
		Activitat clau de qualificació: - Mateixa activitat en parelles de la competència anterior per planificar i realitzar a la residència de tercera edat → Formulari google de coavaluació.				
Sabers curriculars:					Sabers específics + justificació:	
<p><u>Bloc Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Habilitats socials i valors <p>→ Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.</p> <p>→ Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos.</p>						
Metodologia i activitats: orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments:						
<p>Principals estratègies metodològiques i agrupaments:</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicació de la situació d'aprenentatge, de criteris, de sabers i procediments per part del docent. Comandament directe en cada sessió per dur a terme activitats. Treball en grups per realitzar algunes estacions i activitats que els hi permeti obtenir informació i sabers sobre la situació d'aprenentatge. Els grups o parelles, per fer diferents estacions, activitats a classe, es formen amb una baralla de cartes de forma aleatòria. Intentar que els agrupaments siguin heterogenis i les parelles mixtes en sexe. Tutoria entre iguals per començar a preparar en parelles les necessitats a tenir en compte de la persona de tercera edat que els hi toqui (determinada abans del dia de l'acció). Treball cooperatiu de puzzle per tractar diferents sabers i aspectes a tenir en compte de les persones de la tercera edat (necessitats, dificultats, mobilitzacions, diferents casos...). Flipped classroom per preparar document de la tutoria entre iguals i del puzzle. Treball cooperatiu de grups de 4-5 alumnes per elaborar el pla de treball de la condició física. Sessió final de valoració de la situació d'aprenentatge i dels ODS 3 i 10. 						

Principals materials i recursos didàctics:

- Cons, pitralls, mòbils, aplicacions (google form), cartes per formar grups, diferents documents per realitzar la tutoria entre iguals i el puzzle.

Integració TIC:

- Formularis de google (coavaluació).

Distribució temporal i material didàctic

La col·locació d'aquesta situació d'aprenentatge dins el full de ruta està justificada a l'apartat de justificació, a dalt del quadre. 12 sessions de situació d'aprenentatge.

Targetes tabú en parelles → Sessió on treballi aquesta activitat en parelles per treballar sabers.

Document tutoria entre iguals → Abans i durant de la sessió on es faci la tutoria entre iguals.

Document puzzle → Abans i durant de la sessió on es faci el puzzle.

Cartes per formar grups → durant les diverses sessions on es facin parelles o grups.

Avaluacions dins la programació

Avaluació unitats: objectius, criteris i indicadors d'avaluació, instruments d'avaluació i de correcció.

Els objectius, competències, sabers, criteris i indicadors d'avaluació i criteris de qualificació estan especificats a la part superior de la mateixa taula.

En aquest apartat anomeno els instruments.

Instruments d'avaluació: formulari google de coavaluació sobre cooperació, respecte, habilitats socials i conservació del medi natural i urbà, rúbrica d'heteroavaluació del docent per qualificar valoracions i actuacions individuals de l'alumnat, actuacions en parelles i el pla de treball de la condició física.

Avaluació trimestre

En aquest apartat determino el % avaluatiu de cada competència i objectiu de la situació d'aprenentatge. També determino el % d'aquesta en el trimestre.

Competència personal, social i d'aprendre a aprendre. → **10%**

Competència específica 1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social. → **40%**

Competència específica 4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure. → **20%**

Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social. → **30%**

L'alumnat ha de ser capaç d'autoavaluar el seu procés d'aprenentatge a través de fonts fiables. → **10%**

L'alumnat ha de ser capaç de reflexionar i planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable i dur-la a terme en la tercera edat. → **15%**

L'alumnat ha de ser capaç de dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals de les persones de la tercera edat. → **25%**

L'alumnat ha de ser capaç de realitzar activitat física amb les persones de la tercera edat, conservant el medi natural i urbà i reparant material esportiu per a la pràctica. → **20%**

L'alumnat ha de ser capaç d'utilitzar les habilitats socials des del respecte per fomentar la cohesió social, comunicació i cooperació amb les persones de la tercera edat i companys/es. → **30%**

En primer lloc, atribueixo més % a la competència específica 1 perquè considero molt rellevant la planificació d'activitat física activa i saludable i la planificació d'un pla de treball de la condició física. La competència 5 és la següent amb més % perquè les habilitats socials, la cooperació i el respecte són bàsics en el dia a dia i en l'ApS. A continuació la competència 4, amb la cura del medi natural i urbà i la reparació de material esportiu. Per últim, la competència clau té un % menor. Autoavaluar el procés és important i bàsic en l'aprenentatge, per això incorpore aquesta competència en la situació, però considero que les competències específiques han de valer ver.

El pes d'aquesta situació d'aprenentatge a nivell trimestral és del 50%, Per altra banda, en aquest trimestre hi ha la situació d'aprenentatge "JJO de ST JOSEP". En ambdós situacions es treballen tres competències específiques. Les dues tenen una certa complexitat i tasques de planificació i considero que han de valdre el mateix. Les dues treballen les competències 1 i 5. En canvi una treballa la competència 2 i l'altre la 4.

Avaluació del procés/activitats de la programació

Avaluació continua (observació i feedback a l'alumnat):

Estacions per obtenir sabers, realització en parelles i grups diferents activitats, activitat tutoria entre iguals, activitat puzzle.

Avaluació qualificadora:

- Activitat individual d'autoavaluació del seu procés d'aprenentatge → Rúbrica d'heteroavaluació per qualificar valoracions i actuacions individuals de l'alumnat.
- Activitat en parelles per planificar i realitzar a la residència de tercera edat → Rúbrica d'heteroavaluació per qualificar actuacions en parelles.
- Activitat cooperativa en grups de 4-5 de disseny d'un pla de treball de la condició física → Rúbrica d'heteroavaluació per qualificar el pla de treball de la condició física.
- Activitat en parelles per planificar i realitzar a la residència de tercera edat → Formulari google de coavaluació sobre cooperació, respecte, habilitats socials i conservació del medi natural i urbà.

Carpeta d'aprenentatge: l'alumnat guarda en aquesta carpeta les activitats realitzades durant cada situació d'aprenentatge. D'aquesta forma l'alumnat té tot recopilat en aquesta carpeta a final de curs. Aquesta carpeta no s'avalua, és per guardar. També serveix perquè el docent vegi si l'alumnat ha fet totes les activitats.

Atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu: adaptacions curriculars (si s'escau)

Tota la programació està dissenyada tenint en compte el DUA i el decret d'inclusió. Les activitats són accessibles a tothom tenint en compte la diversitat. En el cas del centre educatiu Sant Josep, no hi ha una gran diversitat. El més habitual és alumnat TDAH, dislèxies i puntualment algun alumne/a amb un baix grau de síndrome d'Asperger. He pogut observar en la meua instància de pràctiques com aquest alumnat assolint els objectius i les classes sense dificultats. En cas d'alguna dificultat o necessitat educativa especial es realitzarien adaptacions curriculars creant un pla individualitzat (PI = mesura intensiva), fins i tot amb el suport de psicopedagog/es i/o logopedes (mesura addicional temporal o intensiva permanent), personal present en el departament psicopedagògic del centre.

L'aprenentatge cooperatiu, en grups, en parelles o tutoria entre iguals afavoreixen la inclusió. L'equip pot assegurar l'aprenentatge i l'adopció de rols assolibles de tothom. Per vetllar per aquesta, es poden fer excepcions a l'hora de fer alguna parella o grup (llavors no serien de forma aleatòria). Un exemple seria la parella que realitza diverses activitats durant les sessions i que acaben fent el Test de Cooper junts/es. Es pot fer a dir aquesta parella tenint en compte la diversitat d'alguns dels membres i de les seves amistats. Sempre es vetlla per la comoditat i aprenentatge de tot l'alumnat. En el cas d'alumnat amb NEE i/o dificultats, es poden fer parelles o grups que tinguin relació entre ells/es. Exemple treball en grups: preparar per grups una activitat o joc d'una qualitat física bàsica.

Principals mesures universals: avaluació formativa i formadora, acció tutorial, explicacions clares i adaptades a tothom, compartir objectius i criteris amb l'alumnat, feedback, etc.

Altres avaluacions de l'alumne/a: recuperació de les avaluacions del curs

En cas de suspendre una avaluació trimestral em fixo en la situació d'aprenentatge no assolida. Per recuperar aquesta i, per tant, aprovar l'avaluació trimestral, l'alumnat ha de repetir les activitats avaluatives. En cas que l'activitat avaluativa no es pugui repetir, perquè és en parelles o grup o s'ha realitzat anteriorment i no es pot tornar a repetir, l'alumnat llavors fa una activitat avaluativa diferent o un examen teòric tipus test sobre la situació d'aprenentatge.

Avaluació extraordinària (Batxillerat). Recuperació cursos anteriors

En el cas que educació física quedi suspesa en un curs d'ESO, per avançar al batxillerat i, per tant, aprovar l'educació física de l'ESO, ens fixem en quin curs ha suspès l'alumnat. En primer lloc, si suspèn 1r, 2n o 3r, aquest curs quedarà aprovat si l'alumnat aprova el 4t curs. En el cas que el 4t curs sigui el suspès, l'alumnat ha d'entregar un dossier amb diferents activitats a realitzar de les situacions d'aprenentatge que s'han dut a terme durant aquest últim curs de l'ESO.

5.3. Situació d'aprenentatge / unitat formativa (CCFF): programar-ne una de completa

La situació d'aprenentatge completa és la primera de l'apartat anterior. S'anomena "Coneix les qualitats físiques bàsiques del teu cos i el compromís social". El quadre resum de la situació es troba a l'inici de l'apartat 5.2, amb tots els conceptes del currículum, objectius, nivells d'assoliment, avaluació, etc. Les fitxes de sessió i els instruments d'avaluació desenvolupats es troben als annexos.

6. Conclusions/valoració

Per concloure el treball final de màster, en aquest punt exposo la temàtica del treball, l'assoliment dels objectius, dificultats trobades en l'elaboració i la valoració final.

En aquest treball final de màster (TFM) he incorporat considerablement l'Aprenentatge Servei (ApS) i els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) dins de la programació didàctica de l'educació física de l'ESO. Aquestes sis situacions d'aprenentatge d'ApS i ODS són presents en tots els cursos acadèmics de l'ESO seguint una coherència i progressió.

Analitzem l'assoliment dels objectius d'aquest TFM.

1. Destacar els ODS en la programació de l'ESO.

Aquest objectiu s'ha assolit incorporant un mínim d'un ODS en cada una de les sis situacions d'aprenentatge. Els ODS treballats són els següents: ODS 3. Salut i benestar integral, ODS 4. Educació de qualitat, ODS 10. Reducció de les desigualtats, ODS 15. Vida terrestre, ODS 17. Aliança pels objectius. En dues situacions d'aprenentatge hi ha dos ODS (el 3 i el 10).

2. Destacar l'ApS en la programació de l'ESO.

Aquest objectiu s'ha assolit incorporant una situació d'aprenentatge servei en cada curs de l'ESO des de l'educació física. Aquestes tenen una evolució i coherència. A 1r l'ApS es realitza dintre del centre a l'hora d'esbarjo, a 2n fora del centre al medi natural, a 3r en una escola d'educació especial i a 4t en un centre de dia de tercera edat.

3. Millorar el compromís social.

Aquest objectiu s'ha assolit incorporant sis situacions d'aprenentatge d'ApS i ODS en l'etapa de l'ESO des de l'educació física. Aquestes volen millorar el compromís social de l'alumnat.

4. Donar resposta a les necessitats de l'entorn.

Aquest objectiu s'ha assolit elaborant situacions d'aprenentatge servei que volen donar resposta a necessitats de l'entorn. Les necessitats són: excés de sedentarisme i abús de pantalles a l'hora d'esbarjo, brutícia al medi natural i potenciar més el reciclatge, baix nivell d'activitat física i contacte amb l'entorn per part de l'alumnat de les escoles d'educació especial i de les persones de tercera edat dels centres de dia o residències.

5. Donar resposta als vectors i PEC.

Aquest objectiu s'ha assolit elaborant una programació didàctica utilitzant el currículum d'educació bàsica 175/2020, el qual té els vectors com a paraigües d'actuació i línia a seguir. A més, el TFM és contextualitzat en el centre de pràctiques (Col·legi Sant Josep de Sant Sadurní d'Anoia), per tant, la programació té en compte el projecte educatiu de centre.

En últim lloc, valoracions finals i dificultats trobades.

He realitzat aquest TFM tenint en compte i aplicant l'après durant el màster en formació del professorat d'educació física. Ha sigut un camí curt però a la vegada amb dificultats. És la primera programació didàctica i han sorgit dubtes durant el procés. Tot i això, considero que he donat resposta als objectius plantejats en la realització d'aquest TFM. Finalment, vull expressar que afegiria més sessions al màster en formació del professorat relacionades amb programació, avaluació i qualificació. He tingut molts dubtes en aquests camps.

7. Referències bibliogràfiques

Associació Centre Promotor d'Aprenentatge Servei. (2019). *Aprenentatge Servei*. <https://aprenentatgeservei.cat/>

Catalunya. DECRET 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 29 de setembre de 2022, núm. 8762, pp.1-491.

Catalunya. DECRET 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 17 d'octubre de 2017, núm. 7477, pp.1-18.

Col·legi Sant Josep. (2023). *Des dels 4 mesos fins a Batxillerat*. <https://stjosep.com/escola2/>

Delgado – Noguera, M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza* (1a edició). ICE de la Universidad de Granada.

Delgado – Noguera, M. A. (2015). Los estilos de enseñanza de la Educación Física y el Deporte a través de 40 años de vida profesional. *Retos*, 0(28), 240-247.

