

TFM PROGRAMACIÓ

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA D'EDUCACIÓ FÍSICA A 1ER ESO

Programació enfocada en el centre
Pedagogium Cos (Sant Boi de Llobregat)

MARCOS PECERO GRANADO

MÀSTER UNIVERSITARI EN FORMACIÓ DEL
PROFESSORAT, UNIVERSITAT RAMON LLULL

TREBALL FI DE MÀSTER

DRA. SARA SUAREZ

09 DE JUNIO DE 2023



ÍNDEX

1.	RESUM CIENTÍFIC	2
2.	ABSTRACT	2
3.	INTRODUCCIÓ	3
3.1.	JUSTIFICACIÓ	3
3.2.	OBJECTIUS PROPIS DE LA TEVA PROGRAMACIÓ COM A PROFESSOR D'EF EN AQUEST CENTRE	4
4.	CONTEXTUALITZACIÓ	4
4.1.	CARACTERÍSTIQUES SOCIOLÒGIQUES	4
4.2.	MARC HORARI	5
4.3.	CALENDARI ESCOLAR	6
4.4.	CALENDARI DE REUNIONS I AVALUACIONS	6
4.5.	ORGANITZACIÓ DEL PROFESSORAT. CÀRRECS I RESPONSABILITATS	7
4.6.	CARACTERÍSTIQUES DE L'ALUMNAT	7
4.7.	PROJECTE EDUCATIU DE CENTRE	8
4.7.1	OBJECTIUS RELACIONATS AMB LES PRIORITATS DEL PROJECTE EDUCATIU DE CENTRE (PEC).....	10
4.7.2	OBJECTIUS RELACIONATS AMB LES PRIORITATS DEL DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ	10
4.8.	FUNCIONS DEL CLAUSTRE. TEMES QUE TRACTEN	10
4.9.	NORMES D'ORGANITZACIÓ I FUNCIONAMENT DEL CENTRE (NOFC).....	11
4.10.	INSTAL·LACIONS DEL CENTRE	13
5.	MARC TEÒRIC	14
5.1.	LEGISLACIÓ VIGENT.....	14
5.2.	LOMLOE A EDUCACIÓ FÍSICA	14
6.	GAMIFICACIÓ	15
6.1.	EFFECTES DE LA GAMIFICACIÓ EN L'APRENENTATGE	17
6.2.	EFFECTES DE LA GAMIFICACIÓ EN LA MOTIVACIÓ	17
6.3.	EFFECTES DE LA GAMIFICACIÓ EN LES RELACIONS SOCIALS	18
6.4.	ELEMENTS DE LA GAMIFICACIÓ	18
7.	PROPOSTA D'INTERVENCIÓ	20
7.1.	OBJECTIUS DE LA PROGRAMACIÓ	20
7.2.	GRADACIÓ PER COMPETÈNCIES	21
7.3.	FULL DE RUTA	24
8.	METODOLOGÍA	25
9.	DISTRIBUCIÓ TEMPORAL	26
10.	AVALUACIÓ DINS DE LA PROGRAMACIÓ	27
11.	SITUACIONS D'APRENENTATGE	30
12.	SITUACIÓ D'APRENENTATGE DETALLADA (LUBRIFIQUEM LA MÀQUINA)	44
13.	CONCLUSIONS	55
14.	REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	56
15.	ANNEXES	59

1. RESUM CIENTÍFIC

En els últims anys han aparegut en el context educatiu una gran quantia de metodologies didàctiques molt innovadores, com la gamificació. Aquest fet planteja una sèrie de qüestions sobre com aquest tipus de metodologia aconsegueix millors resultats.

Per aquest motiu, he dissenyat una programació anual d'Educació Física, focalitzant aquest tipus de metodologia en una situació d'aprenentatge. L'objectiu és dissenyar una programació anual d'Educació Física per tal de poder preparar-me les oposicions de docent d'Educació Física. Una vegada s'ha portat a la pràctica la situació d'aprenentatge focalitzada en la gamificació en l'estada de pràctiques, es confirmen els resultats trobats en la literatura científica, ja que s'observa que l'alumnat obté millors resultats acadèmics, a més d'un augment en la seva motivació.

Paraules clau: Gamificació, programació anual, Educació Física, metodologies didàctiques.

2. ABSTRACT

In recent years, a large number of highly innovative educational methodologies, such as gamification, have appeared in the educational context. This raises a number of questions about how this kind of methodology achieves better results.

For this reason, I have designed an annual physical education programme, which focuses on this type of methodology in a learning situation. The goal is to design an annual physical education syllabus in order to help me to prepare for the public examination to become a secondary school physical education teacher. After having carried out the learning situation based on gamification during my internship period at a secondary state school, the results found in the literature were confirmed as students were observed to obtain better academic results, in addition to an increased motivation as regards to their learning process.

Keywords: Gamification, annual programming, Physical Education, educational methodologies.

3. INTRODUCCIÓ

El treball realitzat, pretén ser una programació didàctica dirigida a primer curs d'Educació Secundària Obligatoria (ESO) en l'assignatura d'Educació Física. Per poder realitzar i crear aquesta programació, s'ha elaborat un full de ruta on s'observa el perquè de totes les situacions d'aprenentatge realitzades.

La programació està contextualitzada a l'escola Pedagogium Cos, centre on he realitzat les pràctiques de màster. D'aquesta manera les activitats i sessions realitzades estan pensades tant amb el material i espai que disposa el centre a l'hora de realitzar les sessions d'Educació Física.

Com a factor o idea principal d'aquesta programació és introduir les metodologies innovadores, sobretot la gamificació en certes situacions d'aprenentatge. Per això, és indispensable utilitzar el full de ruta per poder programar i planificar d'una forma organitzada i coherent.

El motiu d'elaborar una programació és veurem en la situació d'un docent, veure el treball que realitzen fora de l'aula i aprofitar-ho per en un futur tenir una gran arsenal d'eines per poder realitzar més programacions segons el centre on estigui exercint la professió.

El treball està estructurat de la següent manera: marc teòric parlant sobre la legislació actual, marc teòric parlant sobre la metodologia emprada, després ens centrem en la programació i el full de ruta de 1er curs de l'ESO i finalment el desenvolupament d'una situació d'aprenentatge utilitzant les metodologies emprades.

3.1. JUSTIFICACIÓ

En l'actualitat, quan fem referències sobre el fracàs escolar i el baix rendiment de l'alumnat, el concepte motivació és el que apareix amb més redundància (Usán i Salavera, 2018). A més, podem dir que l'educació tradicional actualment ha sigut etiquetada com una metodologia molt avorrida i poc fructífera. Partint d'aquesta situació, els docents busquen metodologies atractives per a l'alumnat.

És per això que veiem indispensable que els docents desenvolupin metodologies més atractives per a l'alumnat, ja que d'aquesta manera, el fracàs escolar i el

baix rendiment puguin anar decreixent de manera significativa. Un exemple de metodologia atractiva i innovadora és la gamificació.

El terme gamificació prové de l'anglès “game” i significa joc. La gamificació es definida per Zichermann i Cunningham (2011) com “un procés relacionat amb el pensament del jugador i les tècniques de joc per atraure als usuaris i resoldre problemes”. La gamificació es pot utilitzar en molts àmbits, però referent a l'educatiu podem dir que fa referència a crear activitats o situacions d'aprenentatge introduint elements del joc (Martínez – Franco, 2017).

Des de la nostra assignatura, tenim una oportunitat de realitzar aquest tipus de metodologia, ja que l'educació física és capaç d'adaptar-se a tot tipus d'alumnat, com si fos un joc real.

Per això m'he disposat a fer una programació d'educació física on es treballi aquesta metodologia en tota l'ESO, fent una història que agafi tots els cursos. Fent que als primers cursos es realitzin situacions d'aprenentatge curtes i al l'etapa final es pugui desenvolupar durant tot un trimestre o fins i tot un any sencer.

3.2. OBJECTIUS PROPIS DE LA TEVA PROGRAMACIÓ COM A PROFESSOR D'EF EN AQUEST CENTRE

Els objectius de la programació que dissenyaré en aquest centre són els següents:

1. Programar un curs de 1er d'ESO utilitzant les metodologies innovadores per tal de crear un ambient diferent dins de l'aula.
2. Elaborar una situació d'aprenentatge en aquest 1er curs d'ESO utilitzant la gamificació per tal de veure quins efectes té sobre l'alumnat.

4. CONTEXTUALITZACIÓ

4.1. CARACTERÍSTIQUES SOCIOLÒGIQUES

L'escola es troba a Sant Boi de Llobregat (Barcelona). És un municipi de la comarca del Baix Llobregat amb uns 83.000 habitants i integrat a l'Àrea Metropolitana de Barcelona. Té una situació privilegiada al marge dret del Delta del riu Llobregat i a 6 km de l'aeroport, 9 km del port i 15 km de Barcelona que

permet viure, participar i gaudir d' una infinitat de recursos. La seva ubicació, prop del mar, del riu, dels espais verds de muntanya serralada del Montbaig, del Parc Agrari i de la ciutat de Barcelona són un element important d' implicació directa i vivencial del territori.

Situada al Barri Centre de Sant Boi, disposa de diversos equipaments culturals i esportius molt pròxims (Ajuntament, Museu de Sant Boi i Arxiu Municipal, Can Massallera, Cal Ninyo, FC Santboià i sobretot la Unió Esportiva Santboiana, entitat amb la que històricament es col·labora estretament, entre d' altres, ...) i té molt fàcil accés als espais naturals del Parc de la Muntanyeta, la muntanya de Sant Ramon i la seva Ermita, el Parc Agrari i l' Anell Verd.

L' escola neix l'any 1964 fundada per Josep Cos i Ponsetí i amb la voluntat d'escolaritzar als nens i nenes del municipi en ple creixement demogràfic i amb la convicció que l'educació és la base que permet tenir oportunitats de desenvolupament i creixement individual i social.

Actualment, el Centre, compta amb una plantilla estable de 62 professionals docents i acull les etapes d' Educació Infantil (1r Cicle amb la "Llar d' Infants Mireia" i 2n Cicle) amb 1 grup de P-1 i 2 de P-2 a P-5, d' Educació Primària amb 2 grups de 1r a 6è i d' Educació Secundària Obligatòria amb 3 grups de 1r a 4t. A més a més s' ofereixen els serveis, d' acollida matinal, menjador amb cuina pròpia, activitats extraescolars, Casal d' Estiu en anglès, etc.

Tot el Centre està adaptat per alumnat amb mobilitat reduïda, i connectat a la xarxa per facilitar el treball amb les Noves Tecnologies de la Informació i comunicació. També disposa d' un gimnàs (Espai Àgora), laboratori (Espai Josefina Castellví) , 2 biblioteques (Espais Mercè Rodoreda i Pompeu Fabra), taller d' arts (Espai Joan Miró), aula de música (Espai Pau Casals), aules de suport (Espais Joanna Raspall i George Orwell) i 2 aules d' informàtica (Espais Assumpció Català i Joan Oró).

4.2. MARC HORARI

L'horari lectiu de l'Educació Secundària Obligatòria és:

- Dilluns, dimecres i divendres de 8:00h a 13:25h i de 15:15h a 17:15h.
- Dimarts i dijous de 8:00h a 14:25h.

4.3. CALENDARI ESCOLAR



Imatge 1. Calendari curs 2022-2023

4.4. CALENDARI DE REUNIONS I AVALUACIONS

ED. SECUNDÀRIA		
1r ESO	14 setembre	18:00h
2n ESO	28 setembre	18:00h
3r ESO	21 setembre	18:00h
4t ESO	28 setembre	18:30h
	27 març (Orientació vocacional)	18:30h

Imatge 2. Calendari de reunions i avaluacions

ED SECUNDÀRIA			
JUNTA AVALUACIÓ INICIAL	JUNTA 1r TRIMESTRE	JUNTA 2n TRIMESTRE	JUNTA 3r TRIMESTRE DE PROMOCIÓ
Dilluns 17 d' octubre	Dilluns 28 de novembre	Dilluns 13 de març	Dilluns 12 de juny

A l' Educació secundària, es lliurarà l' informe d' avaluació inicial al 1r trimestre i un full de preavaluació a mitjans del 2n i 3r trimestre. Les dates de les juntes d' avaluació podrien ser modificades i adaptades a les circumstàncies de cada moment.

Imatge 3. Calendari juntes d'avaluació

4.5. ORGANITZACIÓ DEL PROFESSORAT. CÀRRECS I RESPONSABILITATS

DIRECCIÓ
<p>Àngels Gironella (Directora)</p> <p>Magda Gironella (Sotsdirectora)</p>

Imatge 4. Direcció del centre

ED. SECUNDÀRIA				
1r	Magda Gironella Marc Iniesta Xavier Cuartiella	Ana Martínez – Nathalie Chidaïne - Clara Barret - David Muñoz (substituit per Raul González) - Antonio De La Hoz (substituit pel Marc Garcia Bueno – Paco Sánchez	Magda Gironella	Jordi Vilar (C. Estudis)
2n	Ana Martínez Joel Navarro Pilar Fernández	Paco Sánchez - German Sal - Antonio De La Hoz (substituit pel Marc Garcia Bueno) – Clara Barret - Marc Parés – Nathalie Chidaïne – Raul González	Ana Martínez	
3r	Teresa Salcedo J. Carlos Puertollano German Sal	Carmen Valls – Jordi Asensio – Marc Domènech - Marc Garcia – Mario Alfonso – Pilar Fernández – Nathalie Chidaïne	Juan C. Puertollano	
4t	Lourdes Escardívol Nathalie Chidaïne Marc Domènech	Àngels Gironella – Jordi Vilar – Carmen Valls – Mario Alfonso – Teresa Salcedo – J. Carlos Puertollano - Marc Garcia – Xavier Cuartiella – Jordi Asensio	Nathalie Chidaïne	
Caps de Departament				
Científic-matemàtic : Teresa Salcedo		Humanístic: Francisco Sánchez		
Llengües: Juan Carlos Puertollano		Tecnològic - Coordinador TAC (ESO): Xavier Cuartiella		
Altres Coordinacions i serveis				
Cap departament d'orientació i Atenció diversitat ESO: Jordi Asensio				
Coordinador Atenció a la diversitat INFANTIL i Logopèdia: Iñaki Azpiazu				
Coordinador Atenció a la diversitat PRIMÀRIA: Manolo López				
Coordinador Família- Escola: Francisco Sánchez				
Coordinador Manteniment: Mario Alfonso				
Neuropsicòleg: Jordi Baus (Fundació Carne Vidal Xifré)				
Director extraescolars: Pau Martí				
Cuiner: Toni Zuferrí (Empresa ARCASA)				
Coordinadora de menjador: Marta González (FUNDACIÓ PERE TARRÉS)				
Coordinadora de neteja: Maria Lúisa Triviño (Empresa PULIM)				
Administració				
Administrador: Marc Moreres				
Secretaria: Marta González – Glòria Gragera – Marc Vilar				

Imatge 5. Càrrecs i responsabilitats del professorat

4.6. CARACTERÍSTIQUES DE L'ALUMNAT

Com em parlat amb anterioritat el centre està situat a un poble humil, en conseqüència, el perfil de l'alumnat que es troba al centre és de caire obrer i treballador, tot i ser una escola concertada. És cert que dins d'aquest àmbit podem trobar diferències econòmiques entre famílies, però no molt grans. Referent a la procedència de l'alumnat trobem una gran diversitat, potser no tanta com a una escola pública, però trobem alumnat de moltes regions com països Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física - CURS 2022-2023 (FPCEE Blanquerna – URL)

d'Europa de l'est, països africans, països sud-americans. Al ser un centre molt familiar, on la seva línia educativa va des de la llar d'infants fins quart d'ESO, s'observa un gran respecte i apropament amb el professorat, on es veu la gran relació que trobem entre docents de diferents línies educatives com amb els alumnes. En la meua estada de pràctiques no he trobat cap alumne molt distorsionant, però sí que m'he trobat molts alumnes amb necessitats especials de molts tipus.

També m'he trobat amb molts alumnes amb problemes emocionals causats per diferents motius, però els més rellevants són els problemes a l'àmbit familiar i els problemes que comporten malalties de persones properes.

4.7. PROJECTE EDUCATIU DE CENTRE

En aquest Projecte Educatiu de Centre (PEC) es plasma, de forma coherent, l'acció educativa aplicada en les diferents etapes educatives a partir d'una anàlisi de la identitat pròpia i del context del centre, alhora que segueix els principis rectoros del nostre sistema educatiu i establerts a l'art. 2 de la LEC 12/2009. Aquests principis són:

- a) El respecte dels drets i els deures que deriven de la Constitució, l'Estatut i la resta de legislació vigent.
- b) La transmissió i la consolidació dels valors propis d'una societat democràtica: la llibertat personal, la responsabilitat, la solidaritat, el respecte i la igualtat.
- c) La universalitat i l'equitat com a garantia d'igualtat d'oportunitats i la integració de tots els col·lectius, basada en la corresponsabilitat de tots els centres sostinguts amb fons públics.
- d) El respecte de la llibertat d'ensenyament, la llibertat de creació de centres, la llibertat d'elecció entre centres públics o centres altres que els creats pels poders públics, la llibertat de càtedra del professorat i la llibertat de consciència dels alumnes.
- e) El pluralisme.
- f) La inclusió escolar i la cohesió social.

- g) La qualitat de l'educació, que possibilita l'assoliment de les competències bàsiques i la consecució de l'excel·lència, en un context d'equitat.
- h) El conreu del coneixement de Catalunya i l'arrelament dels alumnes al país, i el respecte a la convivència.
- i) El respecte i el coneixement del propi cos.
- j) El foment de la pau i el respecte dels drets humans.
- k) El respecte i la preservació del medi ambient i el gaudi respectuós i responsable dels recursos naturals i del paisatge.
- l) El foment de l'emprenedoria.
- m) La coeducació i el foment de la igualtat real i efectiva entre dones i homes.
- n) L'afavoriment de l'educació més enllà de l'escola.
- o) L'educació al llarg de la vida.
- p) El respecte del dret de mares i pares perquè llurs fills rebin la formació religiosa i moral que vagi d'acord amb llurs conviccions.
- q) L'exclusió de qualsevol mena de proselitisme o adoctrinament

Aquest document pretén garantir que la intervenció pedagògica sigui coherent, coordinada, progressiva i assumida pel conjunt de la comunitat escolar del centre i amb la finalitat que l'alumnat assoleixi les competències bàsiques necessàries i una formació acadèmica i, sobretot personal, d'èxit i excel·lència que els/les converteixi en grans persones de futur.

En ell plantegen els seus trets d'identitat, la seva metodologia de treball i els seus objectius principals de centre, d'etapa, de curs i d'àrea curricular. Tot això està acompanyat de la seva base organitzativa i dels mecanismes de coordinació interna i de presa de decisions.

El Projecte Educatiu de Centre s'elabora dins el marc de la Llei 12/2009, de 10 de juliol, d'educació (DOGC núm. 5422, de 16.7.2009) i el seu desplegament normatiu, així com el Decret 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia dels centres educatius (DOGC núm. 5686, de 5.8.2010). També segueix el Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema

educatiu inclusiu (DOGC núm. 7477, de 19.10.2017) i la Resolució ENS/585/2017, de 17 de març, per la qual s'estableix l'elaboració i la implementació del Projecte de Convivència en els centres educatius dins el marc del Projecte Educatiu de Centre (DOGC núm. 7336, de 24.3.2017).

El Centre disposa d'altres documents de gestió on es concreten les línies d'actuació com són:

- El Projecte Lingüístic de Centre (PL)
- Les Normes d'Organització i Funcionament de Centre (NOFC)
- El Pla TAC (Tecnologies per a l'aprenentatge i el coneixement)
- El Pla de Convivència de Centre
- La Programació General Anual (PGA)
- La Memòria Anual
- Carta de Compromís Educatiu

4.7.1 OBJECTIUS RELACIONATS AMB LES PRIORITATS DEL PROJECTE EDUCATIU DE CENTRE (PEC)

El projecte educatiu d'aquest centre va enfocat a poder desenvolupar les competències emocionals en tota la línia educativa del centre i potenciar i incrementar l'autonomia de l'alumnat. L'anomenen projecte "Pedagogium Cor" i "COSXXI" (7a fase).

4.7.2 OBJECTIUS RELACIONATS AMB LES PRIORITATS DEL DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ

Troben uns altres objectius relacionats amb prioritats que té el departament d'educació com són: potenciar el català com a llengua vehicular d'ús social, formar en la millora de les competències digitals al professorat i aplicar noves estratègies metodològiques en l'àmbit matemàtic a primària.

4.8. FUNCIONS DEL CLAUSTRE. TEMES QUE TRACTEN

El claustre es realitza tots els dilluns de 17:15h a 18:15h, de manera presencial. S'ajunten tots els tutors de cada cicle i parlen de com ha anat la setmana en curs,

a més dels tutors, també trobem diferents docents que imparteixen la seva assignatura en el cicle corresponent. Independentment dels claustres setmanals, en trobem 3 que són molt més imprescindibles durant el curs, que es realitzen a l'inici de cada trimestre, on es parla sobre de l'alumnat i com ha estat la seva progressió. Els temes més importants que es solen tractar als claustres són els següents:

- Formacions per al professorat.
- Juntes d'avaluació, on es parla de la progressió de l'alumnat i es debat quina nota numèrica hauria de tenir cada alumne/a segons el criteri de tots els docents, que han d'arribar a un consens.
- Resolució de diferents conflictes, com poder enfocar aquests conflictes segons el tipus d'alumnat que esta involucrat.
- Es parla també dels tallers, projectes de centre interns, sortides, portes obertes i colònies o sortides de fi de curs. En aquests temes l'important es la coordinació de tots els docents a l'hora de parlar-hi, perquè n'hi hagi una perfecta sintonia i tot l'alumnat rebi la mateixa informació.

4.9. NORMES D'ORGANITZACIÓ I FUNCIONAMENT DEL CENTRE (NOFC)

Les Normes d'organització i funcionament és un mitjà per a la consecució dels fins propis del col·legi.

S'articula, com a via instrumental per garantir els deures i drets de quants participin en la vida del Centre, recollint els comportaments que han de realitzar-se per possibilitar i assegurar una convivència educativa, així com alguns comportaments que estan prohibits en relació al mateix fi. És a dir, conté una exigència preventiva amb finalitats educatives.

L'aplicació del mateix s'ha de fer d'acord amb les edats i maduresa dels alumnes, ja que l'educació com a ajuda, és a dir, com acció educativa, requereix en els educadors un treball humà i una aptitud per a la relació humana basats en una disposició de millora personal.

Així doncs:

El present reglament concreta les normes de convivència i les d'organització i participació en la vida del centre, els mecanismes afavoridors de l'exercici dels

drets de l'alumnat i els seus deures, així com les correccions que corresponen per a les conductes contraries a les normes de convivència esmentades. Explicita també la línia pedagògica del centre i els trets principals del seu ideari o caràcter propi, el qual ha d'esser conegut, respectat i acceptat per pares/mares, professors/es, alumnes i personal d'administració i serveis.

Aquest reglament ha de servir, entre d'altres, per aconseguir les següents fites:

- a) Document de referència per resoldre qualsevol dubte sobre els comportaments exigibles a: pares, professors, alumnes, personal no docent, i titular.
- b) Document per coordinar les exigències dels diferents estaments.
- c) Informació als alumnes, professorat i pares/mares d'alumnes perquè compreguin ràpidament la normativa establerta.
- d) Mitjà de comunicació perquè els alumnes, professors i pares d'alumnes tinguin clar el que s'espera d'ells en quant a la Normativa en el Col·legi.

El present Reglament ha de ser conegut, respectat i acceptat. Per a tal fi, a començament de cada curs, s'explicarà als alumnes, professors i pares/mares d'alumnes el contingut del mateix i de manera més detallada serà un element d'informació als pares / mares / alumnes i professors/es de nova incorporació al centre.

Aconseguir un estil de convivència basat en el respecte cap a les persones i a la institució docent, en un clima de treball i de llibertat responsable, suposa tenir un criteri uniforme en el desenvolupament de la vida col·legial. A continuació s'exposen algunes normes que s'han de tenir en compte per aconseguir l'esmentat fi, donant per suposat que no són les úniques que s'han de viure; pel contrari, la convivència ha de regir-se per unes normes de caràcter educatiu, les quals no s'esgoten amb les que s'assenyalen en el present Reglament.

Per tal de garantir un clima educatiu en la vida del centre, els òrgans de govern i de participació i el professorat del centre han d'adoptar les mesures necessàries, integrades en el marc del projecte educatiu del centre i del seu funcionament habitual. S'ha d'afavorir la millora permanent del clima escolar i de garantir l'efectivitat en l'exercici dels drets de l'alumnat i en el compliment dels seus deures, per prevenir la comissió de fets contraris a les normes de convivència. Amb aquesta finalitat s'ha de potenciar constantment la comunicació directa amb l'alumnat i amb els seus pares.

4.10. INSTAL·LACIONS DEL CENTRE

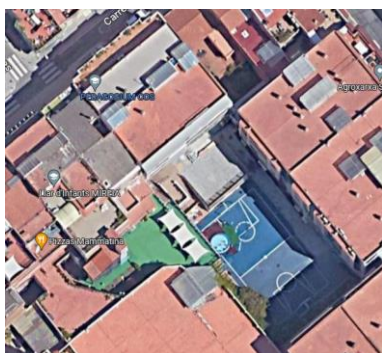
Centrant-nos en els espais de pràctica del centre observem:

- Un espai anomenat àgora (on es realitza activitat quan plou)



Imatge 6. Àgora

- Un pati exterior que trobem un camp i una altra zona on es realitza activitat física



Imatge 7. Centre educatiu Pedagogium Cos



Imatge 8. Pati del centre

- Un camp de gespa on habitualment es realitzen totes les activitats



Imatge 9. Pista de gespa

5. MARC TEÒRIC

5.1. LEGISLACIÓ VIGENT

La llei educativa actual, en la qual ens regim és la “Ley Organica Modificación de la LOE” (LOMLOE) que va ser aprovada el 30 de desembre de 2020. Aquesta nova llei és una modificació de l'anterior llei que estava estipulada, la “Ley Organica Mejora de la Calidad Educativa” (LOMCE), la qual va regir des de l'aprovació d'aquesta al juny de 2015 fins el canvi de llei al 2020.