Duran, D., Flores, M., Mosca, A. i Santiviago, C. (2015). Tutoría entre iguales, del concepto a la práctica en las diferentes etapas educativas. *InterCambios*, 2(1), 1-6.

Duran, D. i Vidal, V. (2004). *Tutoría entre iguales: de la teoría a la práctica* (1ª edición). Graó.

Fundació Bofill. (14 març 2013). *El aprendizaje servicio: bases pedagógicas e ideas clave* (Arxiu de vídeo). Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=NrxfiexOkLA>

La incorporació dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) i de l'Aprenentatge Servici (ApS) en la programació de l'ESO. Manel Medina Valderrama

Generalitat de Catalunya. (2015). *Educació per als objectius de desenvolupament sostenible (ODS)*.

<https://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/primaria/curriculum-119-2015/orientacions/educacio-objectius-desenvolupament-sostenible-ods>

Generalitat de Catalunya. (2017). *Què són els ODS?* https://mediambient.gencat.cat/ca/05_ambits_dactuacio/educacio_i_sostenibilitat/desenvolupament_sostenible/agenda-2030-ods/que-son-els-ods/

González, F., Guzón, J. L. i Ochoa, A. (2022). Aprendizaje servicio en educación superior entre España y México. Hacia los ODS. *Alteridad: revista de educación*, 17(1), 76-88.

Institut d'Estadística de Catalunya. (2019). *El municipi en xifres Sant Sadurní d'Anoia (Alt Penedès)*. <https://www.idescat.cat/emex/?id=082401>

Julià, N. (2021). *PROJECTE EDUCATIU DE CENTRE (PEC)*. Col·legi Sant Josep. <https://stjosep.com/escola2/secretaria/informacio/formularis-i-documentos/>

Naciones Unidas. (s.d). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

Perdomo, W. (2016). Estudio de evidencias de aprendizaje significativo en un aula bajo el modelo flipped classroom. *EDUTEC: Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 0 (55), 1-17. <https://www.edutec.es/revista/index.php/edutec-e/article/view/618>

Pujolàs, P. (2008a). Cooperar per aprendre i aprendre a cooperar: el treball en equips cooperatius com a recurs i com a contingut. *Suports: revista catalana d'educació especial i atenció a la diversitat*, 12(1), 21-37.

Pujolàs, P. (2008b). *9 ideas clave: El aprendizaje cooperativo* (1a edició). Graó.

Traver, J. A. (2000). *Trabajo cooperativo y aprendizaje solidario: Aplicación de la técnica puzzle de Aronson para la enseñanza y el aprendizaje de la actitud de solidaridad* (Tesi doctoral). Universitat Jaume I.

XTEC. (2022). Aprenentatge integrat de continguts i llengua estrangera (AICLE/EMILE). Gencat.

<https://xtec.gencat.cat/ca/projectes/plurilinguisme/metodologies/tilc/aicle>

8. Annexos

8.1. Full de ruta de l'ESO

Figura 1

Full de ruta de l'ESO.

Trimestres i sortides	Cursos i situacions d'aprenentatge			
	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
Primer	Coneguem els companys/es i els seus hàbits saludables	Entrenat	Cuidem l'alimentació i la salut mental	Aprofitem el carrer i la natura
	Esports i jocs del món	Coneguem el poble fent activitat física	Entrena't II	Jocs Paralímpics i gènere
Segon	Expressem-nos	Ultimate Frisbee	Prevençió i actuació davant d'accidents II	Circ Raluy
	Coneix les qualitats físiques bàsiques del teu cos i el compromís social	Treballem cooperativament per aconseguir objectius	El cos i les habilitats motrius en jocs i esports	Esports alternatius
Tercer	Prevençió i actuació davant d'accidents I	InstaFIT	Expressem i comuniquem amb música	JJOO de ST JOSEP
	Dinamitzem els patis de l'ESO	Let's clean up & orientation	Tothom té dret a moure's	Activem la tercera edat
Sortides	-	Situació de "coneguem el poble fent activitat física" i "situació de let's clean up & orientation"	Situació de "tothom té dret a moure's"	Situació "aprofitem el carrer i la natura" i "activem la tercera edat"

La incorporació dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) i de l'Aprenentatge Servici (ApS) en la programació de l'ESO. Manel Medina Valderrama

8.2. Excel de les situacions d'aprenentatge

L'enllaç de l'excel complet es troba a l'apartat 5.1 de Full de ruta.

Figura 2

Competències específiques i transversals de 1r i 2n d'ESO.

Competències específiques educació física - 1r ESO	1r ESO						Competències específiques educació física - 2n ESO	2n ESO					
	SA 1: Coneguem els compenys/es i els seus hàbits saludables	SA 2: Esports i jocs del món	SA 3: Expressem-nos	SA 4: Coneix les qualitats físiques dels teus cos i el compromís social	SA 5: Prevenció i actuació davant d'accidents i	SA 6: Dinamitzem els patis de l'ESO		SA 1: Entrenat	SA 2: Coneguem el poble fent activitat física	SA 3: Ultimate Frisbee	SA 4: Treballem cooperativament per aconseguir objectius	SA 5: InstaFIT	SA 6: Let's clean up & orientation
Competència específica 1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.							Competència específica 1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.						
Competència específica 2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.							Competència específica 2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.						
Competència específica 3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.							Competència específica 3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.						
Competència específica 4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.							Competència específica 4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.						
Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.							Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.						
Competències clau							Competències clau						
Competència ciutadana							Competència ciutadana						
Competència emprendora							Competència emprendora						
Competència personal, social i Aprenent a Aprenre							Competència personal, social i Aprenent a Aprenre						
Competència digital							Competència digital						
Competència consciència i expressió culturals							Competència consciència i expressió culturals						
Competència plurilingüe							Competència plurilingüe						
Competència comunicació lingüística							Competència comunicació lingüística						
Competència matemàtica, ciència, tecnologia i enginyeria							Competència matemàtica, ciència, tecnologia i enginyeria						

Figura 3

Competències específiques i transversals de 3r i 4t d'ESO.

Competències específiques educació física - 3r ESO	3r ESO						Competències específiques educació física - 4t ESO	4t ESO					
	SA 1: Cuidem l'alimentació i la salut mental	SA 2: Entrenat II	SA 3: Prevenció i actuació davant d'accidents II	SA 4: El cos i les habilitats motrius en jocs i esports	SA 5: Expressem i comuniquem amb música	SA 6: Tot hom té dret a moure's		SA 1: Aprofitem el caner i la natura	SA 2: Jocs Paralímpics i gènere	SA 3: Circ Relay	SA 4: Esports alternatius	SA 5: JOOC de ST JOSEP	SA 6: Activem la tercera edat
Competència específica 1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.							Competència específica 1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.						
Competència específica 2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.							Competència específica 2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.						
Competència específica 3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.							Competència específica 3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.						
Competència específica 4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.							Competència específica 4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.						
Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.							Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.						
Competències clau							Competències clau						
Competència ciutadana							Competència ciutadana						
Competència emprendora							Competència emprendora						
Competència personal, social i Aprenent a Aprenre							Competència personal, social i Aprenent a Aprenre						
Competència digital							Competència digital						
Competència consciència i expressió culturals							Competència consciència i expressió culturals						
Competència plurilingüe							Competència plurilingüe						
Competència comunicació lingüística							Competència comunicació lingüística						
Competència matemàtica, ciència, tecnologia i enginyeria							Competència matemàtica, ciència, tecnologia i enginyeria						

Figura 4

Criteris d'avaluació de totes les situacions d'aprenentatge de l'ESO.


Competència, aspectes, indicadors i ODS rellevants d'avaluació 1. PBC	1. PBC						Competència, aspectes, indicadors i ODS rellevants d'avaluació 2. PBC	2. PBC						Competència, aspectes, indicadors i ODS rellevants d'avaluació 3. PBC	3. PBC						Competència, aspectes, indicadors i ODS rellevants d'avaluació 4. PBC	4. PBC					
	SA 1: Comprende els conceptes de la matèria rellevants	SA 2: Llegeix i comprende el text	SA 3: Comprende el contexte	SA 4: Utilitza els procediments de resolució de problemes rellevants	SA 5: Planifica i organitza el treball rellevants	SA 6: Utilitza els recursos rellevants		SA 1: Comprende el problema rellevants	SA 2: Llegeix i comprende el text rellevants	SA 3: Comprende el contexte rellevants	SA 4: Utilitza els procediments de resolució de problemes rellevants	SA 5: Planifica i organitza el treball rellevants	SA 6: Utilitza els recursos rellevants		SA 1: Comprende el problema rellevants	SA 2: Llegeix i comprende el text rellevants	SA 3: Comprende el contexte rellevants	SA 4: Utilitza els procediments de resolució de problemes rellevants	SA 5: Planifica i organitza el treball rellevants	SA 6: Utilitza els recursos rellevants		SA 1: Comprende el problema rellevants	SA 2: Llegeix i comprende el text rellevants	SA 3: Comprende el contexte rellevants	SA 4: Utilitza els procediments de resolució de problemes rellevants	SA 5: Planifica i organitza el treball rellevants	SA 6: Utilitza els recursos rellevants
Competència específica 1. Adquirir un estil de vida actiu i habilitar competències bàsiques i competències transversals per a la contribució del benestar físic, mental i social.																											
1.1 Realitzar activitats i exercicis orientats a l'augment d'un estil de vida actiu i saludable.							1.1 Realitzar activitats i exercicis orientats a l'augment d'un estil de vida actiu i saludable.							1.1 Realitzar la pràctica d'activitats físiques orientada a un estil de vida actiu i saludable.							1.1 Realitzar la pràctica d'activitats físiques orientada a un estil de vida actiu i saludable.						
1.2 Dissenyar un pla de treball de la competència física en funció de la pràctica física.							1.2 Dissenyar un pla de treball de la competència física en funció de la pràctica física.							1.2 Dissenyar un pla de treball de la competència física en funció de la pràctica física en relació amb la realitat d'aprenentatge i les necessitats individuals.							1.2 Dissenyar un pla de treball de la competència física en relació amb la realitat d'aprenentatge i les necessitats individuals.						
1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació, hidratació, descans, educació postural, estiraments i higiene) afavorint la millora física.							1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació, hidratació, descans, educació postural, estiraments i higiene) afavorint la millora física.							1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació, hidratació, descans, educació postural, estiraments i higiene) afavorint la millora física de la vida.							1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació, hidratació, descans, educació postural, estiraments i higiene) afavorint la millora física de la vida.						
1.4 Aplicar els procediments bàsics de prevenció i maneig d'accidents i lesions derivats de primers auxilis.							1.4 Aplicar els procediments bàsics de prevenció i maneig d'accidents i lesions derivats de primers auxilis.							1.4 Aplicar els procediments bàsics de prevenció i maneig d'accidents i lesions derivats de primers auxilis.							1.4 Aplicar els procediments bàsics de prevenció i maneig d'accidents i lesions derivats de primers auxilis.						
1.5 Aplicar mesures i indicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'educació d'altres i col·laboradors.							1.5 Aplicar mesures i indicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'educació d'altres i col·laboradors.							1.5 Aplicar les mesures digitals en la planificació de l'activitat física i l'educació d'altres i col·laboradors.							1.5 Aplicar les mesures digitals en la planificació de l'activitat física i l'educació d'altres i col·laboradors.						
Competència específica 2. Aplicar tècnica, la tàctica i l'estratègia en situacions amb un nivell de joc i de regles per a la realització de situacions motrius.																											
2.1 Examinar hàbitats motrius emprant el mètode d'observació i l'observació directa.							2.1 Examinar hàbitats motrius emprant el mètode d'observació i l'observació directa.							2.1 Examinar hàbitats motrius emprant el mètode d'observació i l'observació directa.							2.1 Examinar hàbitats motrius emprant el mètode d'observació i l'observació directa.						
2.2 Realitzar situacions motrius amb un nivell de joc i de regles i aplicar hàbitats motrius, tàctiques i estratègies.							2.2 Realitzar situacions motrius amb un nivell de joc i de regles i aplicar hàbitats motrius, tàctiques i estratègies.							2.2 Realitzar situacions motrius amb un nivell de joc i de regles i aplicar hàbitats motrius, tàctiques i estratègies.							2.2 Realitzar situacions motrius amb un nivell de joc i de regles i aplicar hàbitats motrius, tàctiques i estratègies.						
2.3 Organitzar i implementar a competicions motrius amb un nivell de joc i de regles i aplicar hàbitats motrius, tàctiques i estratègies.							2.3 Organitzar i implementar a competicions motrius amb un nivell de joc i de regles i aplicar hàbitats motrius, tàctiques i estratègies.							2.3 Organitzar i implementar a competicions motrius amb un nivell de joc i de regles i aplicar hàbitats motrius, tàctiques i estratègies.							2.3 Organitzar i implementar a competicions motrius amb un nivell de joc i de regles i aplicar hàbitats motrius, tàctiques i estratègies.						
Competència específica 3. Utilitzar els recursos expressius amb una mètode de treball, comunicació i respecte social per a l'autoconeixement.																											
3.1 Examinar preferències artístiques i comunicatives utilitzant diferents recursos i materials comunicatius.							3.1 Examinar preferències artístiques i comunicatives utilitzant diferents recursos i materials comunicatius.							3.1 Examinar preferències artístiques i comunicatives utilitzant diferents recursos i materials comunicatius.							3.1 Examinar preferències artístiques i comunicatives utilitzant diferents recursos i materials comunicatius.						
3.2 Crear composicions individuals i col·lectives amb diferents recursos comunicatius.							3.2 Crear composicions individuals i col·lectives amb diferents recursos comunicatius.							3.2 Crear composicions individuals i col·lectives amb diferents recursos comunicatius.							3.2 Crear composicions individuals i col·lectives amb diferents recursos comunicatius.						
3.3 Analitzar i interpretar les composicions artístiques i comunicatives.							3.3 Analitzar i interpretar les composicions artístiques i comunicatives.							3.3 Analitzar i interpretar les composicions artístiques i comunicatives.							3.3 Analitzar i interpretar les composicions artístiques i comunicatives.						
Competència específica 4. Planificar activitats físiques a partir de maneres sostenibles i regles per a l'aplicació i gaudi del temps de lleure.																											
4.1 Realitzar activitats físiques en el medi natural i amb diferents recursos comunicatius.							4.1 Realitzar activitats físiques en el medi natural i amb diferents recursos comunicatius.							4.1 Realitzar activitats físiques en el medi natural i amb diferents recursos comunicatius.							4.1 Realitzar activitats físiques en el medi natural i amb diferents recursos comunicatius.						
4.2 Organitzar activitats físiques esportives en el medi natural i amb diferents recursos i materials comunicatius, així com l'aplicació d'habilitats motrius, tàctiques i estratègies.							4.2 Organitzar activitats físiques esportives en el medi natural i amb diferents recursos i materials comunicatius, així com l'aplicació d'habilitats motrius, tàctiques i estratègies.							4.2 Organitzar activitats físiques esportives en el medi natural i amb diferents recursos i materials comunicatius, així com l'aplicació d'habilitats motrius, tàctiques i estratègies.							4.2 Organitzar activitats físiques esportives en el medi natural i amb diferents recursos i materials comunicatius, així com l'aplicació d'habilitats motrius, tàctiques i estratègies.						
4.3 Gestionar les prioritats que ofereix l'entorn per a la pràctica d'activitat física i l'aplicació del temps de lleure de forma activa.							4.3 Gestionar les prioritats que ofereix l'entorn per a la pràctica d'activitat física i l'aplicació del temps de lleure de forma activa.							4.3 Gestionar la pràctica d'activitat física aplicant les prioritats del medi natural i urbà.							4.3 Gestionar la pràctica d'activitat física aplicant les prioritats del medi natural i urbà.						
Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i hàbits socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.																											
5.1 Aplicar els valors bàsics de l'Esport en les activitats físiques i esportives afavorint el joc i el respecte del resultat.							5.1 Aplicar els valors bàsics de l'Esport en les activitats físiques i esportives afavorint el joc i el respecte del resultat.							5.1 Aplicar els valors bàsics de l'Esport en les activitats físiques i esportives afavorint el joc i el respecte del resultat.							5.1 Aplicar els valors bàsics de l'Esport en les activitats físiques i esportives afavorint el joc i el respecte del resultat.						
5.2 Aplicar actituds de respecte i cohesió social en les situacions de competició i de treball en equip.							5.2 Aplicar actituds de respecte i cohesió social en les situacions de competició i de treball en equip.							5.2 Aplicar actituds de respecte i cohesió social en les situacions de competició i de treball en equip.							5.2 Aplicar actituds de respecte i cohesió social en les situacions de competició i de treball en equip.						
5.3 Aplicar actituds de respecte i cohesió social en les situacions de competició i de treball en equip.							5.3 Aplicar actituds de respecte i cohesió social en les situacions de competició i de treball en equip.							5.3 Aplicar actituds de respecte i cohesió social en les situacions de competició i de treball en equip.							5.3 Aplicar actituds de respecte i cohesió social en les situacions de competició i de treball en equip.						
5.4 Aplicar actituds de respecte i cohesió social en les situacions de competició i de treball en equip.							5.4 Aplicar actituds de respecte i cohesió social en les situacions de competició i de treball en equip.							5.4 Aplicar actituds de respecte i cohesió social en les situacions de competició i de treball en equip.							5.4 Aplicar actituds de respecte i cohesió social en les situacions de competició i de treball en equip.						