Els objectius d'aquesta llei són modernitzar el sistema educatiu, recuperar l'equitat i la capacitat inclusiva del sistema, millorar els resultats i augmentar l'èxit escolar i estabilitzar el sistema educatiu per fomentar polítiques de coneixement. Els seus eixos transversals de treball són els drets de la infància, la perspectiva de gènere i coeducació, l'educació digital, l'aprenentatge competencial i personalitzat i l'educació pel desenvolupament sostenible. Un dels canvis més importants d'aquesta llei és la creació d'una FP bàsica on l'alumnat podrà inscriure's sota uns criteris i obtenir una acreditació que convalida el títol de l'ESO a més del de la FP cursat.

En aquest decret es defineix l'estructura del currículum, les competències claus com a innovació, els indicadors competencials a finals de l'etapa, i els nous elements curriculars de les àrees o matèries.

Amb l'obtenció del títol d'ESO o del programa nou anomenat FP bàsica podran accedir als estudis post obligatoris (Batxillerat). A més, podran obtenir el títol de Batxillerat amb una matèria no superada. S'eliminen les revàlides i apareix un nou sistema d'avaluació per l'alumnat (formativa, integradora i col·legiada). Per últim, per poder accedir a la Universitat ho faran a través de les proves d'accés a la Universitat (PAU).

5.2. LOMLOE A EDUCACIÓ FÍSICA

Amb la nova llei implantada, el currículum es veu afectat en totes les àrees però ens centrarem en la matèria d'Educació Física.

Un dels canvis que podem observar és l'agrupament de les 8 competències de l'anterior currículum en 5 competències específiques en aquest. També observem com abans en trobàvem 4 dimensions on s'agrupaven les

competències i ara en tenim 5 blocs, un per a cada competència específica. Els blocs en qüestió són:

- Bloc de vida activa i saludable
- Bloc de resolució de problemes en situacions motrius
- Bloc d'activitats motrius lúdiques, culturals i expressives
- Bloc d'interacció amb l'entorn en el temps de lleure
- Bloc de valors, autoregulació emocional i interacció social

Dintre de cada competència trobem uns criteris dividits en 2 cicles, primer i segon d'ESO i tercer i quart d'ESO, on aquets criteris marquen segons el cicle i la competència el que s'ha de treballar. A més, ja no trobem continguts, ara trobem sabers, que esglaonen la competència per saber que treballar amb l'alumnat. Aquets s'han de treballar durant tota l'etapa d'ESO. Finalment, per poder portar a terme tot aquest treball, a l'inici de cada curs s'estableixen una sèrie de sabers i criteris d'avaluació que s'han de treballar durant l'any en curs.

6. GAMIFICACIÓ

No fa molt de temps semblava que els jocs i l'aprenentatge no podien correlacionar-se. No obstant, durant els últims anys s'ha demostrat l'estreta relació que trobem entre aquests dos conceptes. Rodríguez, Pazos i Palacios (2015) fan una petita síntesi de diferents definicions en els últims anys considerant que el joc és una eina útil per adquirir i desenvolupar tot tipus d'activitats i habilitats, que és voluntària i que s'ha d'extreure l'essència total d'aquesta activitat. La utilització dels jocs en l'aprenentatge ajuden a l'alumnat a provar els seus propis límits, a poder explorar diferents solucions pel mateix problema, i a poder adquirir identitats molt diferents segons la situació o el joc que es proposi.

D'aquesta manera, podem afirmar que l'aprenentatge a través dels jocs ajuden al docent a crear una connexió amb l'alumnat, ja que el docent investiga els seus gustos i les seves motivacions, millorant d'aquesta manera l'eficiència i qualitat de l'aprenentatge. Segons Chacón (2008) les activitats lúdiques son motivadores i atractives, i a través d'aquestes característiques fan que captin l'atenció de l'alumnat. A més, durant aquestes estratègies s'activen els mecanismes

d'aprenentatge i es crea un espai on l'alumnat ha de desenvolupar el tipus d'aprenentatge més adient per a ell/a.

Aleshores podem dir que el joc és una eina molt efectiva perquè l'alumnat aconseguixi uns aprenentatges útils per poder-los aplicar a la seva vida quotidiana, en qualsevol situació que se li presenti i a través d'aquestes definicions sorgeix el concepte de gamificació.

L'article de León, Martínez-Muñoz, i Santos-Pastor (2019), proposa la gamificació en el context educatiu com una metodologia innovadora degut a l'auge en les aplicacions dels jocs. Seguint la línia, es corrobora que aquests plantejaments innovadors s'estan consolidant com metodologies actives en els centres educatius.

Per tant, la gamificació té com a propòsit crear felicitat, augmentar la motivació, millorar els processos i la resolució de problemes, que reforcen l'aprenentatge fructífer (Pourabbasi et al., 2020). Segons Martínez-Franco (2017) la gamificació en l'entorn educatiu fa referència a la creació d'activitats, de situacions d'aprenentatge, de programacions introduint elements del joc.

Tal com es mostra a l'article de Monguillot, Arévola, Mon, Batet i Catasús (2015), aquesta metodologia es basa en la imposició d'unes mecàniques que generen regles i reptes que fan que l'alumnat tingui un alt compromís en l'activitat i generi una motivació extra als seus participants.

En definitiva, segons León, Martínez-Muñoz, i Santos-Pastor (2019) la gamificació utilitza tècniques o eines pròpies dels jocs les quals s'utilitzen per aconseguir o arribar a uns objectius proposats. Per tant, la gamificació és una estratègia moguda per la motivació i una eina que permet mobilitzar coneixement i aconseguir un aprenentatge consolidat.

Malgrat això, cal dir que la gamificació no és ajuntar diferents tècniques de diferents jocs i utilitzar-los de manera aleatòria, sinó que ha de tenir un fil conductor i una coherència per tal de que la puguem considerar una gamificació. Per tant, segons Fernández-Rio i Flores (2019) defineixen gamificació com un model pedagògic que utilitza elements del joc necessaris per desenvolupar

aprenentatge dins d'un context que mostra diferents problemes a resoldre per aconseguir els objectius educatius que s'han plantejat amb anterioritat.

6.1. EFFECTES DE LA GAMIFICACIÓ EN L'APRENTATGE

Com afirmen varis estudis, Monguillot et al. (2015) conclouen que la gamificació apareix per mobilitzar coneixements i sostenir els aprenentatges adquirits.

Ordiz (2017), afirma que la gamificació com model pedagògic porta de manera implícita unes característiques que fan que l'alumnat tingui més interès per aprendre, que el seu rendiment augmenti i que n'hi hagi una millora substancial del compromís tant a la pràctica com fora d'aquesta.

Tot i això, Navarro, D., Martínez, R., o Pérez, I. J. (2017) exposen que la gamificació aconseguix uns resultats molt superiors dels seus participants a qui ha experimentat aquest tipus d'estratègia envers a l'alumnat que no ha tingut l'ocasió d'experimentar-la. En contra d'aquesta afirmació, es posicionen Escobar i Bohórquez (2018) que argumenten la gran pèrdua de temps i distraccions que causa aquest model pedagògic a causa de la implicació lúdica del joc.

En definitiva, Monguillot et al. (2015) parla sobre totes les possibilitats que pot tenir l'alumnat segons la seva capacitat per aprendre, des del punt vista del docent.

6.2. EFFECTES DE LA GAMIFICACIÓ EN LA MOTIVACIÓ

Quan parlem d'aquesta estratègia pedagògica, un dels conceptes que més s'utilitza és el de motivació. Segons Ordiz (2017), afirma que la gamificació com a estratègia motivacional és molt efectiva.

Flores (2019) ens diu que una bona gamificació ha de moure a l'alumnat a causa de la seva pròpia motivació, es a dir, de la motivació intrínseca dels participants ja que gaudeix del que esta fent o realitzant.

A més, Coterón, J., González, J., Mora, C. i Fernández, J. (2017) parla de la importància de la motivació dels participants per aconseguir millorar a llarg termini diferents conceptes com l'aprenentatge sobre la seva condició, salut i moviment dels cossos.

Per tant, Ordiz (2017) afirma que la gamificació produeix una experiència molt més gratificant a causa de la motivació grupal que es genera i que inclús, Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física - CURS 2022-2023 (FPCEE Blanquerna – URL)

l'alumnat amb situacions especials disminueixen la seva absència a aquestes classes.

Malgrat això, Escobar i Bohórquez (2018) parlen dels aspectes no tant favorables de la gamificació ja que diuen que la motivació és puntual i poc duradora.

6.3. EFFECTES DE LA GAMIFICACIÓ EN LES RELACIONS SOCIALS

Troblem molts autors que mencionen els aspectes emocionals o socials quan parlen de gamificació. Cortizo, J. C., Carrero, F., Monsalve, B., Velasco, A., Díaz, L.I. i Pérez, J. (2011) parla de la millora de diferents aspectes dins del procés d'aprenentatge, ja que no es troba la por a l'error.

Martínez, E.J., De la Torre, M.J., i Ruiz, A. (2017), exposa que la gamificació augmenta tant la participació com la motivació dins d'un grup classe, ajuda a millorar les relacions socials dins del grup classe a causa de la gran quantitat de tasques o activitats que és plantegen de manera cooperativa, sense oblidar-se del treball que es fa també de la intel·ligència emocional i els valors que comporta aquest tipus d'estratègia cooperativa.

Segons les experiències d'autors com Quintero, L. E., Jiménez, F., i Area, M. (2018) i Martínez et al. (2017), afirmen una millora de les relacions entre alumnat i fins i tot amb amics i familiars per la utilització de la gamificació com a model pedagògic.

Per últim, Ortiz, A. M., Jordán, J., i Agredal, M. (2018) parlen del desenvolupament cognitiu de l'alumnat, de les seves emocions i dels processos de socialització amb la gamificació com a gran influència sobre aquests conceptes.

6.4. ELEMENTS DE LA GAMIFICACIÓ

Els elements utilitzats per gamificar en contextos educatius els podem agrupar en 3 grups bàsics (Werbach i Hunter, 2012):

- a) Dinàmiques: nivell conceptual més elevat i consta dels elements bàsics del plantejament.
- b) Mecàniques: és el segon nivell i consta dels elements que fan que l'acció progressi.

- c) Components: és el nivell més bàsic i consta dels elements tangibles del plantejament.

Fernández-Río i Flores (2019) comenten que tots els nivells estan relacionats entre sí ja que els components s'aconsegueixen a través de les mecàniques i aquestes es poden portar a terme a causa de les dinàmiques.

D'aquesta manera Fernández-Río i Flores (2019) afirmen que els elements indispensables d'una situació gamificada en el context educatiu són:

- I. Narrativa poderosa: imprescindible trobar una temàtica atractiva per a l'alumnat en base als seus gustos o interessos. S'ha de mantenir al llarg de tota la situació d'aprenentatge.
- II. Objectius desafiants: en cada situació d'aprenentatge els estudiants han de tenir diversos objectius específics a assolir i diferents habilitats a aprendre.
- III. Clima de classe de mestratge: l'alumnat ha de realitzar totes les tasques que se'ls hi planteja per tal d'anar superant reptes, com a conseqüència del treball ben fet.
- IV. Tasques obertes i flexibles: totes les tasques que es realitzen han de tenir diferents solucions i la possibilitat d'adaptacions mínimes per poder ser realitzades per un grup heterogeni d'estudiants.
- V. Autonomia: han de regular el seu propi procés d'aprenentatge i prendre decisions sobre quin nivell volen assolir, quines habilitats treballar, quant de temps, etc. El docent ha de promoure l'autonomia.
- VI. Feedback immediat: es imprescindible que els estudiants coneguin els objectius plantejats. El docent ha d'elaborar un portafolis que serveixi de guia per al procés d'ensenyament – aprenentatge de les tasques realitzades.
- VII. Èxit visible i progressiu: les tasques plantejades han d'anar de menor a major dificultat per tal de que l'alumnat s'enganxi a l'inici i que assoleixin l'èxit i puguin sentir-se competents.
- VIII. Insígnies o escuts per assoliments: l'alumnat ha de tenir la possibilitat de guanyar punts o insígnies dins o fora de l'activitat o tasca durant tota la situació d'aprenentatge. És important repartir punts ja que són elements motivadors per l'alumnat.

- IX. Avatars: permeten una connexió directa amb el món màgic i la narrativa de la situació d'aprenentatge, com a element motivacional.
- X. Connexió social: l'alumnat ha de treballar en grups heterogenis durant tota la situació d'aprenentatge per promoure la cohesió grupal i l'ajuda mútua entre ells/es. És recomanable que no siguin molt grans per tal de maximitzar les connexions entre els/les integrants del grup.
- XI. Avaluació formativa: han d'incloure processos d'autoavaluació, coavaluació i heteroavaluació. Aquest procediment ha de quedar reflectit per veure el procés d'ensenyament – aprenentatge.
- XII. Portafolis o quadern de l'alumne: essencial en tota gamificació, ja que mostra tot el procés d'ensenyament – aprenentatge incloent tota la informació necessària.

També trobem segons Martínez - Franco (2017) dos nivells dins de la gamificació, que són:

- a) Superficial o de contingut: la que s'utilitza en períodes curts de temps de forma momentània en les nostres programacions.
- b) Estructural o profunda: la que s'utilitza en un període més llarg de temps, com en una situació d'aprenentatge.

7. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

Seguint amb les pautes que marca el nou currículum, el que es plantejarà és crear una programació contextualitzada on el curs protagonista serà el 1er d'ESO. La causa principal d'aquesta elecció ha sigut la facilitat de treballar amb aquesta línia durant el pràcticum, degut als horaris que es van acordar amb el tutor de pràctiques.

7.1. OBJECTIUS DE LA PROGRAMACIÓ

Aquest treball té la finalitat d'elaborar una programació didàctica, llavors l'objectiu principal és:

- Elaborar una bona programació didàctica per a 1er d'ESO respectant el currículum vigent i aplicant amb coherència el que aquest mateix demana.

També trobem uns objectius secundaris relacionats amb la programació, que són:

- Promoure l'ús de les noves metodologies en l'alumnat.
- Realitzar una situació d'aprenentatge innovadora i atractiva amb elements motivacionals.

Les sessions al Pedagogium Cos es realitzen el mateix dia, ja que fan les 2 hores de la sessió de manera continua.

Aquesta programació està pensada per les 72 hores que proposa el nou currículum al llarg de tot el curs. La distribució és:

- 26 hores durant el primer trimestre.
- 24 hores durant el segon trimestre.
- 22 hores durant el tercer trimestre.

7.2. GRADACIÓ PER COMPETÈNCIES

Abans de començar a programar, era imprescindible fer una ullada al currículum vigent. A continuació, vaig fer gradacions de les competències amb els seus respectius criteris d'avaluació per veure on donaria importància i prioritat a treballar-lo segons el curs on em trobés.

COMPETÈNCIES DE LA MATÈRIA				
C1. 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.				
CRITERIS D'AVALUACIÓ	PRIORITAT			
	1r	2n	3r	4t
1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.	X	X		
1.1.1 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable.			X	X
1.2 Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu.	X	X		
1.2.1 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.			X	X

1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.	X	X		
1.3.1 Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut.			X	X
1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis.		X		X
1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	X	X	X	X
C2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.				
2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.	X	X		
2.1.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real.			X	X
2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	X	X		
2.2.1 Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.			X	X
2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat.			X	X
C3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.				
3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal.	X	X		
3.1.1 Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant tècniques d'expressió corporal.			X	X

3.2 Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.	X	X		
3.2.1 Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.			X	X
3.3 Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.	X	X		
3.3.1 Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.			X	X
C4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.				
4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica.	X	X		
4.1.1 Realitzar activitats física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per a la seva conservació.			X	X
4.2 Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà.	X	X		
4.2.1 Organitzar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades.			X	X
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.	X	X		
4.3.1 Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà.			X	X
C5. 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.				
5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.	X	X	X	X

5.2 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva.	X	X		
5.2.1 Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva.			X	X
5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.	X	X		
5.3.1 Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social.			X	X
5.4 Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.	X	X		
5.4.1 Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.			X	X

Una vegada realitzat el quadre podem veure de forma molt més visual com es distribueixen les competències i els seus criteris durant tota l'etapa d'ESO. Posteriorment, es definirà el full de ruta on es mostraran les situacions d'aprenentatge per a cada línia educativa.

També cal dir que el currículum parla d'unes competències clau que s'han de treballar conjuntament en les situacions d'aprenentatge. Aquestes competències són: la competència digital, la competència ciutadana, la competència emprenedora i la competència personal, social i d'aprendre a aprendre.

7.3. FULL DE RUTA

Trimestre	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
Primer	SA1. Who is Who? SA2. Lubrifiquem la màquina SA3. Com expressem emocions?	SA1. Què fer si...? SA2. Què mengem? SA3. Step up.	SA1. Entrenem a algú? SA2. De 6 en 6. (volei) SA3. Esports individuals.	SA1. Esports olímpics. SA2. Millorem la salut. SA3. Creem un esdeveniment.

Segon	SA4. Esports d'equip. SA5. Fes una passada enrere. SA6. Amazonas time.	SA4. Slam Dunk. (bàsquet) SA5. Plantada o en l'aire? SA6. Com ens podem orientar?	SA4. Què pot fer el nostres cos? SA5. Rutes al Kilimanjaro. SA6. Flag o Touch?	SA4. Darrere el telo. SA5. Santboians time. SA6. Bases de l'entrenament
Tercer	SA7. Formant figures. SA8. Tecnologia a l'esport?	SA7. Danses del mon. SA8. Water time.	SA7. Com valorem? SA8. Inazuma eleven. (futbol)	SA7. Curses de muntanya. SA8. A l'aigua també es pot salvar.

Aquest quadre mostra el full de ruta de totes les situacions d'aprenentatge que es plantegen per realitzar a tota l'ESO. Com observem en cada trimestre trobem tres situacions d'aprenentatge menys a l'últim, que només en trobem dos. És segueix amb coherència tots els objectius i sabers que s'han de treballar en cada línia educativa.

Podem distingir un ampli domini d'algunes competències i situacions d'aprenentatge ja que el context del centre és el que marca aquestes decisions.

8. METODOLOGÍA

La metodologia en la qual he enfocat la meua programació ha sigut el canvi d'aquestes metodologies tradicionals per les metodologies mes innovadores. De les metodologies innovadores no ressalta una sobre les altres però la que més utilitzo és la gamificació. El que busco en cada situació d'aprenentatge és que l'alumnat treballi de manera cooperativa i pugui ser molt autònom, ja que m'interessa que puguin resoldre situacions adverses i puguin aprendre a base de la seva exploració i l'error.

Per això, el que buscaré dintre de les sessions és la creació de petits grups de treball, sempre que sigui possible, perquè puguin treballar amb autonomia. D'aquesta manera, sorgirà el treball cooperatiu i consegüentment trobarem una dinàmica atractiva que farà que l'alumnat tingui un major aprenentatge. Tot i això,

el docent sempre estarà disposat a modificar quan es trobin imprevistos i a guiar als grups si demanen suport.

Amés, en el context social en el que ens trobem, s'utilitzaran les TIC (tecnologies de la informació i comunicació) en varies situacions d'aprenentatge, ja que d'aquesta manera guanyen autonomia i responsabilitats dins dels seus grups.

Abans d'utilitzar aquesta eina mencionada amb anterioritat, es mostrarà com s'han d'utilitzar de manera segura i responsable, i així no trobar-nos amb situacions poc desitjades per un mal ús d'aquestes.

Finalment, el docent ha de tenir un paper actiu i de guia, crear connexions amb l'alumnat per afavorir el bon clima dins de l'aula i d'aquesta manera, despertar l'interès de l'alumnat perquè tinguin un aprenentatge significatiu.

9. DISTRIBUCIÓ TEMPORAL

Una vegada em mirat la distribució de les hores lectives del centre, trobem un total de 72h distribuïdes de la següent manera:

- 26 hores durant el primer trimestre.
- 24 hores durant el segon trimestre.
- 22 hores durant el tercer trimestre.

Centrant-nos en 1er d'ESO, on s'ha fet la programació de manera més detallada, la distribució d'aquestes hores de les situacions d'aprenentatge es la següent:

SA (1er ESO)		Hores
1r trimestre	SA1. Who is Who?	8h
	SA2. Lubrifiquem la màquina	8h
	SA3. Com expressem emocions?	10h
		Total : 26h
SA (1er ESO)		Hores
2n trimestre	SA4. Esports d'equip.	8h
	SA5. Fes una passada enrere.	8h
	SA6. Amazonas time.	8h

Total:24h

3er trimestre	SA (1er ESO)	Hores
		SA7. Formant figures.
	SA8. Tecnologia a l'esport?	11h
		Total: 22h

10. AVALUACIÓ DINS DE LA PROGRAMACIÓ

L'avaluació és una eina fonamental per veure quin progrés ha realitzat l'alumnat des de l'inici de les situacions d'aprenentatge fins al final, i d'aquesta manera, poder anar regulant aquest aprenentatge segons calgui.

Dins de les situacions d'aprenentatge en trobarem diferents tipus d'avaluació, les més utilitzades seran les següents:

- Coavaluació → a través de rúbriques o qüestionaris de Google on hauran de arribar a un consens.
- Autoavaluació → a través de rúbriques i taules on han d'avaluar el seu progrés.
- Heteroavaluació → avaluació del docent diària i de tasques a través de rúbriques, on han de complir uns ítems marcats pel propi docent.

D'aquesta manera, l'avaluació dins de la programació serà:

- 80% de les sessions pràctiques, projectes finals i rúbriques.
- 20% assistència, actitud i vestimenta, tant en els sessions pràctiques com en l'entrega de projectes finals.

Cada situació d'aprenentatge no té el mateix valor, així que segons el que el docent trobi més important segons l'etapa educativa, pot ponderar unes situacions més elevades que unes altres. El pes de cada situació és el següent:

1r trimestre	SA (1er ESO)	Percentatge
	SA1. Who is Who?	20%
	SA2. Lubrifiquem la màquina	50%
	SA3. Com expressem emocions?	30%

Total: 100%

	SA (1er ESO)	Percentatge
2n trimestre	SA4. Esports d'equip.	30%
	SA5. Fes una passada enrere.	40%
	SA6. Amazones time.	30%
		Total: 100%

	SA (1er ESO)	Percentatge
3er trimestre	SA7. Formant figures.	40%
	SA8. Tecnologia a l'esport?	60%
		Total: 100%

Com he mencionat amb anterioritat, cada situació d'aprenentatge té un pes diferent i és per la rellevància que jo com a docent li dono dins d'aquesta etapa educativa. Llavors aquelles situacions amb més percentatge de trimestre son les més importants sota el meu criteri.

En cas de que l'alumnat hagi de recuperar alguna situació d'aprenentatge, haurà de realitzar un treball teòric per poder recuperar-la. No n'hi haurà cap treball pràctic per poder recuperar cap situació d'aprenentatge.

A més, com ja he mencionat anteriorment, dins de cada situació d'aprenentatge trobem una part de la nota amb pes ja que és la que va relacionada amb els objectius a assolir. Normalment es durà a terme al final de cada situació, a través de rúbriques de coavaluació, autoavaluació i heteroavaluació.

Segons la situació d'aprenentatge es realitzaran diferents proves, quan parlem del bloc d'activitat física saludable es realitzaran projectes i tasques finals, quan parlem del bloc d'esports es realitzaran tasques i situacions reals de l'esport, quan parlem del bloc de lleure a l'entorn es realitzaran proves finals i projectes, i per últim, quan parlem del bloc d'expressió corporal es realitzaran vídeos i posades en escena més aquests mateixos editats.

Si ens trobem un alumne/a en alguna situació d'aprenentatge lesionat o que no la pugui donar a terme per altres motius se li encomanarà un treball on el seu

pes serà el 100% de la nota de la situació d'aprenentatge. Encara que l'alumne/a pugui ajudar durant les sessions, haurà de realitzar el treball final.

11. SITUACIONS D'APRENTATGE

Títol SA: WHO IS WHO?		Curs: 1r ESO	NºSA: 1	Trimestre: 1er	Nº sessions: 8
Justificació: Al ser la primera situació d'aprenentatge del curs, he agafat la temàtica de jocs per començar perquè és la competència potser més lúdica i atractiva per l'alumnat. L'objectiu d'aquesta situació és que coneguin la gran quantia de modificacions que li podem donar a un joc i veure les diferències entre elles. A més, al ser la primera situació del curs és una bona oportunitat per a l'alumnat nouvingut, ja que mitjançant jocs és molt més fàcil crear aquestes connexions afectives amb els companys/es.					
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS D'AVALUACIÓ				SABERS
Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.				Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica físicoesportiva.
COMPETÈNCIES CLAU/TRANSVERSALS	INDICADOR OPERATIU				
Competència emprenedora	Analitza necessitats i oportunitats i afronta reptes amb sentit crític, fent balanç de la seva sostenibilitat i valorant l'impacte que puguin suposar en l'entorn, per presentar idees i solucions innovadores, ètiques i sostenibles dirigides a crear valor en l'àmbit personal, social, cultural i econòmic.				
OBJECTIUS D'APRENTATGE	GRADACIÓ				% QUALIFICACIÓ
L'alumne ha de ser capaç de afrontar	Nivell 1: no és capaç d'afrontar diverses situacions d'un mateix joc ni les seves modificacions.				

diverses situacions d'un mateix joc, per tal d'identificar la gran quantia de variants que pot tenir un sol joc fent petites modificacions.	Nivell 2: és capaç d'afrontar les diverses situacions d'un joc però no les seves modificacions.	80%
	Nivell 3: és capaç d'afrontar les diverses situacions d'un joc i a més les seves modificacions.	
	Nivell 4: és capaç d'afrontar les diverses situacions i modificacions i a més és capaç de crear aquestes modificacions.	
L'alumne ha de ser capaç d'analitzar les fortalezes i febleses dels jocs proposats amb sentit crític de forma col·laborativa.	Nivell1: no és capaç d'analitzar ni les fortalezes ni febleses dels jocs proposats.	20%
	Nivell2: és capaç d'analitzar les fortalezes però no les febleses dels jocs proposats.	
	Nivell3: és capaç d'analitzar les fortalezes i les febleses dels jocs proposats.	
	Nivell4: és capaç d'analitzar les fortalezes i febleses i a més millorar aquestes modificacions dels jocs proposats.	
ODS		VECTORS
Objectiu 3. Garantitzar una vida sana i promoure el benestar a tothom per a totes les edats.		Aprentatge competencial
		Universitat del currículum
		Benestar emocional
CRITERIS METODOLÒGICS GENERALS		RECURSOS I MATERIALS
<p>-Aquesta situació d'aprenentatge està basada en l'aprenentatge cooperatiu. El docent proposarà un joc i, en grups creats per l'alumnat, com a molt de 4 persones, hauran de fer una petita modificació la qual es pugui jugar. Després cada grup haurà trobar fortalezes i febleses de cada modificació i apuntar-les a una rúbrica.</p> <p>-Durant cada sessió els grups hauran de apuntar totes les fortalezes i febleses de totes les modificacions que experimentin de cada joc.</p>		<p>-Taula per apuntar les fortalezes i febleses de cada modificació.</p> <p>-Material requerit per a cada sessió.</p>
MESURES ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		CONNEXIONS (UNITATS, ÀREES, MATÈRIES..)
<p>-Les agrupacions es formen amb grups heterogenis segons el seu nivell de capacitat física.</p> <p>-En cada activitat, es veu si es necessita atenció a la diversitat o no.</p>		-No hi ha cap relació amb altra matèria o àrea.