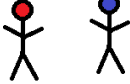
8.3. Fitxes sessions situació d'aprenentatge completa


Llegenda de les representacions gràfiques

Línia de passada: fletxa discontinua -- -- -- -->

Desplaçament de persona o grup: fletxa —————>

Persona: 

Persones de diferents equips: 

Cons: 

CONTEXT

Qui són els protagonistes? Alumnat de 1r ESO C

Situació d'aprenentatge: **CONEIX LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES DEL TEU COS I EL COMPROMÍS SOCIAL**

Sessió: 1

Objectius de la sessió

Sabers

Presentar la situació d'aprenentatge.

Bloc Vida activa i saludable

- Activitat física saludable

Obtenir els coneixements previs de l'alumnat.

Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física: parts d'una sessió d'activitat física (fase d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma), els principis bàsics de l'entrenament (adaptació, continuïtat i progressió), valoració del nivell individual, la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació, càrrega d'entrenament (volum i intensitat)...

Introduir els conceptes principals.

Sabers específics: Edat biològica i edat cronològica. És important que ho coneguin perquè són més importants els hàbits que determinen l'edat biològica.

L'alumnat ha de ser capaç de comprendre el seu paper per contribuir a l'assoliment dels ODS i l'agenda 2030.

Qualitats físiques bàsiques. / Què és l'aprenentatge servei? El treballam al test de cooper.

L'alumnat ha de ser capaç de desenvolupar i fer ús d'habilitats socials i personals per interactuar i cooperar en diferents rols i contextos motrius i acadèmics.

Què són els ODS? Treballem l'ODS 3: Salut i benestar. L'activitat física contribueix al benestar integral de les persones, a augmentar la qualitat i esperança de vida, i reduir les despeses sanitàries.

Bloc Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

- Gestió personal i emocional

Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.

- Habilitats socials i valors

Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.

Instal·lació o espai on es durà a terme

Col·legi Sant Josep - Fundació de cultura i promoció social

Material necessari

Cons, mòbils, kahoot, cartes per formar grups, pilotes, testimoni, objectes petits aleatoris per un joc.


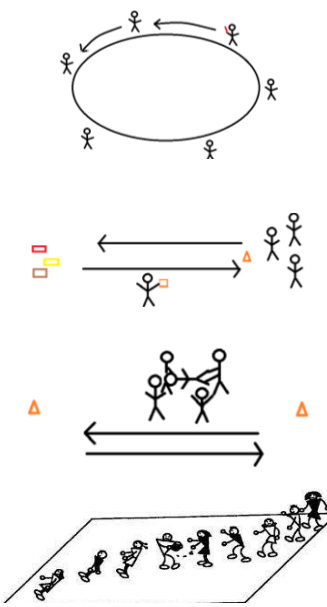
Criteris en joc en aquesta sessió

CC1. Analitza i comprèn idees relatives a la dimensió social i ciutadana de la seva pròpia identitat, així com als fets socials, històrics i normatius que la determinen, demostrant respecte per les normes, empatia, equitat i esperit constructiu en la interacció amb els altres en diferents contextos socioinstitucionals.

5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.

Instruments d'avaluació en joc en aquesta sessió

Kahoot inicial.

PLA DE SESSIÓ			
Moment de trobada			
<p>Intencions del professor</p> <p>Salutació i benvinguda.</p> <p>Advertència sobre accessoris de l'alumnat que poden danyar.</p> <p>Compartir el Pla de Sessió.</p> <p>Compartir els objectius, criteris i funcionament de la situació d'aprenentatge.</p> <p>Coneixements previs.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Ens posem en semicercle per fer la benvinguda i explicar el pla de sessió. 10 min</p> <p>Kahoot inicial de coneixements previs.</p>	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>Explicació clara, intel·ligible i sense donar l'esquena a cap part de l'alumnat.</p> <p>Cada alumne/a utilitza el seu telèfon mòbil. En cas de no tenir el telèfon mòbil, aquell alumne/a realitza el qüestionari en paper.</p>	
Part inicial i d'activació psicofisiològica			
<p>Intencions del professor</p> <p>Escalfament: Activació mental i motriu de l'alumnat.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Joc de les 10 passades. 5 min</p>	<p>Representació gràfica</p> 	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>La pilota no pot tornar al passador previ, no pot caure al terra i no es pot caminar amb la pilota a la mà.</p>
Part central / principal			
<p>Intencions del professor</p> <p>L'alumnat conegui conceptes bàsics mitjançant reptes cooperatius relacionats amb alguna qualitat física bàsica.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Dividir la classe en quatre grups. Cada grup realitza una de les quatre estacions i es va rotant cada cert temps. Quan es compleï una estació, l'alumnat rep la informació corresponent sobre un tema d'aquesta situació d'aprenentatge.</p> <p>Estació 1 de resistència: cursa de relleus. Aquest grup ha d'aconseguir realitzar una volta al pati mitjançant relleus en menys d'un cert temps. Es realitza dues vegades. Quan es completa l'activitat, es rep el concepte bàsic d'agenda 2030 i ODS.</p> <p>Estació 2 de velocitat: Transportar objectes. Aquest grup ha d'anar a buscar objectes a un punt i portar-los a la base en menys d'un cert temps. Quan es completa l'activitat, es rep el concepte bàsic d'aprenentatge servei.</p> <p>Estació 3 de força: Transportar persones. Entre tots els membres han d'agafar i transportar un membre d'un punta un altre. Quan es completa l'activitat, es rep el concepte bàsic de força i resistència.</p> <p>Estació 4 de flexibilitat: Transportar la pilota. Tots els membres en fila, han de transportar una pilota per sota de les cames d'un punt inicial a un altre. Quan es completa l'activitat, es rep el concepte bàsic de flexibilitat i velocitat. 20 min</p>	<p>Representació gràfica</p> 	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>Es rota d'estació cada x temps controlat pel docent.</p> <p>Estació 1: Es reparteixen al voltant del pati els membres del grup. El primer surt corrent amb un testimoni. Aquest els transporta cada membre del grup quan li arriba. Cada membre corre fins arribar al membre que té davant.</p> <p>Estació 2: Surten els membres d'un en un. Fins que el primer no torna a la base, el següent no pot sortir.</p> <p>Estació 3: El primer alumne transportat, es queda al punt final. Els altres han de tornar al punt inicial i transportar un altre. Al final només queden dos membres. Un transporta l'altre a cavall.</p> <p>Estació 4: La pilota comença en el primer. Aquest s'ha de doblegar per passar la pilota al de darrere per sota de les cames. Un cop ha passat la pilota, aquest alumne corre fins a posar-se l'últim. Així successivament.</p> <p>Avaluació: feedback constant sobre les activitats realitzades i de la cooperació i comunicació entre l'alumnat. Assegurar que els conceptes queden clar.</p> <p>Els grups es fan aleatòriament mitjançant cartes.</p>

Part final i tornada a la normalitat

Intencions del professor	Activitats proposades	Representació gràfica	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
L'alumnat torna a la calma. Segueix treballant de forma cooperativa.	Joc del director d'orquestra. 5 min		Un alumne es gira i el director d'orquestra comença a fer un moviment. La resta l'imiten. El director d'orquestra va canviant de moviment. L'alumne que està al mig ha d'esbrinar qui és l'orquestra.

Valoració i moment de comiat

Intencions del professor	Activitats proposades	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
Resoldre dubtes, deixar clar el que s'ha treballat a la sessió i avançar la següent sessió.	Reunir el grup en semicercle. Es formen grups de 5 alumnes per començar a fer una dinàmica les següents sessions. 5 min	Els grups es fan aleatòriament mitjançant cartes. Exceptuant la resistència, l'alumnat dinamitza dues activitats de cada qualitat física bàsica, dos grups per QFB. Per exemple, en la sessió de velocitat, dos grups de 5 alumnes han de pensar una activitat on aparegui la velocitat. Una activitat cada grup.

CONTEXT

Qui són els protagonistes? Alumnat de 1r ESO C

Situació d'aprenentatge: **CONEIX LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES DEL TEU COS I EL COMPROMÍS SOCIAL**

Sessió: 2

Objectius de la sessió

Treballar cooperativament la qualitat física bàsica de velocitat.

L'alumnat ha de ser capaç de comprendre el seu paper per contribuir a l'assoliment dels ODS i l'agenda 2030.

L'alumnat ha de ser capaç conèixer i proposar activitats de les qualitats físiques bàsiques, i valorar-se individualment per conèixer-se a ell mateix i autoregular-se.

L'alumnat ha de ser capaç de desenvolupar i fer ús d'habilitats socials i personals per interactuar

Sabers

Bloc Vida activa i saludable

- Activitat física saludable

Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física: parts d'una sessió d'activitat física (fase d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma), els principis bàsics de l'entrenament (adaptació, continuïtat i progressió), valoració del nivell individual, la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació, càrrega d'entrenament (volum i intensitat)...

Sabers específics:

Qualitats físiques bàsiques. / Què és l'aprenentatge servei? El treballem al test de cooper.

Què són els ODS? Treballem l'ODS 3: Salut i benestar. L'activitat física contribueix al benestar integral de les persones, a augmentar la qualitat i esperança de vida, i reduir les despeses sanitàries.

Bloc Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

- Gestió personal i emocional

Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.