Títol SA: LUBRIFIQUEM LA MÀQUINA		Curs: 1r ESO	NºSA: 2	Trimestre: 1er	Nº sessions: 8
<p>Justificació: Els patrons d'Activitat Física (AF) en joves tenen importants implicacions per a la salut, les quals determinen part del nostre benestar integral. Per això aquesta situació d'aprenentatge va enfocada al desenvolupament d'hàbits d'exercici físic i millora de les capacitats físiques bàsiques (CFB). D'aquesta manera, es treballaran sabers com les proves de valoració de la condició física i de salut, execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física, ús de noves tecnologies i una valoració crítica sobre el respecte envers l'habilitat física de l'alumnat. És indispensable l'àmbit social i el treball cooperatiu en aquesta situació d'aprenentatge (ApS). S'ha plantejat aquesta situació en forma de gamificació perquè no se li dona molta importància a l'escalfament i les fases de força abans de realitzar l'activitat desitjada, he pensat que creant un repte comú aconseguirien interioritzar millor els conceptes si aporten interès a la situació que donarem a terme.</p>					
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS D'AVALUACIÓ			SABERS	
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.	Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i 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)...	
	Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu.			Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals	

COMPETENCIES CLAU/TRANSVERSALS	INDICADOR OPERATIU	
Competència Digital	<p>-Gestiona i utilitza el seu propi entorn personal digital d'aprenentatge permanent per construir nou coneixement i crear continguts digitals, mitjançant estratègies de tractament de la informació i l'ús de diferents eines digitals, seleccionant i configurant la més adequada en funció de la tasca i de les seves necessitats en cada ocasió.</p> <p>-Participa, col·labora i interactua mitjançant eines i/o plataformes virtuals per comunicar-se, treballar col·laborativament i compartir continguts, dades i informació, gestionant de manera responsable les seves accions, presència i visibilitat a la xarxa i exercint una ciutadania digital activa, cívica i reflexiva.</p>	
OBJECTIUS D'APRENTATGE	GRADACIÓ	% QUALIFICACIÓ
L'alumne ha de ser capaç de valorar la seva condició física de forma individual, per tal d'identificar els elements d'un pla de treball ben organitzat.	Nivell 1: coneix com valorar la condició física però desconeix els elements d'un pla de treball.	40%
	Nivell 2: coneix com valorar la condició física i a més els elements d'un pla de treball ben organitzat.	
	Nivell 3: fa ús d'aquests coneixements per tal d'organitzar els elements en ordre.	
	Nivell 4: l'alumne és capaç d'agafar tots els coneixements per ordenar tots els elements de la manera més coherent possible.	
L'alumne ha de ser capaç de dissenyar tant escalfaments com construir una part principal enfocada a la força apropiat a l'activitat física a realitzar.	Nivell 1: és capaç de dissenyar escalfaments però no aconsegueix dissenyar una part principal enfocada a la força.	40%
	Nivell 2: aconsegueix dissenyar escalfaments i parts principals però amb exercicis poc implicats en la pràctica física a realitzar.	
	Nivell 3: aconsegueix dissenyar escalfaments i parts principals però amb exercicis molt adequats a la pràctica física a realitzar.	
	Nivell 4: l'alumne és capaç de dissenyar escalfaments i parts principals i dirigir-los a la resta del grup o grups.	

L'alumne ha de ser capaç de crear contingut i treballar de forma cooperativa a través de diferents eines digitals.	Nivell 1: l'alumne és capaç de treballar de manera cooperativa però no de crear contingut.	20%
	Nivell 2: l'alumne és capaç de treballar de manera cooperativa i de crear contingut poc treballat.	
	Nivell 3: l'alumne és capaç de treballar de manera cooperativa i de crear contingut adequat i treballat.	
	Nivell 4: l'alumne és capaç de treballar de manera cooperativa i de crear contingut innovador.	
ODS		VECTORS
Objectiu 3. Garantitzar una vida sana i promoure el benestar a tothom per a totes les edats.		Aprentatge competencial
		Universitat del currículum
		Benestar emocional
CRITERIS METODOLÒGICS GENERALS		RECURSOS I MATERIALS
<p>-Aquesta situació d'aprenentatge està basada en una gamificació. Es faran 6 grups, que han de ser els mateixos durant tota la situació d'aprenentatge per tal d'aconseguir l'objectiu final. Cada sessió aniran realitzant reptes o missions per tal de poder adquirir accés a les següents. La prova final es basa en un concurs on han de respondre preguntes per tal de guanyar al màster del joc.</p> <p>-Els grups es faran de forma heterogènia una vegada realitzada la primera sessió, valorant el seu nivell de condició física.</p> <p>-Cada grup serà responsable de pujar els documents, reptes o missions a la plataforma corresponent per tal de tenir accés a la següent missió.</p>		<p>-Reptes cooperatius, activitats conjuntes, codis QR, coavaluació grup, diferents taules on fer l'escalfament i la part principal.</p> <p>-Material requerit per a cada sessió.</p> <p>-Concurs BOOM.</p>
MESURES ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		CONNEXIONS (UNITATS, ÀREES, MATÈRIES..)
<p>-Les agrupacions es formen amb grups heterogenis segons el seu nivell de capacitat física.</p> <p>-En cada activitat, es veu si es necessita atenció a la diversitat o no.</p>		-No hi ha cap relació amb altra matèria o àrea.

Títol SA: FES UNA PASSADA ENRERE		Curs: 1r ESO	NºSA: 3	Trimestre: 2n	Nº sessions: 8
<p>Justificació: Els esports col·lectius en joves tenen una gran importància, ja que en aquestes edats són l'única activitat física que poden realitzar fora del centre educatiu i tenen un sentiment de pertinença, important en l'edat adolescent. A més, en el context del centre ens trobem amb un conveni amb un club de rugbi (UE Santboiana), aquest conveni tracta de poder aprofitar les seves instal·lacions sempre i quan es realitzi una situació d'aprenentatge de rugbi a cada curs. També aprofitem aquesta situació per poder treballar els valors i la competitivitat dins d'un esport d'equip com és el rugbi, que és on més es mostren aquests conceptes.</p>					
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS D'AVALUACIÓ			SABERS	
Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.			<p>-Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.</p> <p>-Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.</p>	
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.	Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.			Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.	
COMPETÈNCIES CLAU/TRANSVERSALS	INDICADOR OPERATIU				

Competència personal, social i d'aprendre a aprendre.	Comprèn proactivament les perspectives i les experiències dels altres i les incorpora al seu aprenentatge per participar en el treball en un grup distribuït i acceptant tasques i responsabilitats de manera equitativa i emprant estratègies cooperatives.	
OBJECTIUS D'APRENTATGE	GRADACIÓ	% QUALIFICACIÓ
L'alumne ha de ser capaç d'executar habilitats tècniques pròpies de l'esport en diverses situacions motrius.	Nivell 1: no és capaç d'executar les habilitats tècniques en cap situació motriu.	50%
	Nivell 2: és capaç d'executar les habilitats tècniques en certes situacions motrius.	
	Nivell 3: és capaç d'executar les habilitats tècniques en totes les situacions motrius.	
	Nivell 4: és capaç d'executar les habilitats tècniques en totes les situacions motrius i a més adaptar-les segons la seva conveniència.	
L'alumne ha de ser capaç de gaudir de l'activitat física en front del resultat obtingut.	Nivell 1: no és capaç de gaudir de l'activitat quan no aconsegueix el resultat esperat.	30%
	Nivell 2: s'assabenta que ha de gaudir durant l'activitat però quan el resultat no és l'esperat li costa seguir gaudint.	
	Nivell 3: és capaç de gaudir de l'activitat encara que el resultat no sigui favorable.	
	Nivell 4: és capaç de gaudir de l'activitat amb el resultat en contra i a més pujar els ànims dels companys/es en aquestes situacions.	
L'alumne ha de ser capaç de treballar en equip i arribar a un consens amb els companys/es en les estratègies decidides.	Nivell 1: no és capaç de treballar en equip.	20%
	Nivell 2: és capaç de treballar en equip però no arriba a cap consens amb la resta de companys/es sobre les estratègies.	
	Nivell 3: és capaç de treballar en equip i arribar a consens amb els seus companys/es sobre les estratègies.	
	Nivell 4: és capaç de realitzar tot lo mencionat amb anterioritat i a més fa de mediador en aquestes situacions.	

ODS	VECTORS
Objectiu 3. Garantitzar una vida sana i promoure el benestar a tothom per a totes les edats.	Aprentatge competencial
	Universitat del currículum
	Benestar emocional
CRITERIS METODOLÒGICS GENERALS	RECURSOS I MATERIALS
<p>-Aquesta situació d'aprenentatge està basada en l'aprenentatge cooperatiu i l'aprenentatge basat en problemes. El docent donarà diferents escenaris sobre l'esport que es durà a terme i en grups els alumnes hauran de superar aquestes adversitats utilitzant les tècniques típiques d'aquell esport.</p> <p>-Durant cada sessió els grups hauran d'anar apuntant totes les adversitats que han tingut en diferents situacions i com les han superat, per tal de tenir un gran arsenal d'eines per poder utilitzar-les.</p>	<p>-Taula per apuntar els problemes i adversitats i com han aconseguit superar-les.</p> <p>-Material requerit per a cada sessió.</p>
MESURES ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	CONNEXIONS (UNITATS, ÀREES, MATÈRIES..)
<p>-Les agrupacions es formen amb grups heterogenis segons el seu nivell de capacitat física.</p> <p>-En cada activitat, es veu si es necessita atenció a la diversitat o no.</p>	-No hi ha cap relació amb altra matèria o àrea.

Títol SA: AMAZONAS TIME		Curs: 1r ESO	NºSA: 4	Trimestre: 2n	Nº sessions: 8
Justificació: Durant aquesta edat i etapa educativa, molts adolescents encara no se'ls hi permet accedir a centres esportius i no els hi agraden molts els esports convencionals. Amb aquesta situació d'aprenentatge el que es pretén és donar eines i obrir nous camins a esports que potser no havien escoltat amb abundància, com són els esports al medi natural. D'aquesta manera podem ajudar a l'alumnat a tenir una vida més saludable i opcions perquè puguin realitzar activitat física.					
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS D'AVUACIÓ				SABERS
Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la practica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa.				Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.
COMPETÈNCIES CLAU/TRANSVERSALS	INDICADOR OPERATIU				
Competència ciutadana	Comprèn les relacions sistemàtiques d'interdependència, ecodependència i interconnexió entre actuacions locals i globals i adopta, conscientment i motivadament, un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable.				
OBJECTIUS D'APRENTATGE	GRADACIÓ				% QUALIFICACIÓ
L'alumne ha de ser capaç de realitzar activitats en el medi natural per aconseguir	Nivell 1: no és capaç de realitzar activitats al medi natural.				60%
	Nivell 2: és capaç de realitzar activitat al medi natural però només en les sessions d'Educació Física.				
	Nivell 3: és capaç de realitzar activitat física al medi natural a l'horari lectiu i fora d'ell.				

fer pràctica esportiva fora del centre.	Nivell 4: és capaç de realitzar tot lo mencionat amb anterioritat i a més porta evidències físiques.	
L'alumne ha de ser capaç de respectar el medi natural durant la realització d'aquestes activitats.	Nivell 1: no és capaç de respectar el medi natural durant la pràctica esportiva.	40%
	Nivell 2: és capaç de respectar el medi natural però no sempre.	
	Nivell 3: és capaç de respectar el medi natural sempre que fa pràctica esportiva en ell.	
	Nivell 4: és capaç de realitzar tot lo mencionat amb anterioritat i té una actitud proactiva quan veu que no s'està respectant.	
ODS		VECTORS
Objectiu 3. Garantitzar una vida sana i promoure el benestar a tothom per a totes les edats.	Aprentatge competencial	
	Universitat del currículum	
	Benestar emocional	
CRITERIS METODOLÒGICS GENERALS		RECURSOS I MATERIALS
<p>-Aquesta situació d'aprenentatge està basada en l'aprenentatge basat en projectes. El docent proposa diferents projectes o tasques ha realitzar en l'entorn natural. Aquestes activitats s'han d'escriure en un quadern per veure quines aportacions ha realitzat cada petit grup d'alumnes/as. Una vegada realitzades les tasques o els projectes han de decidir qui és mes respectuós o sostenible per al medi natural.</p> <p>-Durant cada sessió els grups hauran d'apuntar com han portat a terme cada projecte.</p>		<p>-Quadern per apuntar la realització de cada projecte al medi natural.</p> <p>-Material requerit per a cada sessió.</p>
MESURES ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		CONNEXIONS (UNITATS, ÀREES, MATÈRIES..)
<p>-Les agrupacions es formen amb grups heterogenis segons el seu nivell de capacitat física.</p> <p>-En cada activitat, es veu si es necessita atenció a la diversitat o no.</p>		-No hi ha cap relació amb altra matèria o àrea.

Títol SA: FORMANT FIGURES		Curs: 1r ESO	NºSA: 5	Trimestre: 3er	Nº sessions: 11	
Justificació: Aquesta situació d'aprenentatge va enfocada sobretot a l'acrosport. Un tipus d'activitat física la qual es necessita confiança amb els companys/es i bones connexions a escala afectiva. És una situació molt modificable perquè la podem treballar amb moltes variants. L'objectiu de la situació és que l'alumnat pugui desinhibir-se davant dels seus companys a l'hora de crear o realitzar figures amb suport o sense suport musical. A més, també treballarem la creació i el treball cooperatiu, pel fet que en aquesta situació predominarà l'autonomia de l'alumnat.						
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA		CRITERIS D'AVALUACIÓ			SABERS	
Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.		Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.			-Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. -Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.	
COMPETÈNCIES CLAU/TRANSVERSALS		INDICADOR OPERATIU				
Competència Digital		Participa, col·labora i interactua mitjançant eines i/o plataformes virtuals per comunicar-se, treballar col·laborativament i compartir continguts, dades i informació, gestionant de manera responsable les seves accions, presència i visibilitat a la xarxa i exercint una ciutadania digital activa, cívica i reflexiva.				
OBJECTIUS D'APRENTATGE		GRADACIÓ			% QUALIFICACIÓ	
L'alumne ha de ser capaç de realitzar figures		Nivell 1: no és capaç de realitzar figures amb el grup corresponent ni realitzar una coreografia amb base musical.			70%	

de manera cooperativa per tal de crear una coreografia final amb base musical.	Nivell 2: és capaç de realitzar figures amb el grup corresponent però no son capaços de realitzar una coreografia amb base musical.	
	Nivell 3: és capaç de realitzar figures amb el grup corresponent i una coreografia amb suport musical.	
	Nivell 4: és capaç de realitzar tot lo mencionat amb anterioritat i a més afegeixen moviments acrobàtics.	
L'alumne ha de ser capaç de crear i editar contingut a través de les plataformes digitals adients.	Nivell 1: no és capaç de crear ni editar el vídeo.	30%
	Nivell 2: és capaç de crear i editar el vídeo però sense transicions.	
	Nivell 3: és capaç de crear i editar el vídeo amb transicions.	
	Nivell 4: és capaç de realitzar tot lo mencionat amb anterioritat i a més afegir efectes visuals dins del vídeo.	
ODS		VECTORS
Objectiu 3. Garantitzar una vida sana i promoure el benestar a tothom per a totes les edats.		Aprentatge competencial
		Universitat del currículum
		Benestar emocional
CRITERIS METODOLÒGICS GENERALS		RECURSOS I MATERIALS
<p>-Aquesta situació d'aprenentatge està basada en l'aprenentatge basat en projectes i el treball cooperatiu. El docent proposarà diferents reptes que hauran d'assolir i tenir evidències que després pujaran a un drive amb carpetes de cada grup. Al final de la situació, hauran de crear un vídeo amb suport musical amb una coreografia de figures.</p> <p>-Durant cada sessió els grups hauran de filmar tots els reptes de les figures que es proposaran.</p>		<p>-Telèfon mòbil per filmar, carpeta compartida al grup per pujar els documents.</p> <p>-Material requerit per a cada sessió.</p>
MESURES ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		CONNEXIONS (UNITATS, ÀREES, MATÈRIES..)
<p>-Les agrupacions es formen amb grups heterogenis segons el seu nivell de capacitat física.</p> <p>-En cada activitat, es veu si es necessita atenció a la diversitat o no.</p>		-No hi ha cap relació amb altra matèria o àrea.

Títol SA: TECNOLOGIA A L'ESPORT?		Curs: 1r ESO	NºSA: 6	Trimestre: 3er	Nº sessions: 11
Justificació: L'última situació d'aprenentatge de la primera línia educativa es basa en una "flipped classroom" on l'alumnat ha de cercar quin tipus de tecnologies es poden utilitzar en l'esport. L'objectiu d'aquesta situació és que cerquin la informació que a ells els interessi més segons la modalitat que agafin i a més, que aprenguin a realitzar cerques de fiabilitat. D'aquesta manera la situació és molt més atractiva per l'alumnat, ja que ells mateixos dirigeixen la sessió, sempre amb el docent interactuant si fos necessari.					
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS D'AVALUACIÓ			SABERS	
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.	Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.			Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.	
COMPETÈNCIES CLAU/TRANSVERSALS	INDICADOR OPERATIU				
Competència Digital	Fa cerques avançades a Internet atenent a criteris de validesa, qualitat, actualitat i fiabilitat, seleccionant-les de manera crítica i arxivant-les per recuperar, referenciar i reutilitzar aquestes recerques respecte a la propietat intel·lectual.				
OBJECTIUS D'APRENTATGE	GRADACIÓ			% QUALIFICACIÓ	
L'alumne es capaç d'utilitzar aplicacions	Nivell 1: no és capaç d'utilitzar aplicacions digitals mentre realitza pràctica esportiva.			60%	

digitals per tal de portar un control sobre la seva condició física durant l'activitat.	Nivell 2: és capaç d'utilitzar aplicacions digitals però no te coneixement sobre les dades que dona l'aplicació.	
	Nivell 3: és capaç d'utilitzar aplicacions digitals i a més coneix les dades que dona l'aplicació.	
	Nivell 4: és capaç de realitzar tot lo mencionat amb anterioritat i a més sap interpretar aquestes dades amb els seus motius i conseqüències.	
L'alumne es capaç de realitzar cerques avançades i de fiabilitat a través de pàgines o articles científics o validats.	Nivell 1: no és capaç de realitzar cerques fiables.	40%
	Nivell 2: és capaç de realitzar cerques fiables però no en articles científics.	
	Nivell 3: és capaç de realitzar cerques fiables en articles científics.	
	Nivell 4: és capaç de realitzar tot lo mencionat amb anterioritat i a més fer una selecció crítica entre diferents articles científics.	
ODS		VECTORS
Objectiu 3. Garantitzar una vida sana i promoure el benestar a tothom per a totes les edats.		Aprentatge competencial
		Universitat del currículum
		Benestar emocional
CRITERIS METODOLÒGICS GENERALS		RECURSOS I MATERIALS
<p>-Aquesta situació d'aprenentatge està basada en una "flipped classroom". L'alumnat es distribuirà en petits grups segons els seus interessos i hauran de cercar aplicacions segons la modalitat esportiva que agafin. Després hauran de presentar-la a la classe i posar exemples de manera pràctica en aquestes sessions realitzant tests o proves pròpies de la modalitat.</p> <p>-Al final de cada sessió els grups hauran de compartir la seva informació a la resta del grup classe.</p>		<p>-Dispositius tecnològics necessaris, power points, vídeos.</p> <p>-Material requerit per a cada sessió.</p>
MESURES ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		CONNEXIONS (UNITATS, ÀREES, MATÈRIES..)
<p>-Les agrupacions es formen amb grups heterogenis segons el seu nivell de capacitat física.</p> <p>-En cada activitat, es veu si es necessita atenció a la diversitat o no.</p>		<p>-No hi ha cap relació amb altra matèria o àrea.</p>

12. SITUACIÓ D'APRENTATGE DETALLADA (LUBRIFIQUEM LA MÀQUINA)

Professor: Marcos Pecero		Data: Gener	
Centre: Pedagogium Cos		Material: Petos, 2 cronòmetres, 1 pilota medicinal de 3kg, 2 cintes mètriques llargues, 1 full d'inscripció per grup i 1 full de valoració per grup	
Curs: 1r ESO			
Sessió: 1	Instal·lacions: SantBoi	Rugby	Durada: 60'
COMPETÈNCIA PRÒPIA			
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.			
OBJECTIUS			
Valorar la condició física de forma individual.			
SABER			
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)...			
ACTIVITATS INICIALS			
Vídeo: https://drive.google.com/file/d/1aRpP35uTM3YF4Uw1sKkBc3ct7Ba0R0m-/view?usp=share link		Material: Petos.	
Activitat 1: Cada alumne portarà una "cua" (peto). Han d'intentar aconseguir el màxim de cues fins que s'acabi el joc. Qui no te cua també ha de fer-se amb alguna.		Organització: Tot el grup.	
		Temps: 10'	
		Atenció a la diversitat: -	

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT	
<p>Activitat 2: Realitzaran les proves d'accés que els ha proposat el màster. Ompliran una sol·licitud per poder accedir al repte, que seran unes preguntes inicials relacionades a la ApS (en grups de 4) i faran la valoració de tests motors i de valoració fisiològica en gels mateixos grups.</p> <p>Test 1: Salt vertical Test 2: Llançament pilota medicinal Test 3: 1' realitzant burpees Test 4: Flexió profunda Test 5: 2 x 25m Test 6: Circuit d'agilitat</p>	<p>Material: 2 cronòmetres, 1 pilota medicinal de 3kg, 2 cintes mètriques llargues, 1 full d'inscripció per grup (1), xinxetes, balles, piques.</p>
	<p>Organització: Grups de 4 persones establerts per l'alumnat</p>
	<p>Temps: 40'</p>
	<p>Atenció a la diversitat: Els resultats no s'avaluaran, seran aptes.</p>

ACTIVITATS DE SÍNTESI	
<p>Activitat 3: Cada grup omplirà en el full de valoració els resultats obtinguts dels seus tests. Alhora, seran conscients de la condició física que tenen.</p>	<p>Material: Full de valoració (2)</p>
	<p>Organització: Grups establerts per l'alumnat</p>
	<p>Temps: 10'</p>
	<p>Atenció a la diversitat: -</p>

REFLEXIONS FINALS
<p>Una vegada han omplert la fulla de valoració amb tots els resultats, el docent organitzarà l'alumnat en grups heterogenis, tenint molt present l'estat de l'alumnat en aquests tests. Tothom haurà passat la prova per fer el repte del màster, i s'anunciarà a través de Google Drive.</p>

ApS CONDICIÓN FÍSICA		
Professor: Marcos Pecero		Data: Gener
Centre: Pedagogium Cos		Material:
Curs: 1r ESO		
Sessió: 2	Instal·lacions: Rugby SantBoi	Durada: 60'
COMPETÈNCIA PRÒPIA		
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.		
OBJECTIUS		
Identificar els elements d'un pla de treball ben organitzat.		
SABER		
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)...

ACTIVITATS INICIALS

Abans de començar la sessió, donar la enhorabona a tot el grup classe per formar part del repte.

Vídeo:

https://drive.google.com/file/d/1p6PbSuL9vaZwWkxZrAXi3Go-d8CNPgwg/view?usp=share_link

Activitat 1: Per poder avançar i anar desbloquejant missions, han de realitzar reptes cooperatius per poder desenvolupar l'activitat principal de la sessió. Per poder realitzar el repte cooperatiu, tindran un QR amb la seva explicació mitjançant un vídeo.

Material:

Codi QR
repte:



Codi QR part
principal:



Organització: grups de la gamificació.

Temps: 5'

Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT

Activitat 2:

“Resoldre el trencaclosques”.

Cada grup de la gamificació, haurà de buscar diverses peces del trencaclosques per poder formar un pla de treball amb els seus elements. Ho aconseguiran realitzant un circuit de força.

Material: 8 sobres amb pistes a dins, 1 full per grup per formar el trencaclosques, plantilla en blanc d'una sessió d'un pla de treball, 1 exercici de força en cada sobre. (3)

Organització: grups de la gamificació.

Temps: 45'

Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE SÍNTESI

Activitat 3: Tota la informació que han aconseguit mitjançant la sessió, l'hauran de traslladar a una fulla en blanc (donada amb anterioritat) on obtindran una sessió amb cada element. Per poder desbloquejar la següent missió, hauran de buscar o explicar amb les seves paraules que significa cada element del pla de treball.

Material: Plantilla en blanc d'una sessió d'un pla de treball.

Organització: grups de la gamificació.

Temps: 15'

Atenció a la diversitat: -

REFLEXIONS FINALS

En aquesta sessió han aconseguit la seva eina de treball perquè puguin elaborar un senzill pla d'entrenament. Una vegada finalitzada la sessió, cada grup obtindrà una recompensa per assolir el repte més la primera missió (sessió 2), que els donarà accés a la segona missió (sessió 3 i 4).

ApS CONDICIÓN FÍSICA

Professor: Marcos Pecero		Data: Gener
Centre: Pedagogium Cos		Material: plantilla fase d'activació.
Curs: 1r ESO		
Sessió: 3	Instal·lacions: Rugby SantBoi	Durada: 60'

COMPETÈNCIA PRÒPIA

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.

OBJECTIUS

Dissenyar escalfaments apropiats a l'activitat física a realitzar.

SABER

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)...

ACTIVITATS INICIALS

Donar la benvinguda a tots els grups implicats en el repte del màster.

Activitat 1: Repte cooperatiu 2: *Siamesos*. Repte explicat pel docent amb variants.

Material: Codi QR repte:



Organització: grups de la gamificació.

Temps: 10'

Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT

Per realitzar aquesta part, explicarem les 3 parts d'un escalfament (general, mobilitat articular i específic), a través de 3 jocs. Un cop finalitzat un joc, s'explicarà la relació que té amb cada part de l'escalfament. A més, començarem a aprendre a prendre pulsacions a través d'una breu explicació i així, ho puguin relacionar amb la intensitat de cada part de l'escalfament. S'anirà de menys a més intensitat.