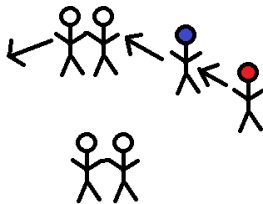
<p>i cooperar en diferents rols i contextos motrius i acadèmics.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Habilitats socials i valors <p>Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.</p> <p>Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.</p>
<p>Instal·lació o espai on es durà a terme</p> <p>Col·legi Sant Josep – Fundació de cultura i promoció social</p>	<p>Material necessari</p> <p>Targetes tabú, material que necessiti l'alumnat per dinamitzar les seves activitats, cartes per formar grups.</p>
<p>Críteris en joc en aquesta sessió</p> <p>CC1. Analitza i comprèn idees relatives a la dimensió social i ciutadana de la seva pròpia identitat, així com als fets socials, històrics i normatius que la determinen, demostrant respecte per les normes, empatia, equitat i esperit constructiu en la interacció amb els altres en diferents contextos socioinstitucionals.</p> <p>1.1. Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.</p> <p>5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.</p>	<p>Instruments d'avaluació en joc en aquesta sessió</p> <p>---</p>

PLA DE SESSIÓ

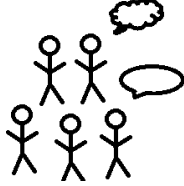
Moment de trobada

<p>Intencions del professor</p> <p>Salutació i benvinguda.</p> <p>Advertència sobre accessoris de l'alumnat que poden danyar.</p> <p>Compartir el Pla de Sessió.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Ens posem en semicercle per fer la benvinguda i explicar el pla de sessió. 5 min</p>	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>Explicació clara, intel·ligible i sense donar l'esquena a cap part de l'alumnat.</p> <p>Recordar que vam fer l'última sessió.</p>
---	--	--

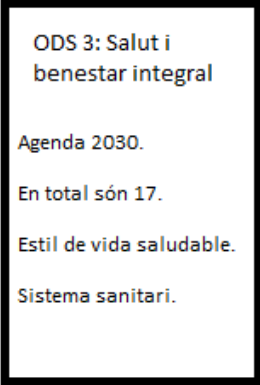
Part inicial i d'activació psicofisiològica

<p>Intencions del professor</p> <p>Escalfament: Activació mental i motriu de l'alumnat.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>El docent dinamitza una activitat on apareix notablement la velocitat. És una variant del joc de les gerres. 5 min</p>	<p>Representació gràfica</p> 	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>L'alumnat s'agrupa en parelles. Aquestes han d'estar en moviment constant. Dos alumnes no es posen en parella. Un a d'intentar atrapar l'altre. Si succeeix, intercanvien rols. En cas que no, el que fugi s'ha d'enganxar al braç d'un membre de qualsevol parella. Llavors el membre del costat contrari de la parella ha de deixar-la anar i escapar-se.</p>
--	--	--	--

Part central / principal

<p>Intencions del professor</p> <p>L'alumnat coopera i dinamitza activitats.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Dinamització per part de l'alumnat d'activitats on apareix notablement la velocitat. 20-25min</p>	<p>Representació gràfica</p> 	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>Es fan grups de 5. En cada qualitat física bàsica (excepte resistència), dos grups per separat han de planificar i dinamitzar una activitat o joc en el qual apareix notablement la qualitat física bàsica.</p> <p>Els grups es fan aleatòriament mitjançant cartes.</p> <p>Avaluació: feedback constant sobre les activitats realitzades i de la cooperació i comunicació entre l'alumnat. Assegurar que els conceptes queden clar.</p>
---	---	--	---

Part final i tornada a la normalitat

<p>Intencions del professor</p> <p>Destacar conceptes de la situació d'aprenentatge. Com per exemple l'ODS 3: Salut i benestar integral, o l'ApS.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Tabú de conceptes de la situació d'aprenentatge en parelles. És una variant del tabú, on l'alumnat ha d'anomenar les paraules que hi ha sota de la paraula que el company/a ha d'esbrinar. 5-10 min</p>	<p>Representació gràfica</p> 	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>Activitat per refrescar conceptes en parelles. Aquestes parelles són les que realitzen el Test de Cooper al final de la situació d'aprenentatge. Així comencen a tenir contacte entre ells/es.</p> <p>Avaluació: feedback sobre la comunicació entre l'alumnat i deixar clar els conceptes en cas de dubtes.</p>
--	---	---	--

Valoració i moment de comiat

<p>Intencions del professor</p> <p>Resoldre dubtes, deixar clar el que s'ha treballat a la sessió i avançar la següent sessió.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Reunir el grup en semicercle. 5 min</p>	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>---</p>
---	---	--

CONTEXT

Qui són els protagonistes? Alumnat de 1r ESO C

Situació d'aprenentatge: **CONEIX LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES DEL TEU COS I EL COMPROMÍS SOCIAL**

Sessió: 3

Objectius de la sessió

Treballar cooperativament la qualitat física bàsica de força.

L'alumnat ha de ser capaç conèixer i proposar activitats de les qualitats físiques bàsiques, i valorar-se individualment per conèixer-se a ell mateix i autoregular-se.

L'alumnat ha de ser capaç de desenvolupar i fer ús d'habilitats socials i personals per interactuar i cooperar en diferents rols i contextos motrius i acadèmics.

Sabers

Bloc Vida activa i saludable

Sabers específics:

Qualitats físiques bàsiques.

Bloc Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

- Gestió personal i emocional

Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.

- Habilitats socials i valors

Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.

Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.

Instal·lació o espai on es durà a terme

Col·legi Sant Josep - Fundació de cultura i promoció social

Material necessari

Cons, màrfeegas, antifàços, material que necessiti l'alumnat per dinamitzar les seves activitats.

Críteris en joc en aquesta sessió

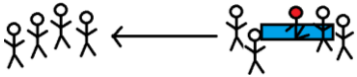
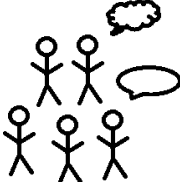

CPSAA3. Comprèn proactivament les perspectives i les experiències dels altres i les incorpora al seu aprenentatge per participar en el treball en grup distribuint i acceptant tasques i responsabilitats de manera equitativa i emprant estratègies cooperatives.

1.1. Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.

5.3. Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.

Instrumentes d'avaluació en joc en aquesta sessió

-

PLA DE SESSIÓ			
Moment de trobada			
<p>Intencions del professor</p> <p>Salutació i benvinguda.</p> <p>Advertència sobre accessoris de l'alumnat que poden danyar.</p> <p>Compartir el Pla de Sessió.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Ens posem en semicercle per fer la benvinguda i explicar el pla de sessió. 5 min</p>	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>Explicació clara, intel·ligible i sense donar l'esquena a cap part de l'alumnat.</p> <p>Recordar que vam fer l'última sessió.</p>	
Part inicial i d'activació psicofisiològica			
<p>Intencions del professor</p> <p>Escalfament: Activació mental i motriu de l'alumnat.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>El docent dinamitza una activitat on apareix notablement la força. És el joc de la màrrega màgica. Un alumne ha de ser transportat a sobre d'una màrrega fins al final del recorregut. 5 min</p>	<p>Representació gràfica</p> 	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>L'alumnat es reparteix en grups de 4/5 persones. Cada grup es situa en un punt del recorregut. A l'inici, el primer grup transporta un alumne a sobre d'una màrrega fins el punt on es troba el segon grup, el qual assumeix el relleu de la màrrega.</p>
Part central / principal			
<p>Intencions del professor</p> <p>L'alumnat coopera i dinamitza activitats.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Dinamització per part de l'alumnat d'activitats on apareix notablement la força.. 20-25min</p>	<p>Representació gràfica</p> 	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>Es fan grups de 5. En cada qualitat física bàsica (excepte resistència), dos grups per separat han de planificar i dinamitzar una activitat o joc en el qual apareix notablement la qualitat física bàsica.</p> <p>Els grups es fan aleatòriament mitjançant cartes.</p> <p>Avaluació: feedback constant sobre les activitats realitzades i de la cooperació i comunicació entre l'alumnat. Assegurar que els conceptes queden clar.</p>
Part final i tornada a la normalitat			
<p>Intencions del professor</p> <p>Fomentar confiança i química entre les parelles.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Joc del lazarillo. 5-10min</p>	<p>Representació gràfica</p> 	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>En parelles, un membre guia l'altre amb els ulls tapats. Poden anar pel pati i topar-se amb objectes, els quals ha d'esbrinar l'alumne dels ulls tapats.</p> <p>Avaluació: feedback sobre la comunicació assertiva (respecte + comunicació) entre l'alumnat.</p>

Valoració i moment de comiat

Intencions del professor	Activitats proposades	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
Resoldre dubtes, deixar clar el que s'ha treballat a la sessió i avançar la següent sessió.	Reunir el grup en semicercle. 5 min	---

CONTEXT

Qui són els protagonistes? Alumnat de 1r ESO C

Situació d'aprenentatge: **CONEIX LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES DEL TEU COS I EL COMPROMÍS SOCIAL**

Sessió: 4

Objectius de la sessió

Treballar cooperativament la qualitat física bàsica de flexibilitat.

L'alumnat ha de ser capaç conèixer i proposar activitats de les qualitats físiques bàsiques, i valorar-se individualment per conèixer-se a ell mateix i autoregular-se.

L'alumnat ha de ser capaç de desenvolupar i fer ús d'habilitats socials i personals per interactuar i cooperar en diferents rols i contextos motrius i acadèmics.

Sabers

Bloc Vida activa i saludable

Sabers específics:

Qualitats físiques bàsiques.

Bloc Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

- Gestió personal i emocional

Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.

- Habilitats socials i valors

Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.

Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.

Instal·lació o espai on es durà a terme

Col·legi Sant Josep – Fundació de cultura i promoció social

Material necessari

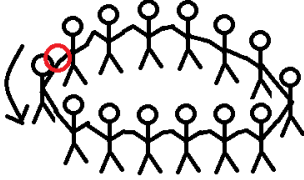
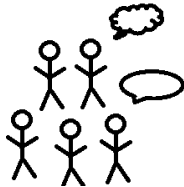
Cercle, material que necessiti l'alumnat per dinamitzar les seves activitats.

Críteris en joc en aquesta sessió


1.1. Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.

5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.

Instruments d'avaluació en joc en aquesta sessió

PLA DE SESSIÓ			
Moment de trobada			
<p>Intencions del professor</p> <p>Salutació i benvinguda.</p> <p>Advertència sobre accessoris de l'alumnat que poden danyar.</p> <p>Compartir el Pla de Sessió.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Ens posem en semicercle per fer la benvinguda i explicar el pla de sessió. 5 min</p>	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>Explicació clara, intel·ligible i sense donar l'esquena a cap part de l'alumnat.</p> <p>Recordar que vam fer l'última sessió.</p>	
Part inicial i d'activació psicofisiològica			
<p>Intencions del professor</p> <p>Escalfament: Activació mental i motriu de l'alumnat.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>El docent dinamitza una activitat on apareix notablement la flexibilitat. És el joc de passar l'anella. L'alumnat forma un cercle agafats de les mans. Sense deixar-se anar, l'anella ha de donar la volta al cercle passant per tot l'alumnat. 5 min</p>	<p>Representació gràfica</p> 	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>La classe es divideix en 2 o 3 grups. D'aquesta forma, l'espera no és tan llarga i participen més. El cercle ha de donar la volta a tot el cercle d'alumnat. Cada alumne ha d'intentar no tenir el cercle més de 15 segons. El cercle ha de donar la volta en menys de 3 minuts i mig.</p>
Part central / principal			
<p>Intencions del professor</p> <p>L'alumnat coopera i dinamitza activitats.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Dinamització per part de l'alumnat d'activitats on apareix notablement la flexibilitat. 20-25min</p>	<p>Representació gràfica</p> 	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>Es fan grups de 5. En cada qualitat física bàsica (excepte resistència), dos grups per separat han de planificar i dinamitzar una activitat o joc en el qual apareix notablement la qualitat física bàsica.</p> <p>Els grups es fan aleatòriament mitjançant cartes.</p> <p>Avaluació: feedback constant sobre les activitats realitzades i de la cooperació i comunicació entre l'alumnat. Assegurar que els conceptes queden clar.</p>

Part final i tornada a la normalitat

Intencions del professor	Activitats proposades	Representació gràfica	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
Fomentar confiança i química entre les parelles.	Equilibri entre dos. 5-10min		Es realitza en parelles. En primer lloc, les parelles es situen cara a cara de peu. S'agafen de les mans i es deixen caure poc a poc cap endarrere i cap a altres posicions. Seguidament es realitza asseguts, agafant-se de les pans i contactant amb els dos peus. Avaluació: feedback sobre la comunicació assertiva entre l'alumnat.

Valoració i moment de comiat

Intencions del professor	Activitats proposades	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
Resoldre dubtes, deixar clar el que s'ha treballat a la sessió i avançar la següent sessió.	Reunir el grup en semicercle. 5 min	---

CONTEXT

Qui són els protagonistes? Alumnat de 1r ESO C

Situació d'aprenentatge: CONEIX LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES DEL TEU COS I EL COMPROMÍS SOCIAL

Sessió: 5

Objectius de la sessió

Treballar la qualitat física bàsica de resistència.

Introduir conceptes relacionats amb el Test de Cooper (tècnica de cursa, respiració, FC, tornada a la calma progressiva).

L'alumnat ha de ser capaç d'adoptar diferents rols, cooperar i comprendre al seu company/a i a si mateix/a per afavorir l'aprenentatge mutu.

Sabers

Bloc Vida activa i saludable

- Activitat física saludable

Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física: parts d'una sessió d'activitat física (fase d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma), els principis bàsics de l'entrenament (adaptació, continuïtat i progressió), valoració del nivell individual, la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació, càrrega d'entrenament (volum i intensitat)...

- Hàbits saludables

Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental.

Sabers específics:

Qualitats físiques bàsiques. / Què és l'aprenentatge servei? El treballem al test de cooper.

Què són els ODS? Treballem l'ODS 3: Salut i benestar. L'activitat física contribueix al benestar integral de les persones, a augmentar la qualitat i esperança de vida, i reduir les despeses sanitàries.