Activitat 2: <i>Joc del stop</i> (escalfament general): Un pilla – pilla on per salvar-nos hem de cridar STOP i aturar-nos tal com estem. Per salvar als companys/es en STOP anirem ficant diverses variants.	Material:-
	Organització: grups classe.
	Temps: 15'
	Atenció a la diversitat: -
Activitat 3: <i>El mirall</i> (mobilitat articular): Farem una petita mostra de diferents gestos tècnics que podran utilitzar durant el joc. Es col·locaran en parelles. Un alumne/a realitzarà el moviment tècnic i l'altre alumne/a l'haurà d'imitar. Els rols s'aniran intercanviant cada 45".	Material:-
	Organització: grups classe (en parelles).
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -
Activitat 4: <i>Joc de les lletres associades</i> (escalfament específic). El grup classe es trobarà en un espai delimitat. Associem un exercici de força o velocitat amb lletres. Per exemple (A: sprint de 3 metres; B: flexions; C: burpees, etc). Cada cop s'aniran introduint més exercicis per donar-li més dificultat.	Material:-
	Organització: grups classe.
	Temps: 15'
	Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE SÍNTESI

Activitat 5: Han de dissenyar una fase d'activació a través de 3 jocs, per cada part de l'escalfament. No poden repetir cap joc de la sessió realitzada.	Material: Plantilla fase activació. (4)
	Organització: grups de la gamificació.
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -

REFLEXIONS FINALS

Per a la propera sessió, hauran de portar els dissenys fets. Tots els grups que assoleixin aquest repte obtindran un premi del repte establert que es comentarà a la següent sessió.

ApS CONDICIÓN FÍSICA		
Professor: Marcos Pecero	Data: Gener	
Centre: Pedagogium Cos	Material: plantilla omplerta de la classe anterior i rúbrica fase d'activació.	
Curs: 1r ESO		
Sessió: 4	Instal·lacions: Rugby SantBoi	Durada: 60'
COMPETÈNCIA PRÒPIA		
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.		
OBJECTIUS		
Dissenyar escalfaments apropiats a l'activitat física a realitzar.		
SABER		
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)...		

ACTIVITATS INICIALS	
<p>Abans de començar, donem el premi o "noticia". El màster envia un vídeo dient que han obert una altra porta al superar els reptes i missions proposades i que estan llestos per la següent missió.</p> <p>Vídeo: https://drive.google.com/file/d/1diVrG8Xg1lwg7FFW9K_EU9AQy0TTDSSq/view?usp=share_link</p> <p>Activitat 1: Repte cooperatiu 3: <i>Comba cooperativa</i>. Hauran de saltar un mínim de 5 vegades tot el grup dins de la comba.</p>	<p>Material: Codi QR repte:</p>  <p>Organització: grups de la gamificació.</p> <p>Temps: 10'</p> <p>Atenció a la diversitat: -</p>

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT	
<p>Activitat 2: Els grups de la gamificació explicaran davant de tot el grup classe la seva proposta de fase d'activació. Una vegada tothom hagi exposat, a sorteig, un grup de la gamificació haurà de posar la seva proposta a la pràctica. Important que controlin la intensitat de la fase d'activació.</p> <p><u>*Avaluació propostes fases d'activació.*</u></p>	<p>Material: plantilla fase d'activació omplerta per cada grup.</p>
	<p>Organització: grups de la gamificació.</p>
	<p>Temps: 40'</p>
	<p>Atenció a la diversitat: -</p>

ACTIVITATS DE SÍNTESI	
<p>Activitat 3: Cada grup de la gamificació s'autoavaluarà. Aquesta nota es validarà per el màster, que donarà accés a la següent missió si concorda amb l'avaluació del professor.</p>	<p>Material: Rúbrica autoavaluació fase d'activació. (7)</p>
	<p>Organització: grups de la gamificació.</p>
	<p>Temps: 10'</p>
	<p>Atenció a la diversitat: -</p>

REFLEXIONS FINALS
<p>Durant aquesta sessió s'ha superat la segona missió. Tots els grups que s'hagin autoavaluat de forma correcta obtindran accés a la tercera missió.</p>

ApS CONDICIÓN FÍSICA		
Professor: Marcos Pecero	Data: Gener	
Centre: Pedagogium Cos	Material: Taula d'exercicis de força.	
Curs: 1r ESO		
Sessió: 5	Instal·lacions: Rugby SantBoi	Durada: 60'
COMPETÈNCIA PRÒPIA		
<p>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.</p>		
OBJECTIUS		
<p>Construir un pla de treball per a cada capacitat (força).</p>		
SABER		
<p>Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.</p>		

ACTIVITATS INICIALS	
<p>Activitat 1: Per els grups de la gamificació, donem la oportunitat de fer una fase d'activació de forma</p>	<p>Material: -</p>
	<p>Organització: grups de la gamificació.</p>

autònoma. Important aplicar els conceptes de les sessions anteriors.	Temps: 15'
	Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT

Activitat 2: Inici de la missió 3: es trobaran una taula amb diferents exercicis de força on intervé tot el cos segons l'exercici. Tindran un número diferent segons l'exercici referit a les repeticions, que equivalen a 1 sèrie de cada exercici. La missió consisteix en sobrepassar el número de series establert per el professor de tots els membres del grup. Per poder evidenciar-lo s'hauran de filmar i pujar-lo al Google Drive (a la seva carpeta corresponent).	Material: taula d'exercicis de força. (8)
	Organització: grups de la gamificació.
	Temps: 35'
	Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE SÍNTESI

Activitat 3: Farem una síntesi dels objectius dels diferents exercicis, per així poder treballar en les següents sessions.	Material: -
	Organització: grups de la gamificació.
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -

REFLEXIONS FINALS

Al finalitzar la sessió obtindran una gran quantia d'exercicis de força amb el seu objectiu. Aquesta missió es supera quan el màster observa les evidències de tots els exercicis.

ApS CONDICIÓN FÍSICA

Professor: Marcos Pecero	Data: Gener	
Centre: Pedagogium Cos	Material: Taula d'exercicis de força.	
Curs: 1r ESO		
Sessió: 6	Instal·lacions: Rugby SantBoi	Durada: 60'

COMPETÈNCIA PRÒPIA

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.

OBJECTIUS

Construir un pla de treball per a cada capacitat (força).

SABER

Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.

ACTIVITATS INICIALS	
Activitat 1: Per els grups de la gamificació, donem la oportunitat de fer una fase d'activació de forma autònoma. Important aplicar els conceptes de les sessions anteriors.	Material: -
	Organització: grups de la gamificació.
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT	
Activitat 2: En aquesta sessió dissenyarem la part principal d'una sessió de força amb tots els elements que vam parlar a la sessió 2.	Material: model de sessió de creació pròpia i material de fitness.
	Organització: grups de la gamificació.
	Temps: 15'
Activitat 3: Una vegada s'ha dissenyat la part principal. Ens distribuïrem cada 2 grups, primerament un grup executa la part principal de l'altre i viceversa.	Material: model de sessió de creació pròpia i material de fitness.
	Organització: grups de la gamificació.
	Temps: 25'
	Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE SÍNTESI	
Activitat 4: Per concloure farem una revisió de les parts principals conjuntament amb el professor, i si es necessita, farem canvis del disseny.	Material: model de sessió de creació pròpia.
	Organització: grups de la gamificació.
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -

REFLEXIONS FINALS
Els que hagin pogut elaborar la part principal de força obtindran accés a una gran quantitat d'exercicis i tècniques per poder fer realitzar una part principal. Resolució de dubtes i passar la sessió a ordinador, adjuntant links dels exercicis i pujar-lo a la carpeta corresponent de Google Drive.

ApS CONDICIÓN FÍSICA		
Professor: Marcos Pecero	Data: Febrer	
Centre: Pedagogium Cos	Material: sessió d'entrenament dissenyada per els grups, rúbrica fase principal i material de fitness.	
Curs: 1r ESO		
Sessió: 7	Instal·lacions: Rugby SantBoi	Durada: 60'
COMPETÈNCIA PRÒPIA		
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.		
OBJECTIUS		
Construir un pla de treball per a cada capacitat (força).		
SABER		
Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.		

ACTIVITATS INICIALS	
Vídeo: https://drive.google.com/file/d/1q_I7t3En4qV9yCD5D7aPDYS3rxPqfwug/view?usp=share_link	Material: -
Activitat 1: Per els grups de la gamificació, donem la oportunitat de fer una fase d'activació de forma autònoma. Important aplicar els conceptes de les sessions anteriors.	Organització: grups de la gamificació.
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT	
Activitat 2: Els mateixos grups que es van intercanviar la sessió, ho tornen a fer. Una vegada intercanviades, cada grup ha de realitzar la sessió que li pertoca de forma autònoma.	Material: model de sessió de creació pròpia i material de fitness.
	Organització: grups de la gamificació.
	Temps: 40'
<u>*Avaluació propostes entrenaments de força*</u>	Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE SÍNTESI
Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes Especialitat Educació Física - CURS 2022-2023 (FPCEE Blanquerna – URL)

Activitat 3: Coavaluació de la sessió executada per l'altre grup a través d'una rúbrica. També serà avaluat per el màster, si les notes concorden, tindran accés a la prova final.	Material: sessió d'entrenament dissenyada per els grups i rúbrica fase principal (9).
	Organització: grups de la gamificació.
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -


REFLEXIONS FINALS

Una vegada acabada la sessió l'alumnat haurà de saber realitzar una part principal d'un pla de treball orientat a la força. Abans de la prova final, hauran de resoldre un escape room per veure fins on han arribat i veure si estan preparats per el gran repte.



Codi QR:

ApS CONDICIÓN FÍSICA

Professor: Marcos Pecero	Data: Febrer
Centre: Pedagogium Cos	Material: "Boom"
Curs: 1r ESO	
Sessió: 8	Instal·lacions: Aula. Durada: 60'

COMPETÈNCIA PRÒPIA

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.

OBJECTIUS

- Valorar la condició física de forma individual.
- Identificar els elements d'un pla de treball ben organitzat.
- Dissenyar escafaments apropiats a l'activitat física a realitzar.
- Construir un pla de treball per a cada capacitat (força).

SABER

- 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)...
- Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.

ACTIVITATS INICIALS

Activitat 1: Explicació de la prova final per aconseguir l'objectiu conjunt.	Material: -
	Organització: grups de la gamificació.
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT

Activitat 2: Concurs BOOM: Cada grup haurà de respondre un mínim de 4 preguntes be per tal d'aconseguir l'objectiu.	Material: BOOM.
	Organització: grups de la gamificació.
	Temps: 40'
	Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE SÍNTESI

Activitat 3: Cada membre del grup, s'ha de posar una nota, i també amb els mateixos ítems, avaluarà a la resta de companys del grup, segons el treball i la implicació en la situació d'aprenentatge.	Material: fulla en blanc.
	Organització: grups de la gamificació.
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -

REFLEXIONS FINALS

Una vegada acabada la sessió es fa una reflexió final de tota la situació d'aprenentatge i dels conceptes que potser no hagin quedat molt interioritzats. Felicitar a tothom per aconseguir l'objectiu i per la seva implicació.

13. CONCLUSIONS

Per finalitzar, aquest treball m'ha ajudat a poder aprofundir en les noves metodologies, sobretot en la gamificació. També m'ha ajudat a poder posar-me en la pell de un docent i en tots els documents que ha de fixar-se per poder fer una bona programació, ja que s'ha de seguir el currículum.

Referent als objectius principals com secundaris puc dir que els he assolit. Tant elaborar una bona programació per a 1er curs d'ESO com utilitzar diverses metodologies innovadores.

Durant la realització de la programació vaig trobar-me un parell de problemes, ja que a l'hora de realitzar cerca sobre aquestes noves tendències pedagògiques no en trobava molta varietat perquè parlaven totes de conceptes molt similars.

Encara que gràcies al material de suport que ens han facilitat a les sessions ha sigut molt més fàcil poder dissenyar-la.

Referent a la situació d'aprenentatge detallada utilitzant la gamificació, vaig observar com l'alumnat mostrava molt interès. Des del principi de la situació fins al final l'alumnat estava molt motivat i es va evidenciar a la prova final on es van reflectir tots els aprenentatges que van aconseguir.

La programació que he realitzat està contextualitzada al Pedagogium Cos i penso que per poder portar-la a terme a un altre centre hauria de tenir els mateixos recursos o instal·lacions properes, sense aquestes característiques similars, trobaria més dificultats per poder realitzar-la.

Per concloure, puc afirmar que he après molt durant les sessions de màster però on més he pogut aprendre ha sigut en l'estada de pràctiques al centre educatiu. Gràcies a totes aquestes experiències crec que he consolidat bastant els aprenentatges adquirits i em veig amb moltes ganes de començar a treballar i de poder ajudar i guiar als adolescents durant aquests anys en la seva etapa educativa.

14. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Chacón, P. (2008). *El juego didáctico como estrategia de enseñanza y aprendizaje. ¿Cómo crearlo en el aula?*. Caracas: Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Cortizo, J. C., Carrero, F., Monsalve, B., Velasco, A., Díaz, L.I. i Pérez, J. (2011). Gamificación y Docencia: Lo que la Universidad tiene que aprender de los Videojuegos. Dins *VIII Jornadas Internacionales de Innovación Universitaria Retos y oportunidades del desarrollo de los nuevos títulos en educación superior*. Madrid: Universidad Europea de Madrid.
- Cos, P. (n.d.). *PEC-NOF-PLC-PC*. Normes d'organització i funcionament del centre. Recuperat el 24 de maig de 2023.
- Cos, P. (n.d.). *PEC-NOF-PLC-PC* . Projecte educatiu. Recuperat el 24 de maig de 2023.