<p>L'alumnat ha de ser capaç de conèixer, adquirir i reflexionar sobre una sèrie de conceptes per realitzar amb eficiència i eficàcia el T. de Cooper.</p> <p>L'alumnat ha de ser capaç de desenvolupar i fer ús d'habilitats socials i personals per interactuar i cooperar en diferents rols i contextos motrius i acadèmics.</p>	<p>Bloc Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestió personal i emocional <p>Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.</p> <ul style="list-style-type: none"> Habilitats socials i valors <p>Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.</p> <p>Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.</p>
---	---

<p>Instal·lació o espai on es durà a terme</p> <p>Col·legi Sant Josep - Fundació de cultura i promoció social</p>	<p>Material necessari</p> <p>Cons, pitralls, cercle, document per la tutoria entre iguals sobre la tècnica de cursa i respiració, mòbil del docent per música.</p>
--	---

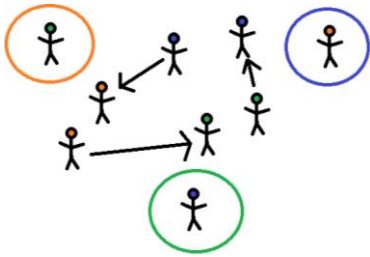
<p>Criteris en joc en aquesta sessió</p> <p>CPSAA3. Comprèn proactivament les perspectives i les experiències dels altres i les incorpora al seu aprenentatge per participar en el treball en grup distribuint i acceptant tasques i responsabilitats de manera equitativa i emprant estratègies cooperatives.</p> <p>1.3. Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.</p> <p>5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.</p>	<p>Instruments d'avaluació en joc en aquesta sessió</p> <p>---</p>
--	---

PLA DE SESSIÓ

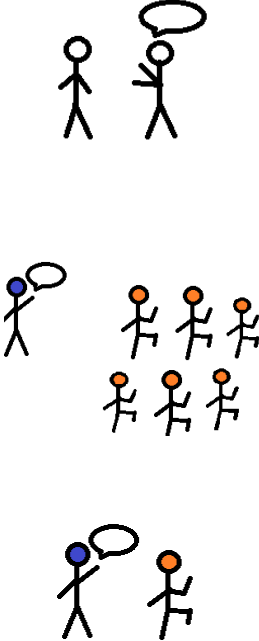
Moment de trobada

Intencions del professor	Activitats proposades	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
<p>Salutació i benvinguda.</p> <p>Advertència sobre accessoris de l'alumnat que poden danyar.</p> <p>Compartir el Pla de Sessió.</p>	<p>Ens posem en semicercle per fer la benvinguda i explicar el pla de sessió.</p> <p>5 min</p>	<p>Explicació clara, intel·ligible i sense donar l'esquena a cap part de l'alumnat.</p> <p>Recordar que vam fer l'última sessió.</p>

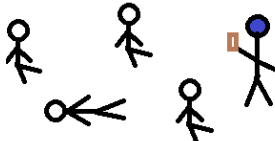
Part inicial i d'activació psicofisiològica

Intencions del professor	Activitats proposades	Representació gràfica	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
<p>Escalfament: Activació mental i motriu de l'alumnat.</p> <p>Introduir conceptes (FC, resistència). Bradicàrdia per sota de 60ppm, taquicàrdia per sobre de 100ppm en repòs. Zones on detectar la FC (canell, lateral tràquea).</p>	<p>El docent dinamitza una activitat on apareix notablement la resistència. Aquesta activitat és el joc de guineus, gallines i serps.</p> <p>5 min</p>		<p>El grup es divideix en tres equips. Cada equip ha de fugir d'un grup i a la vegada atrapar a l'altre. Cada grup ha de capturar un altre i portar els membres a la seva base. Aquests poden fugir si els hi xoquen la mà. No es pot protegir la base més de 5 segons.</p> <p>Al finalitzar l'activitat, els explico e concepte de resistència i FC. Els ensenyo com localitzar-la.</p>

Part central / principal

Intencions del professor	Activitats proposades	Representació gràfica	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
<p>L'alumnat coneix diferents conceptes a tenir en compte per realitzar el test de cooper (respiració, tècnica de cursa). Primer de forma teòrica i després pràctica.</p>	<p>En parelles, realitzen una tutoria entre iguals. (Respiració i tècnica de cursa). Document que utilitzaria a classe i subratllant el més important per l'alumnat. Ferri, A. M. (2021). La tècnica de carrera. Roderic Universitat de València. https://roderic.uv.es/handle/10550/78577 10min</p> <p>Activitat de respiració. L'alumnat experimenta la respiració en diferents ritmes de cursa i coordinant-la amb els passos. 7-8min</p> <p>Mateixa activitat anterior però en parelles. En finalitzar, prenem la FC. Tot seguit, donem una volta a la pista tranquil·lament per tornar a la calma de forma progressiva. Es tornen a prendre la FC per veure la diferència. 7-8min</p>		<p>En la tutoria entre iguals, cada membre de la parella llegeix sobre un tema i a continuació ha d'entendre-ho i explicar-ho al seu company/a. El docent proporciona un enllaç per llegir o visualitzar un document o vídeo que ho expliqui.</p> <p>Inicialment de forma individual, l'alumnat segueix les pautes i ritmes marcats pel docent. Després de les explicacions prèvies, l'alumnat experimenta, s'autoconeix i s'autoregula. Primer controla els tempos de la respiració i posteriorment regula la respiració amb les passes a diferents ritmes.</p> <p>Primer un alumne guia el ritme i després canvien el rol. L'alumne que guia, ha de fixar-se en la respiració del company/a i donar-li feedback.</p> <p>Avaluació: feedback constant a l'alumnat en el moment de rebre la informació en la tutoria entre iguals. Feedback sobre la tècnica de cursa i respiració. Que els conceptes quedin clar.</p>

Part final i tornada a la normalitat

Intencions del professor	Activitats proposades	Representació gràfica	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
<p>Prendre consciència individualment de la respiració.</p>	<p>Relaxació a través de la música. L'alumnat es fixa en la seva respiració i el ritme d'aquesta amb la música. 5 min</p>		<p>---</p>

Valoració i moment de comiat

Intencions del professor	Activitats proposades	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
<p>Resoldre dubtes, deixar clar el que s'ha treballat a la sessió i avançar la següent sessió.</p>	<p>Reunir el grup en semicercle. 5 min</p>	<p>---</p>

CONTEXT

Qui són els protagonistes? Alumnat de 1r ESO C

Situació d'aprenentatge: CONEIX LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES DEL TEU COS I EL COMPROMÍS SOCIAL	Sessió: 6
Objectius de la sessió Treballar la qualitat física bàsica de resistència. Introduir conceptes relacionats amb el Test de Cooper (tècnica de cursa, respiració, FC, tornada a la calma progressiva). L'alumnat ha de ser capaç d'adoptar diferents rols, cooperar i comprendre al seu company/a i a si mateix/a per afavorir l'aprenentatge mutu. L'alumnat ha de ser capaç de conèixer, adquirir i reflexionar sobre una sèrie de conceptes per realitzar amb eficiència i eficàcia el T. de Cooper. L'alumnat ha de ser capaç de desenvolupar i fer ús d'habilitats socials i personals per interactuar i cooperar en diferents rols i contextos motrius i acadèmics.	Sabers <u>Bloc Vida activa i saludable</u> <ul style="list-style-type: none"> Activitat física saludable Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física: parts d'una sessió d'activitat física (fase d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma), els principis bàsics de l'entrenament (adaptació, continuïtat i progressió), valoració del nivell individual, la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació, càrrega d'entrenament (volum i intensitat)... <ul style="list-style-type: none"> Hàbits saludables Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental. Sabers específics: Qualitats físiques bàsiques. / Què és l'aprenentatge servei? El treballem al test de cooper. Què són els ODS? Treballem l'ODS 3: Salut i benestar. L'activitat física contribueix al benestar integral de les persones, a augmentar la qualitat i esperança de vida, i reduir les despeses sanitàries. <u>Bloc Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius</u> <ul style="list-style-type: none"> Gestió personal i emocional Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. <ul style="list-style-type: none"> Habilitats socials i valors Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives. Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.
Instal·lació o espai on es durà a terme Col·legi Sant Josep - Fundació de cultura i promoció social	Material necessari Pitralls, pilotes, cons.
Criteris en joc en aquesta sessió CPSAA3. Comprèn proactivament les perspectives i les experiències dels altres i les incorpora al seu aprenentatge per participar en el treball en grup distribuint i acceptant tasques i responsabilitats de manera equitativa i emprant estratègies cooperatives.	Instruments d'avaluació en joc en aquesta sessió ---

1.3. Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.

5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.

PLA DE SESSIÓ

Moment de trobada

Intencions del professor	Activitats proposades	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
Salutació i benvinguda. Advertència sobre accessoris de l'alumnat que poden danyar. Compartir el Pla de Sessió.	Ens posem en semicercle per fer la benvinguda i explicar el pla de sessió. 5 min	Explicació clara, intel·ligible i sense donar l'esquena a cap part de l'alumnat. Recordar que vam fer l'última sessió.

Part inicial i d'activació psicofisiològica

Intencions del professor	Activitats proposades	Representació gràfica	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
Recordar conceptes. Escalfament: Activació mental i motriu de l'alumnat.	Recordar els conceptes de respiració, tècnica de cursa, tornada a la calma progressiva i FC. 4 min Joc de pillar amb pilota. 6min		En primer lloc, espero que l'alumnat porti coneixements i idees de la sessió anterior. Seguidament el docent fa la seva aportació. Dividim la classe en dos grups, per augmentar la intensitat. De cada grup de 15, 3 comencen pillant. Aquest s'han d'anar passant la pilota i pillant a la resta de persones amb aquesta. Qui té la pilota no pot caminar.

Part central / principal

Intencions del professor	Activitats proposades	Representació gràfica	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
L'alumnat coneix diferents conceptes a tenir en compte per realitzar el test de cooper (respiració, tècnica de cursa). Primer de forma teòrica i després pràctica.	Anomenar els diferents errors en a tècnica de cursa. Activitats de tècnica de cursa en diferents estacions. Totes les estacions han d'anar acompanyades del moviment dels braços. Estació 1: Caminar de talons. Estació 2: Caminar de puntetes. Estació 3: Caminar fent tot el moviment del turmell (de taló a la impulsió amb la màxima flexió plantar del peu). Estació 4: Caminar reproduint la posició de tàndem. Estació 5: Trotant fent el moviment del turmell i petit salt. Estació 6: Skipping normal. 20 min		Fer participar a l'alumnat en la detecció d'errors. En fan dues voltes a les estacions. 1 min per estació. En la segona volta, l'alumnat ha de coordinar els moviments amb la respiració (2-4 gambades = 1 inspiració, 2-3 passos = 1 expiració). Avaluació: feedback constant sobre la tècnica de cursa, detecció d'aspectes a millorar i coordinació de braços i cames.

Part final i tornada a la normalitat

Intencions del professor	Activitats proposades	Representació gràfica	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
Fomentar confiança i química entre les parelles.	Tutoria entre iguals en parelles. 5 min	---	Ambdós membres de la parella han d'explicar-se aspectes que han après sobre tècnica de cursa i respiració. Destacar entre 3-5 aspectes cadascú.

Valoració i moment de comiat

Intencions del professor	Activitats proposades	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
Resoldre dubtes, deixar clar el que s'ha treballat a la sessió i avançar la següent sessió.	Reunir el grup en semicercle. 5 min	---

CONTEXT

Qui són els protagonistes? Alumnat de 1r ESO C

Situació d'aprenentatge: CONEIX LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES DEL TEU COS I EL COMPROMÍS SOCIAL

Sessió: 7

Objectius de la sessió

Treballar la qualitat física bàsica de resistència.

Introduir i practicar el Test de Cooper.

L'alumnat ha de ser capaç d'adoptar diferents rols, cooperar i comprendre al seu company/a i a si mateix/a per afavorir l'aprenentatge mutu.

CC1. Analitza i comprèn idees relatives a la dimensió social i ciutadana de la seva pròpia identitat, així com als fets socials, històrics i normatius que la determinen, demostrant respecte per les normes, empatia, equitat i esperit constructiu en la interacció amb els altres en diferents contextos socioinstitucionals.

L'alumnat ha de ser capaç de conèixer, adquirir i reflexionar sobre una sèrie de conceptes per realitzar amb eficiència i eficàcia el T. de Cooper.

Sabers

Bloc Vida activa i saludable

- Hàbits saludables

Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental.

Sabers específics:

Qualitats físiques bàsiques. / Què és l'aprenentatge servei? El treballem al test de cooper.

Què són els ODS? Treballem l'ODS 3: Salut i benestar. L'activitat física contribueix al benestar integral de les persones, a augmentar la qualitat i esperança de vida, i reduir les despeses sanitàries.

Bloc Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

- Gestió personal i emocional

Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.

- Habilitats socials i valors

Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.

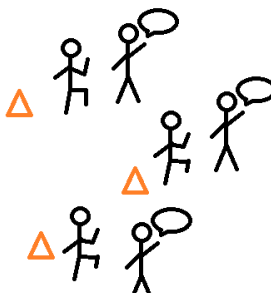
L'alumnat ha de ser capaç de desenvolupar i fer ús d'habilitats socials i personals per interactuar i cooperar en diferents rols i contextos motrius i acadèmics.	Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.
Instal·lació o espai on es durà a terme Col·legi Sant Josep - Fundació de cultura i promoció social	Material necessari Cons, mòbils, aplicació kahoot i strava.
 criteris en joc en aquesta sessió CPSAA3. Comprèn proactivament les perspectives i les experiències dels altres i les incorpora al seu aprenentatge per participar en el treball en grup distribuint i acceptant tasques i responsabilitats de manera equitativa i emprant estratègies cooperatives. CC1. Analitza i comprèn idees relatives a la dimensió social i ciutadana de la seva pròpia identitat, així com als fets socials, històrics i normatius que la determinen, demostrant respecte per les normes, empatia, equitat i esperit constructiu en la interacció amb els altres en diferents contextos socioinstitucionals. 1.3. Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral. 5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.	Instruments d'avaluació en joc en aquesta sessió Kahoot final.

PLA DE SESSIÓ

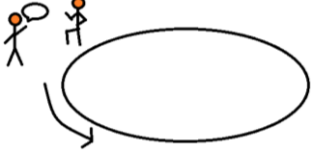
Moment de trobada

Intencions del professor	Activitats proposades	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
Salutació i benvinguda. Advertència sobre accessoris de l'alumnat que poden danyar. Compartir el Pla de Sessió.	Ens posem en semicercle per fer la benvinguda i explicar el pla de sessió. 5 min	Explicació clara, intel·ligible i sense donar l'esquena a cap part de l'alumnat. Recordar que vam fer l'última sessió.

Part inicial i d'activació psicofisiològica

Intencions del professor	Activitats proposades	Representació gràfica	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
Escalfament: Activació mental i motriu de l'alumnat.	Una volta al pati caminant ràpid. Estiraments balístics dinamitzats pel docent. Repetir les estacions i de l'anterior sessió. Estació 3: Caminar fent tot el moviment del turmell (de taló a la impulsió amb la màxima flexió plantar del peu). Estació 4: Caminar reproduint la posició de tàndem. Estació 5: Trotant fent el moviment del turmell i petit salt. 10 min	--- 	Estiraments en moviment amb una certa transferència al moviment de la carrera contínua. Els exercicis es realitzen tots a l'hora en parelles. Primer ho realitza el primer membre durant un minut, i el company/a li dona feedback. Després un minut canviant rols.

Part central / principal

Intencions del professor	Activitats proposades	Representació gràfica	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
<p>L'alumnat coneix els aspectes a tenir en compte per realitzar i avaluar el test de cooper (respiració, tècnica de cursa, temps).</p> <p>Practicar el que s'avalua la següent sessió.</p>	<p>Explicar el funcionament del Test de Cooper i l'avaluació.</p> <p>Realització d'una prova del Test de Cooper. Les parelles es donen feedback.</p> <p>20 min</p>		<p>El Test de Cooper és una prova de resistència, la qual consisteix a recórrer la màxima distància possible en 12 minuts. Els elements claus són la tècnica de cursa, la respiració i el ritme constant de cursa. Segons ISAF (2018), la mínima distància a realitzar en 12 minuts per un adolescent d'entre 13 i 19 anys, (categoria "mal") és de 2200m per nois i 1900m per noies, (categoria "mediano") és de 2500 metres per nois i 2100 per noies, (categoria "Bueno") 2750m per nois i 2300m per noies, i (categoria "muy bueno") 3000m per nois i 2450m per noies. S'intenta que les parelles siguin de diferent sexe i la puntuació que han d'assolir (assoliment satisfactori) entre els dos membres és de 2300m (nivell "mediano", entre el resultat que es demana de nois i noies).</p> <p>En aquesta situació d'aprenentatge, en parelles s'han de donar feedback dels conceptes anomenats anteriorment. La distància total recorreguda és la suma de la distància que recorren els dos membres de la parella. Quan un està corrent, l'altre l'observa i li dona feedback. Quan el primer corredor es cansa, es canvien els rols.</p> <p>Avaluació: el docent està atent a les diferents parelles i dona feedback a l'actuació d'ambdós rols.</p>

Part final i tornada a la normalitat

Intencions del professor	Activitats proposades	Representació gràfica	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
<p>Tornar a la normalitat, baixar pulsacions.</p>	<p>Donar un parell de voltes al pati caminant per baixar les pulsacions i tornar a la calma.</p> <p>2 min</p>	<p>---</p>	<p>---</p>

Valoració i moment de comiat

Intencions del professor	Activitats proposades	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
<p>Resoldre dubtes, deixar clar el que s'ha treballat a la sessió i avançar la següent sessió.</p> <p>Coneixements finals.</p>	<p>Reunir el grup en semicercle i realitzar el kahoot final.</p> <p>Deixar clara la dinàmica de la última sessió per començar ràpid.</p> <p>8 min</p>	<p>Cada alumne/a utilitza el seu telèfon mòbil. En cas de no tenir el telèfon mòbil, aquell alumne/a realitza el qüestionari en paper.</p>

CONTEXT

Qui són els protagonistes? Alumnat de 1r ESO C

Situació d'aprenentatge: **CONEIX LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES DEL TEU COS I EL COMPROMÍS SOCIAL**

Sessió: 8

Objectius de la sessió

Treballar la qualitat física bàsica de resistència.

Realitzar el Test de Cooper.

L'alumnat ha de ser capaç d'adoptar diferents rols, cooperar i comprendre al seu company/a i a si mateix/a per afavorir l'aprenentatge mutu.

L'alumnat ha de ser capaç de conèixer, adquirir i reflexionar sobre una sèrie de conceptes per realitzar amb eficiència i eficàcia el T. de Cooper.

L'alumnat ha de ser capaç de desenvolupar i fer ús d'habilitats socials i personals per interactuar i cooperar en diferents rols i contextos motrius i acadèmics.

Sabers

Bloc Vida activa i saludable

- Hàbits saludables

Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental.

Sabers específics:

Qualitats físiques bàsiques. / Què és l'aprenentatge servei? El treballem al test de cooper.

Bloc Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

- Gestió personal i emocional

Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.

- Habilitats socials i valors

Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.

Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.

Instal·lació o espai on es durà a terme

Col·legi Sant Josep - Fundació de cultura i promoció social

Material necessari

Cons, mòbils, aplicació google form i strava.

Criteris en joc en aquesta sessió

CPSAA3. Comprèn proactivament les perspectives i les experiències dels altres i les incorpora al seu aprenentatge per participar en el treball en grup distribuint i acceptant tasques i responsabilitats de manera equitativa i emprant estratègies cooperatives.

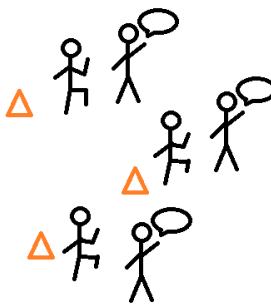
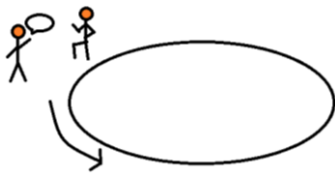
1.3. Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.

5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.

Instruments d'avaluació en joc en aquesta sessió

Heteroavaluació i coavaluació test de cooper.

A partir d'aquesta sessió → Dossier en parelles.

PLA DE SESSIÓ			
Moment de trobada			
<p>Intencions del professor</p> <p>Salutació i benvinguda.</p> <p>Advertència sobre accessoris de l'alumnat que poden danyar.</p> <p>Compartir el Pla de Sessió.</p> <p>Compartir els objectius, criteris i funcionament de la situació d'aprenentatge.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Ens posem en semicercle per fer la benvinguda i explicar el pla de sessió. 3 min</p>	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>Explicació clara, intel·ligible i sense donar l'esquena a cap part de l'alumnat.</p> <p>Recordar que vam fer l'última sessió.</p>	
Part inicial i d'activació psicofisiològica			
<p>Intencions del professor</p> <p>Escalfament: Activació mental i motriu de l'alumnat.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Una volta al pati caminant ràpid. Estiraments balístics dinamitzats pel docent.</p> <p>Repetir les estacions i de l'anterior sessió.</p> <p>Estació 3: Caminar fent tot el moviment del turmell (de taló a la impulsió amb la màxima flexió plantar del peu).</p> <p>Estació 4: Caminar reproduint la posició de tàndem.</p> <p>Estació 5: Trotant fent el moviment del turmell i petit salt.</p> <p>5 min</p>	<p>Representació gràfica</p> <p>---</p> 	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>Estiraments en moviment amb una certa transferència al moviment de la carrera contínua.</p> <p>Els exercicis es realitzen tots a l'hora en parelles. Les parelles ho realitzen a l'hora i es donen feedback. L'alumnat els recorda i realitza de forma autònoma.</p>
Part central / principal			
<p>Intencions del professor</p> <p>L'alumnat coneix els aspectes a tenir en compte per realitzar i avaluar el test de cooper (respiració, tècnica de cursa, temps).</p> <p>Practicar el que s'avalua la següent sessió.</p> <p>Heteroavaluació.</p>	<p>Activitats proposades</p> <p>Refrescar en cas de dubte el funcionament del Test de Cooper i l'avaluació.</p> <p>Realització del Test de Cooper.</p> <p>25min</p>	<p>Representació gràfica</p> 	<p>Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat</p> <p>Avaluació: el docent està atent a les diferents parelles i dona feedback a l'actuació d'ambdós rols si ho considera necessari. El docent realitza l'heteroavaluació. El test de Cooper es realitza en dos torns de 12 minuts, per facilitar la visió del docent i la quantitat d'alumnat corrent a la vegada.</p> <p>En el primer test de Cooper, la meitat de l'alumnat pot estar planificant com s'organitza quan els hi toqui, i poden practicar la respiració i la tècnica de cursa.</p> <p>En el segon test de Cooper, la meitat d'alumnat després d'haver-lo realitzat, pot tornar a la calma, hidratar-se, i començar a coavaluar a la seva parella.</p>

Part final i tornada a la normalitat

Intencions del professor	Activitats proposades	Representació gràfica	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat
Coavaluació.	<p>Donar una volta al pati caminant per baixar les pulsacions i tornar a la calma.</p> <p>Realitzar la coavaluació del company/a parella.</p> <p>10min</p>	---	<p>Avaluació: el docent està atent a les diferents parelles i resol els dubtes de qualsevol a l'hora de respondre els formularis.</p> <p>El primer grup, com acaba abans, li dona temps a realitzar la coavaluació.</p> <p>El segon grup la realitza sempre que tingui temps. En cas contrari, tenen un marge d'un dia per realitzar-la a casa.</p>
Valoració i moment de comiat			
Intencions del professor	Activitats proposades	Consideracions metodològiques, avaluatives, observacions i diversitat	
Resoldre dubtes, deixar clar el que s'ha treballat a la sessió i fer tancament.	<p>Reunir el grup en semicercle.</p> <p>2 min</p>	---	

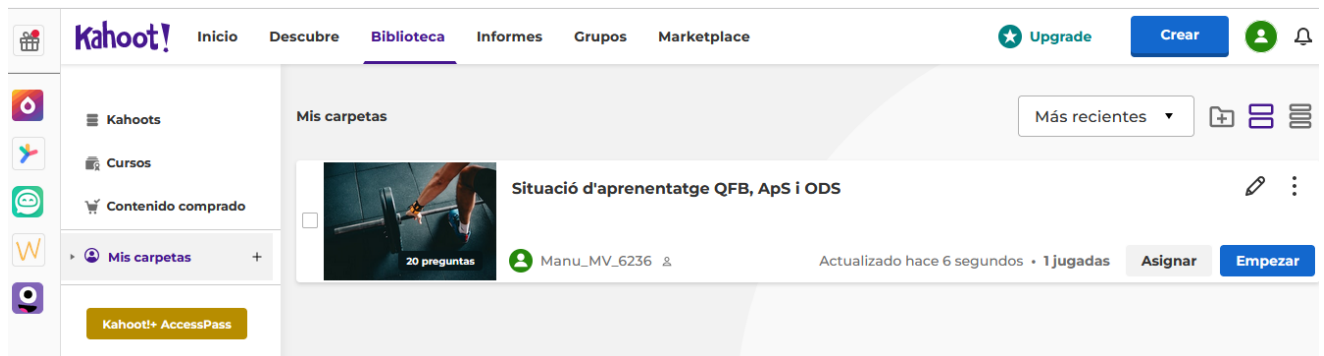
8.4. Instruments avaluació situació d'aprenentatge completa

8.4.1. Kahoot inicial i final

20 preguntes. Es realitza la primera sessió i la penúltima. El kahoot final, després de realitzar la situació d'aprenentatge, és el que té pes qualificador.

Figura 6

Captures d'imatge del kahoot



Quines són les qualitats físiques bàsiques? 77



▲ Força, Velocitat, Agilitat, Resistència.

◆ Força, Resistència, Salt, Colpeig.

● Força, Velocitat, Flexibilitat, Resistència.

■ Força, Salt, Velocitat, Agilitat.

Quins són els tipus de força? 91



▲ Força resistència, força màxima, força reactiva.

◆ Força màxima, força explosiva, força resistència.

● Només existeix un tipus de força. La força muscular.

■ Força màxima, força reactiva.

Quins són els tipus de velocitat? 87



▲ Velocitat de desplaçament velocitat de reacció.

◆ Velocitat de desplaçament velocitat de reacció, velocitat gestual.

● Velocitat gestual, velocitat màxima.

■ Velocitat de desplaçament, velocitat màxima, velocitat gestual.

Quins són els tipus de flexibilitat? 84



▲ Flexibilitat dinàmica. ◆ Flexibilitat estàtica.

● Flexibilitat estàtica, flexibilitat dinàmica, ■ Flexibilitat dinàmica, flexibilitat passiva.

Quins són els tipus de resistència? 85



▲ Resistència aeròbica, resistència anaeròbica, ◆ Resistència aeròbica.

● Resistència anaeròbica. ■ Resistència màxima, resistència absoluta.