- Coterón, J., González, J., Mora, C. i Fernández, J. (2017). *Guía de iniciación a la gamificación en Educación Física*. Madrid: Fundación General de la Universidad Politécnica de Madrid.
- Escobar, R. E. C., i Bohórquez, M. L. P. (2018). El aprendizaje basado en videojuegos y la gamificación como estrategias para construir y vivir la convivencia escolar. *Revista de Ciencias de La Educación, Docencia, Investigación y Tecnologías de La Información CEDOTIC.*, 3 (1), 59–80.
- Fernandez-Rio, J. (2019) *Gamificando la Educación Física. De la teoría a la práctica en Educación Primaria y Secundaria*. Oviedo: Ediciones Universidad de Oviedo.
- Flores, G. (2019). ¿Jugamos al Súper Mario Bros? Descripción de una experiencia gamificada en la formación del profesorado de Educación Física. *Retos*, 36, 529-534.
- Google. (n.d.). *Característiques sociològiques*. Pedagogium Cos. <https://pedagogium-cos.cat/>. Recuperat el 24 de maig de 2023.
- Google. (n.d.). *Imatges instal·lacions del centre*. Pedagogium Cos. <https://pedagogium-cos.cat/>. Recuperat el 24 de maig de 2023.
- León, O., Martínez-Muñoz, L.F. i Santos-Pastor, M.L. (2019). Gamificación en educación física: un análisis sistemático de fuentes documentales. *Revista iberoamericana de ciencias de la actividad física y del deporte*, 8 (1), 110-124.
- Martínez-Franco, C.M. (2017). Gamificación en Educación Física: proyecto Súper Mario Bros. *Publicaciones didácticas*, 89, 148-152.
- Martínez, E.J., De la Torre, M.J., i Ruiz, A. (2017). Gamificación como nueva metodología para mejorar el rendimiento académico entre los jóvenes: una estrategia desde las clases de Educación Física. *Novos Tempos do Fitness - da teoria á prática*, 79-84.

- Monguillot, M. H., Arévalo, C. G., Mon, C. Z., Batet, L. A. i Catasús, M. G. (2015). Play the Game: gamificación y hábitos saludables en educación física. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 119, 71-79.
- Navarro, D., Martínez, R. i Pérez, I. J. (2017). El enigma de las 3 efes: Fortaleza, fidelidad y felicidad. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 419, 73-85.
- Ordiz, T. (2017). Gamificación: La vuelta al mundo en 80 días. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 3 (2), 397-403.
- Ortiz, A.M., Jordán, J. i Agredal, M. (2018). Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión. *Educação e Pesquisa*, 44. Epub April 23, 2018. <https://doi.org/10.1590/s1678-4634201844173773>
- Pourabbasi, A., Amirkhani, M., & Nouriyengejeh, S. (2020). "Playing with little behaviors"; physical activity promotion by gamified education in young boys. *International Journal of Preventive Medicine*, 11.
- Quintero, L. E., Jiménez, F., i Area, M. (2018). Más allá del libro de texto. La gamificación mediada con TIC como alternativa de innovación en Educación Física. *Retos*, 34, 343-348.
- Rodríguez Fernández, J. E., Pazos Couto, J. M., & Palacios Aguilar, J. (2015). La promoción de Juegos Populares y Tradicionales en los Centros de Enseñanza Primaria del Municipio de Boiro (A coruña). *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 1(1), 53–74. <https://doi.org/10.17979/sportis.2015.1.1.1401>
- Solà Santemeses, J. (2022, November 10). Anàlisi del currículum d'educació física: ESO i batxillerat.
- Usán Supervía., P., & Salavera Bordás, C. (2018). Motivación Escolar, inteligencia emocional y Rendimiento Académico en Estudiantes de Educación secundaria obligatoria. *Actualidades En Psicología*, 32(125), 95. <https://doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>

-Werbach, K. i Hunter, D. (2012). For the win: How game thinking can revolutionize your business. *Philadelphia. Wharton Digital Press.*

-Zichermann, G. y Cunningham, C. (2011). Gamificación por diseño: implementación de mecánicas de juego en aplicaciones web y móviles. *Sebastopol, CA: O'Reilly Media.*

15. ANNEXES

QÜESTIONARI KPSI

CONDICIÓ FÍSICA I SALUT						
AVALUACIÓ INICIAL INDIVIDUAL (KPSI)						
Columna estudi previ: indica amb SI o NO si has estudiat abans els conceptes.						
Columna coneixement: indica el grau de coneixement segons el teu criteri posant una (X) en el número: 1-si no el coneixes o comprens. 2-si el coneixes lleugerament. 3-si els coneixes parcialment. 4-si el coneixes i l'entens bé. 5- si pots explicar-li a una altra persona.						
CONCEPTE	ESTUDI PREVI (SI O NO)	CONEIXEMENT				
		1	2	3	4	5
Tests per valorar la condició física						
Efectes de l'escalfament						
Dissenys d'escalfaments apropiats						
Força						
Mètodes entrenament força						
Aplicar un pla de treball per millorar o mantenir la condició física						

FULL VALORACIÓ GRUP

	TESTS					
	1	2	3	4	5	6
ALUMNES						
1.						
2.						
3.						
4.						

EXERCICIS DE FORÇA PER EL TRENACLOSQUES

EXERCICI	LINK DEMOSTRACIÓ	REPETICIONS A FER
Sentadilla o squat	https://youtu.be/rMvwVtlqjTE	20
Zancada o lunge	https://youtu.be/L8fvypPrzss	15 per cama
Pont de gluti	https://youtu.be/TZBUBUrmA9g	25
Pes mort a una cama	https://youtu.be/WRmlDXgHT30	10 per cama
Sit up o abdominals	https://www.zonawod.com/wp-content/uploads/ejercicio-sit-ups-crossfit.jpeg.png	25
Planxa frontal	https://www.zonawod.com/wp-content/uploads/plancha-abdominal-para-trabajar-la-fuerza-en-casa.jpeg	45 segons
Flexions o push ups	https://www.zonawod.com/wp-content/uploads/ejercicios-de-fuerza-en-casa.jpeg	20
Burpees	https://youtu.be/auBLPXO8Fww	15

PLANTILLA FASE D'ACTIVACIÓ

TIPUS D'ESCALFAMENT	ELEMENT MÉS IMPORTANT	EXPLICACIÓ

RÚBRICA CONCEPTUAL

RÚBRICA CONCEPTUAL					
ÍTEM	PUNTUACIÓ				
	1	2	3	4	5
NOMBRE DE RESPOSTES CORRECTES	Arriben a completar el repte 1	Arriben a completar l'activitat 1	Arriben a completar el repte 2	Arriben a completar l'activitat 2	Arriben a completar el repte 3
MISSIONS SUPERADES	Missió 1 superada	Missió 2 superada	Missió 3 superada	Missió 4 superada	Missió 5 superada

--	--	--	--	--	--

RÚBRICA ENTREGA DE TASQUES

RÚBRICA ENTREGA TASQUES				
SEGONS EL TIPUS	TASCA	PUNTUACIÓ		
		1	2,5	4
NO QUALIFICABLES	Proves inicials de condició física	No s'entrega la tasca	La tasca s'entrega, però no en el termini acordat	La tasca s'entrega en el termini acordat
	Elaboració plantilla pròpia	No s'entrega la tasca	La tasca s'entrega, però no en el termini acordat	La tasca s'entrega en el termini acordat
QUALIFICABLES	Elaboració escalfament	No s'entrega la tasca	La tasca s'entrega, però no en el termini acordat	La tasca s'entrega en el termini acordat
	Elaboració part principal de força	No s'entrega la tasca	La tasca s'entrega, però no en el termini acordat	La tasca s'entrega en el termini acordat
PUNTUACIÓ TOTAL				

RÚBRICA FASE D'ESCALFAMENT

RÚBRICA D'AVALUACIÓ D'ESCALFAMENT					
ÍTEMS		1	2	3	4
Escalfament general	1	No hi ha cap exercici	Trobem exercici per manca l'explicació	Trobem exercici i explicació, però no s'entén gaire	Trobem exercici i explicació, s'entén a la perfecció
	2	No hi ha cap exercici	Trobem exercici però sense progressió	Trobem exercici i progressió però no està ben organitzada	Trobem exercici i comporta una bona progressió
	3	No hi ha cap exercici	Trobem exercici però no comporta desplaçaments	Trobem exercici amb desplaçament molt irregular	Trobem exercici i principalment consta de

					desplaçaments
	4	No hi ha cap exercici	Trobem exercici però no fomenta la participació	Trobem exercici i fomenta la participació només a una part del grup	Trobem exercici i fomenta la participació de tot el grup
				Puntuació total=	/4=
Mobilitat articular	5	No hi ha cap exercici	Trobem exercici per manca l'explicació	Trobem exercici i explicació, però no s'entén gaire	Trobem exercici i explicació, s'entén a la perfecció
	6	No hi ha cap exercici	Trobem exercici però no fomenta la mobilitat articular	Trobem exercici i fomenta la mobilitat articular però no de tot el cos	Trobem exercici i fomenta principalment la mobilitat articular de tot el cos
				Puntuació total=	/4=
Escalfament específic	7	No hi ha cap exercici	Trobem exercici per manca l'explicació	Trobem exercici i explicació, però no s'entén gaire	Trobem exercici i explicació, s'entén a la perfecció
	8	No hi ha cap exercici	Trobem exercici sense elements generals a la sessió	Trobem exercici amb algun element general cap a la sessió	Trobem exercici amb tots els elements generals cap a la sessió
	9	No hi ha cap exercici	Trobem exercici però no dins de la fase d'activació	Trobem exercici però mal ubicat en la fase d'activació	Trobem exercici ben ubicat en la fase d'activació
	10	No hi ha cap exercici	Trobem exercici però no fomenta la participació	Trobem exercici i fomenta la participació només a una part del grup	Trobem exercici i fomenta la participació de tot el grup

TAULA EXERCICIS DE FORÇA

EXERCICI	LINK DEMOSTRACIÓ	SERIES I REPETICIONS
Sentadilla o squat	https://youtu.be/rMvwVtlqjTE	3 X 20

Zancada o lunge	https://youtu.be/L8fvypPrzss	4 X 15 per cama
Pont de gluti	https://youtu.be/TZBUBUrmA9g	2 X 25
Pes mort a una cama	https://youtu.be/WRmlDXgHT30	3 X 10 per cama
Sit up o abdominals	https://www.zonawod.com/wp-content/uploads/ejercicio-sit-ups-crossfit.jpeg.png	3 X 25
Planxa frontal	https://www.zonawod.com/wp-content/uploads/plancha-abdominal-para-trabajar-la-fuerza-en-casa.jpeg	4 X 45 segons
Flexions o push ups	https://www.zonawod.com/wp-content/uploads/ejercicios-de-fuerza-en-casa.jpeg	2 X 20
Burpees	https://youtu.be/auBLPXO8Fww	3 X 15

RÚBRICA PROPOSTES D'ENTRENAMENTS

RÚBRICA D'AVALUACIÓ D'ESCALFAMENT					
ÍTEMS		1	2	3	4
Fase d'activació	1	No hi ha fase d'activació	Hi ha fase d'activació general	Hi ha fase d'activació subdividida en 2 parts	Hi ha fase d'activació subdividida en 3 parts
	2	No hi ha escalfament general	L'escalfament general no segueix cap principi	L'escalfament general segueix el principi de desplaçaments mal executat	L'escalfament general segueix el principi de desplaçaments de manera correcta
	3	No hi ha mobilitat articular	Trobem mobilitat articular mal plantejada	Trobem mobilitat articular però no en totes les parts del cos	Trobem mobilitat articular de tot el cos
	4	No hi ha escalfament específic	Esta plantejat de forma general	Trobem exercicis concrets, però no cap a l'objectiu de la sessió	Trobem exercicis concrets per treballar l'objectiu de la sessió
				Puntuació total= /4=	
Estructur a plantilla d'entrada	5	Falten blocs que no apareixen	Trobem tots els blocs però desorganitzats	Trobem tots els blocs organitzats però mal definits	Trobem tots els blocs ben organitzats i definits

	6	No hi trobem cap tipus d'informació	Trobem informació general però no dels blocs	Trobem informació en els blocs però de manera incompleta	Trobem tota la informació necessària dels blocs
				Puntuació total=	/4=
Fase principal	7	No hi ha cap exercici	Trobem exercici per manca l'explicació	Trobem exercici i explicació, però no s'entén gaire	Trobem exercici i explicació, s'entén a la perfecció
	8	No hi ha cap exercici	Trobem exercici sense elements generals a la sessió	Trobem exercici amb algun element general cap a la sessió	Trobem exercici amb tots els elements generals cap a la sessió
	9	No hi ha cap exercici	Trobem exercici però no dins de la fase d'activació	Trobem exercici però mal ubicat en la fase d'activació	Trobem exercici ben ubicat en la fase d'activació
	10	No hi ha cap exercici	Trobem exercici però no fomenta la participació	Trobem exercici i fomenta la participació només a una part del grup	Trobem exercici i fomenta la participació de tot el grup