Quina/es qualitat física bàsica predomina al test de Cooper? 60

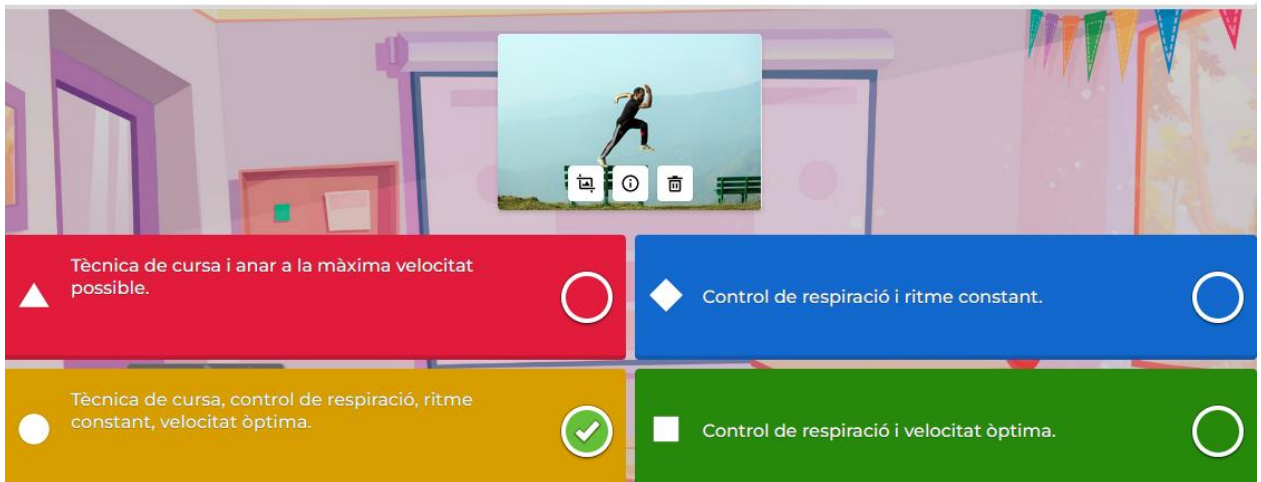


▲ Velocitat. ◆ Velocitat i resistència.

● Resistència. ■ Força i velocitat.

Quines coses hem de tenir en compte en el Test de Cooper?

63

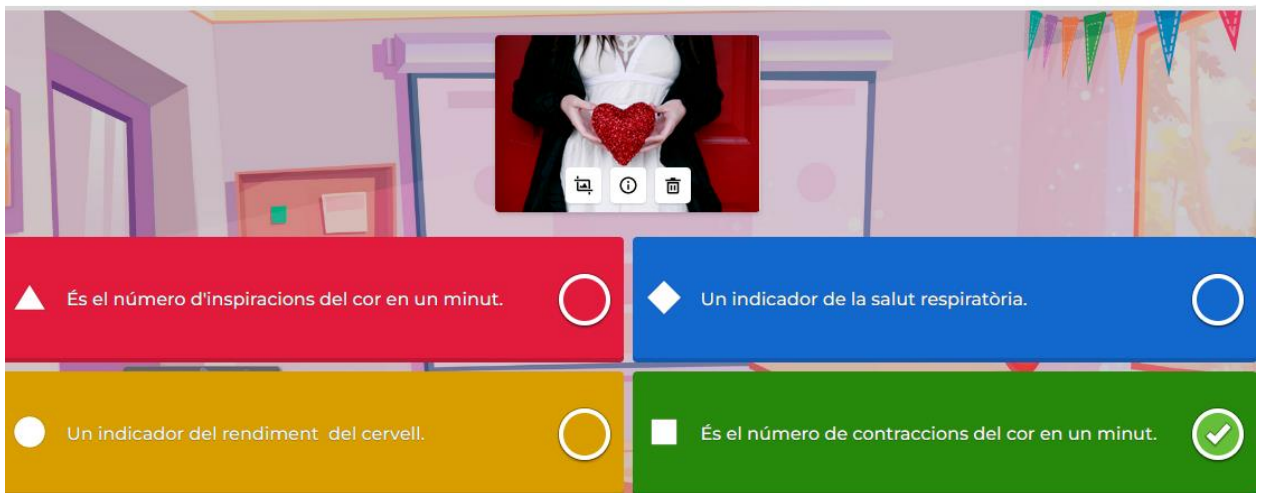


The quiz interface features a central image of a runner in a field. Below the image are four colored buttons with options and status indicators:

- Red button: **Tècnica de cursa i anar a la màxima velocitat possible.** (Status:)
- Blue button: **Control de respiració i ritme constant.** (Status:)
- Yellow button: **Tècnica de cursa, control de respiració, ritme constant, velocitat òptima.** (Status:)
- Green button: **Control de respiració i velocitat òptima.** (Status:)

Què és la freqüència cardíaca?

90

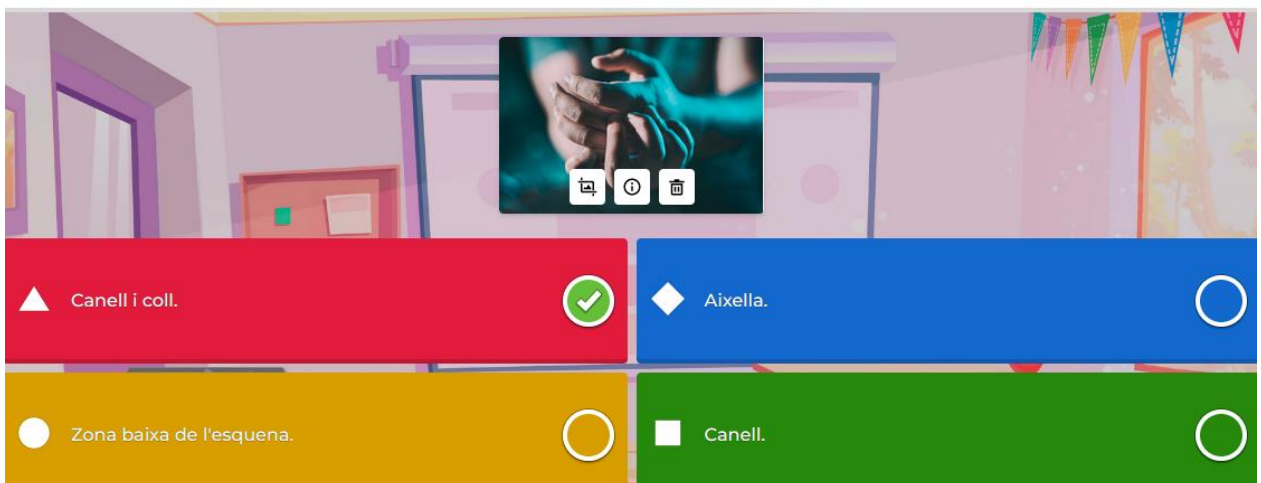


The quiz interface features a central image of a person holding a red heart. Below the image are four colored buttons with options and status indicators:

- Red button: **És el número d'inspiracions del cor en un minut.** (Status:)
- Blue button: **Un indicador de la salut respiratòria.** (Status:)
- Yellow button: **Un indicador del rendiment del cervell.** (Status:)
- Green button: **És el número de contraccions del cor en un minut.** (Status:)

En quina part del cos podem contabilitzar la FC?

72



The quiz interface features a central image of hands with a pulse line. Below the image are four colored buttons with options and status indicators:

- Red button: **Canell i coll.** (Status:)
- Blue button: **Aixella.** (Status:)
- Yellow button: **Zona baixa de l'esquena.** (Status:)
- Green button: **Canell.** (Status:)

Quines són les parts d'una sessió?

86

▲ Escalfament, acció, tornada a la calma.

◆ Inici, part principal, relaxació.

● Benvinguda, part principal, relaxació.

■ Fase d'activació, part principal, tornada a la calma.

Què és l'aprenentatge servei?

91

▲ Una metodologia amb la qual donem servei a una altra classe.

◆ Proposta educativa que combina processos d'aprenentatge i de servei.

● Proposta educativa que combina impartir i rebre aprenentatge.

■ Metodologia que es combina amb els serveis municipals.

Què és molt important en l'Aprentatge Servei?

73

▲ Donar un servei a algú i aprendre a la vegada.

◆ Les habilitats socials.

● Habilitats socials, comunicar, cooperar, donar resposta a una necessitat.

■ Donar resposta a una necessitat i aprendre a la vegada.

Què són els Objectius de Desenvolupament Sostenible? 68



▲ Són els objectius de desenvolupament de l'escola.

◆ Són els objectius a millorar del poble.

● Són els 17 objectius que marquen el desenvolupament mundial sostenible.

■ Són els objectius que ja hem complert fa anys.

Quin Objectiu de Desenvolupament Sostenible treballem en aquesta situació d'aprenentatge? 31



▲ Objectiu 7: energia neta i assequible.

◆ Objectiu 10. Reducció de les desigualtats.

● Objectiu 12. Consum i producció responsables.

■ Objectiu 3. Salut i benestar.

Què és l'Agenda 2030? 99



▲ Una llibreta dels teus objectius personals fins al final de la dècada.

◆ Agenda que reuneix els objectius del govern fins al final de la dècada.

● Agenda integral, multidimensional i sostenible que aborda reptes globals.

■ Agenda de la unió europea que reuneix els problemes d'aquesta dècada.

Quin és l'objectiu de l'Agenda 2030?



2030

▲ Erradicar la pobresa i les guerres a nivell mundial.

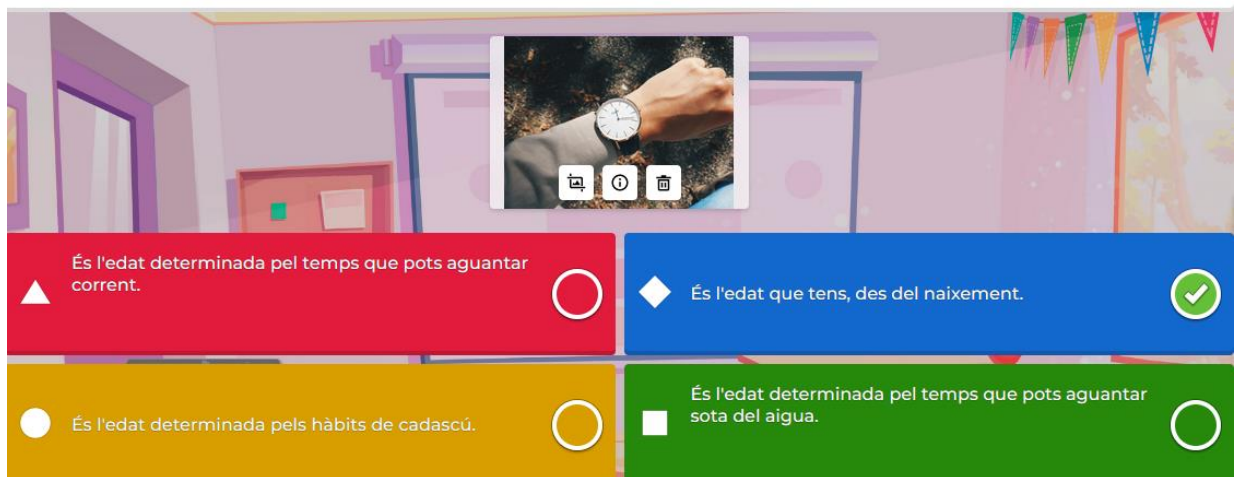
◆ Marcar l'acció global pel desenvolupament sostenible fins l'any 2030. (ODS)

● Marcar l'acció sostenible per reduir les emissions de CO2 a nivell mundial.

■ Reunir en un document les accions a desenvolupar a partir de 2030.

Què és l'edat cronològica?

94



▲ És l'edat determinada pel temps que pots aguantar corrent.

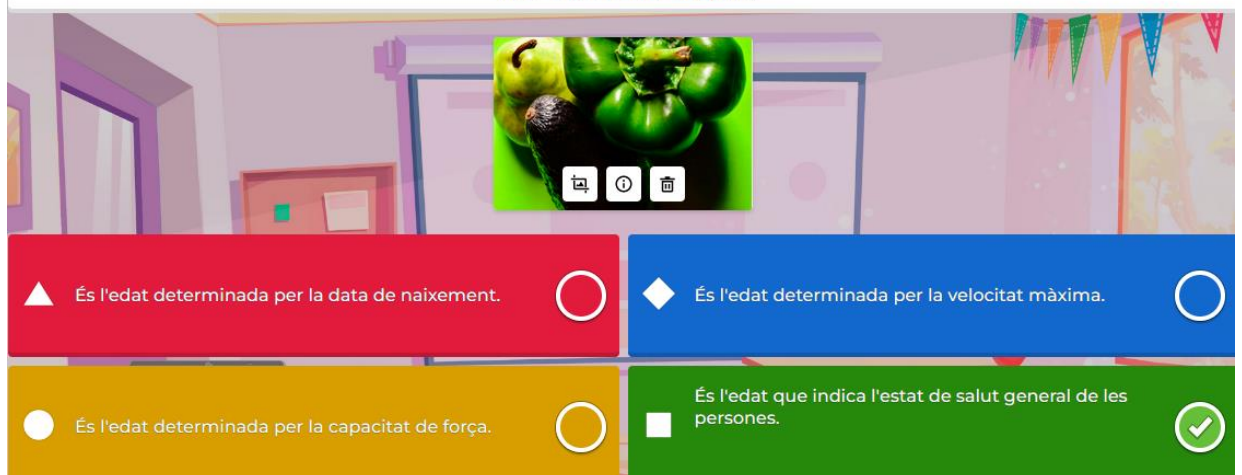
◆ És l'edat que tens, des del naixement.

● És l'edat determinada pels hàbits de cadascú.

■ És l'edat determinada pel temps que pots aguantar sota del aigua.

Què és l'edat biològica?

96



▲ És l'edat determinada per la data de naixement.

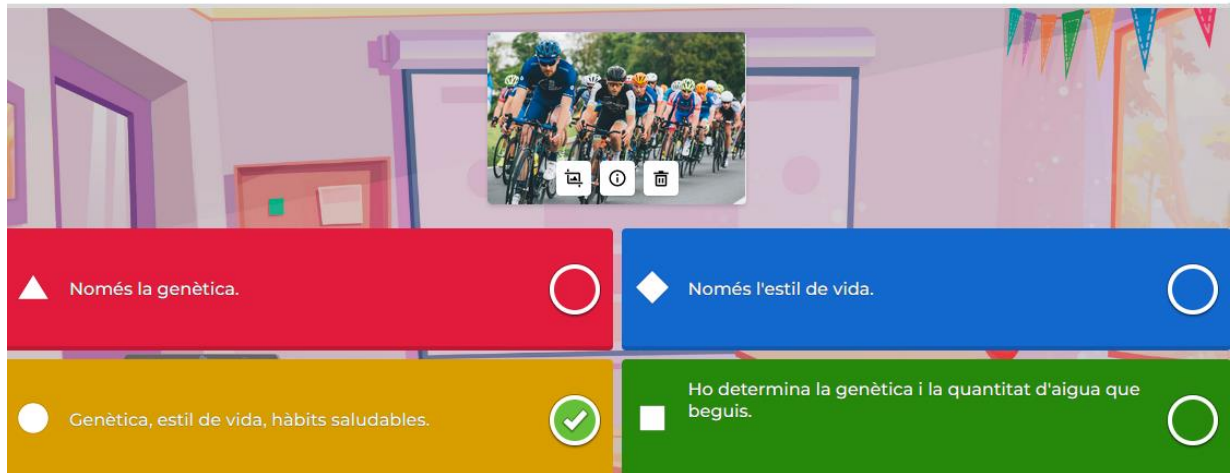
◆ És l'edat determinada per la velocitat màxima.

● És l'edat determinada per la capacitat de força.

■ És l'edat que indica l'estat de salut general de les persones.

Què determina l'edat biològica?

89



8.4.2. Coavaluació test de Cooper

Per realitzar la coavaluació entre els membres de cada parella, realitzen cadascun un google formulari.

Figura 7

Captures d'imatge del formulari de coavaluació

Coavaluació situació d'aprenentatge 1r ESO Tots els canvis s'han desat a Drive

Preguntes Respostes Configuració

Coavaluació situació d'aprenentatge 1r ESO

Aquest formulari pretén que avaluïs al teu company/a del test de cooper. Coavaluació sobre aspectes de respecte, comunicació, tècnica de cursa, respiració, escolta, feedback.

Abans de realitzar el test de Cooper, el teu company/a ha mantingut una conversa amb tu per planificar la vostra actuació? (Predisposició a parlar, decidir, planificar).

Text d'una resposta llarga

Durant el test de cooper, quan fas d'entrenador, com valores la posició corporal / tècnica de cursa del teu/va atleta? (Posició del tronc, del cap, moviment extremitats). 1

Text d'una resposta llarga

Durant el test de cooper, quan fas d'entrenador, com valors la respiració del teu/va atleta? (coordinació entre respiració i gambades, hiperventilació, esgotament).

1

Text d'una resposta llarga

Durant el test de cooper, quan fas d'entrenador, com valors la relaxació posterior del teu/va atleta? (tornada a la calma progressiva)

2

Text d'una resposta llarga

Durant el test de cooper, quan fas d'entrenador, com valors el ritme de carrera i la velocitat del teu/va atleta? (Gestió de ritme i velocitat)

1

Text d'una resposta llarga

Durant el test de cooper, quan fas d'atleta, com valors el feedback constructiu que t'ha donat el teu entrenador/a? T'ha valorat i ajudat en aspectes com la posició corporal, respiració o ritme de cursa?

Text d'una resposta llarga

Durant el test de cooper, quan fas d'atleta, el feedback del teu/va entrenador/a ha sigut mitjançant una comunicació assertiva, educada i propera?

Text d'una resposta llarga

Quan l'últim dia el teu company/a ha realitzat el test de cooper i ha fet d'entrenador/a teu/va, ha fet ambdós rols tenint en compte conceptes treballats a la sessió anterior? (Posició corporal, respiració, relaxació posterior, feedback al company/a).

Text d'una resposta llarga

8.4.3. Rúbrica heteroavaluació test de Cooper i sessions

Dos conceptes del final (participació i habilitats socials i personals) les avalua el docent mitjançant la rúbrica durant les sessions.

La resta de ítems, són avaluats durant el test de Cooper.

Taula 3

Rúbrica d'heteroavaluació Test de Cooper i sessions

Rúbrica del docent – heteroavaluació test de Cooper i sessions			Grup: 1r ESO C	
Criteris d'avaluació	Nivells d'assoliment			
	NA	AS	AN	AE
Competència personal, social i d'aprendre a aprendre				
Cooperació i feedback	L'alumnat no realitza els dos rols i no coopera.	L'alumnat realitza els dos rols i coopera donant un cert feedback.	L'alumnat realitza els dos rols i coopera donant feedback durant tot el T. de Cooper.	L'alumnat realitza els dos rols i coopera donant feedback constructiu i assertiu durant tot el T. de Cooper.
Competència ciutadana – No s'avalua en aquesta activitat i rúbrica.				
Competència específica 1: Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.				
Postura corporal / tècnica de cursa	Postura corporal inadequada: braços i cames descoordinats, tronc molt inclinat o totalment recte i cap amb diferent prolongació del coll.	Postura corporal millorable: extremitats coordinades però creua notablement els braços per davant i darrera del cos, tronc bastant inclinat, cap amb quasi la mateixa prolongació del coll.	Postura corporal correcta: extremitats coordinades però creua lleugerament els braços per davant i darrera del cos, tronc lleugerament inclinat, cap en prolongació del tronc.	Postura corporal molt bona: extremitats coordinades perfectament i sense creuar els braços, tronc lleugerament inclinat, cap en prolongació del tronc, quan s'augmenta o disminueix la velocitat, varia amb aquesta la inclinació del tronc i del coll alhora.

Respiració	Respiració inadequada: sense coordinar la inspiració i l'expiració amb les gambades, hiperventilació i esgotament per una respiració irregular diverses vegades.	Respiració millorable: Coordinació de la inspiració i l'expiració irregular amb les gambades, hiperventilació i esgotament per una respiració irregular una vegada.	Respiració correcta: Coordinació de la inspiració i l'expiració amb les gambades, sense hiperventilació i esgotament per una respiració irregular una vegada.	Respiració molt bona: Coordinació de la inspiració i l'expiració amb les gambades, augment de la velocitat i la freqüència de gambades coordinant-ho amb la respiració, sense hiperventilació i esgotament per una respiració irregular una vegada.
Relaxació posterior	Relaxació posterior inadequada: Realitza el test de Cooper i posteriorment s'atura en sec.	Relaxació posterior millorable: Realitza el test de Cooper i s'atura en sec per realitzar estiraments.	Relaxació posterior correcta: Realitza el test de Cooper i segueix caminant una volta abans d'aturar-se.	Relaxació posterior molt bona: Realitza el test de cooper, segueix caminant una volta abans d'aturar-se i finalment realitza estiraments.
Aspectes d'aquesta competència a la coavaluació (4 ítems).	Rep una coavaluació negativa per part del seu company/a (en almenys 3 ítems).	Rep una coavaluació millorable per part del seu company/a (en almenys 3 ítems).	Rep una coavaluació correcta per part del seu company/a (en almenys 3 ítems).	Rep una coavaluació molt bona per part del seu company/a (en almenys 3 ítems).

Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.

Habilitats socials i personals	No fa ús de les habilitats socials i personals durant les sessions per interactuar i cooperar en la realització de les activitats.	Fa ús de les habilitats socials i personals durant les sessions per interactuar i cooperar en la realització d'algunes activitats.	Fa ús de les habilitats socials i personals durant les sessions, per interactuar i cooperar en la realització de totes les activitats.	Fa ús de les habilitats socials i personals durant les sessions, i dona feedback constant, per interactuar i cooperar en la realització de totes les activitats.
Participació dia a dia en les sessions.	No ve o no participa classe.	Participa en les activitats de classe però sense actitud i interès.	Participa en les activitats de classe amb actitud i interès.	Participa en les activitats de classe amb actitud, interès i màxima implicació.

Aspectes d'aquesta competència a la coavaluació (4 ítems).	Rep una coavaluació negativa per part del seu company/a (en almenys 3 ítems).	Rep una coavaluació millorable per part del seu company/a (en almenys 3 ítems).	Rep una coavaluació correcta per part del seu company/a (en almenys 3 ítems).	Rep una coavaluació molt bona per part del seu company/a (en almenys 3 ítems).
--	---	---	---	--

8.4.4. Rúbrica heteroavaluació del dossier en parelles

Aquesta rúbrica s'utilitza per extreure el contingut del dossier per a posteriorment determinar els indicadors d'assoliment de cada objectiu.

Taula 4

Rúbrica d'heteroavaluació del dossier en parelles

Rúbrica del docent – heteroavaluació dossier final en parelles			Grup: 1r ESO C	
Criteris d'avaluació	Nivells d'assoliment			
	NA	AS	AN	AE
Competència personal, social i d'aprendre a aprendre				
Comprensió del company/a, comprensió pròpia.	No reflexiona sobre les dues actuacions.	Reflexiona sobre el que ha succeït en el test de Cooper de forma superficial.	Reflexiona a nivell personal sobre el que ha succeït en el T de Cooper de forma profunda.	Reflexiona a nivell personal i de company/a sobre el que ha succeït en el T de Cooper de forma profunda.
Competència ciutadana				
Coneixement Agenda 2030 i ODS	No coneix l'Agenda 2030.	Coneix l'Agenda 2030.	Coneix l'agenda 2030 i els ODS, i comprèn la seva finalitat, característiques i origen.	Coneix l'agenda 2030 i els ODS, i comprèn la seva finalitat, característiques i origen, i compren el seu paper per contribuir als ODS.

Competència específica 1: Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.				
Coneixement Qualitats físiques bàsiques	No coneix les QFB, no recopila ni proposa activitats.	Coneix les QFB, no recopila ni proposa activitats al dossier.	Coneix les QFB, recopila activitats de QFB de classe i proposa noves.	Coneix les QFB, recopila activitats de QFB de classe i proposa noves, exemples d'accions quotidianes on participin les QFB.
Autoanàlisi QFB	No s'autoanalitza al dossier.	S'autoanalitza superficialment, anomenant el que ha realitzat.	S'autoanalitza anomenant el que ha realitzat i com s'ha vist.	S'autoanalitza i anomena com podria millorar.
Coneixement dels conceptes tinguts en compte en el test de Cooper	No coneix els conceptes tinguts en compte en el T. de Cooper.	Anomena els conceptes tinguts en compte en el T. de Cooper.	Anomena i defineix els conceptes tinguts en compte en el T. de Cooper.	Anomena, defineix i recopila les activitats realitzades dels conceptes tinguts en compte en el T. de Cooper.
Autoanàlisi dels conceptes tinguts en compte en el test de Cooper	No s'autoanalitza al dossier.	S'autoanalitza superficialment, anomenant el que ha realitzat.	S'autoanalitza anomenant el que ha realitzat i com s'ha vist.	S'autoanalitza i anomena com podria millorar.
Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social. → No avaluo aquesta competència en aquesta activitat i rúbrica.				

8.4.5. Dossier en parelles

El dossier que s'entrega en parelles al finalitzar la situació d'aprenentatge, no es qualificat com a tal. Aquest serveix per a què l'alumnat consolidi els seus aprenentatges, reflexioni sobre si mateix. A la vegada, serveix al docent per recopilar una sèrie de coneixements i reflexions necessàries per determinar els nivells d'assoliment dels objectius plantejats, i per tant, per qualificar l'alumnat.

Per realitzar el dossier, el docent fa ús del classroom per facilitar documents als estudiants per a què puguin cercar en aquests una informació més fiable.

Aquest dossier ha de constar de:

1. Qualitats físiques bàsiques → Què són? Quines són? Tipus? Exemples d'activitats de classe dinamitzades per l'alumnat i pel docent (quina QFB s'ha treballat). Afegir una activitat/joc on predomini cada QFB. Exemples en la vida quotidiana de l'ús de les qualitats físiques bàsiques. Què és l'edat biològica i edat cronològica.
2. Què és l'aprenentatge servei, l'agenda 2030 i els ODS? Quin ODS hem destacat? Reflexionar sobre el paper individual en l'Agenda 2030 i en l'ODS 3.
3. Què és l'edat biològica i edat cronològica.
4. Reflexió sobre les qualitats físiques → Individualment, cada membre de la parella reflexiona sobre les seves pròpies qualitats físiques bàsiques, com es veu, com millorar.
5. Coneixement sobre els conceptes treballats en el test de Cooper. Tècnica de cursa, respiració, tornada a la calma progressiva.
6. Reflexió test de Cooper → Individualment, cada membre de la parella reflexiona de com s'han vist en el test de cooper a nivell físic, a nivell de respiració, tècnica de cursa, tornada a la calma posterior, cansament, distància recorreguda respecte el seu company/a, comunicació, feedback, ritme i velocitat de cursa. També es reflexiona sobre l'actuació del company/a.