

# TREBALL DE FINAL DE MÀSTER

## Programació per a 4t curs d'ESO.

### Situació d'Aprenentatge sobre Crossfit com a eina per adquirir aprenentatges competencials inclosos al currículum.”

Autor: Albert Barroso Hidalgo

Tutora: Sara Suárez Pubill

Blanquerna, Universitat Ramón Llull

Barcelona, 9 de juny de 2023



## Índex

Resum / Abstract.....	1
1. Introducció .....	2
1.1. Identificació del tema i justificació .....	2
1.2. Objectius propis de la programació com a professor d'EF en aquest centre.....	4
2. Legislació vigent .....	5
3. Contextualització .....	6
4. Marc teòric o de referència .....	7
4.1. Finalitats educatives.....	7
4.2. Referents teòrics que guien el treball.....	7
5. Proposta d'intervenció .....	11
5.1. Full de ruta .....	11
5.2. Programació anual .....	12
5.2.1. Justificació .....	12
5.2.2. Competències específiques i competències transversals.....	13
5.2.3. Sabers .....	13
5.2.4. Objectius d'aprenentatge.....	17
5.2.5. Criteris d'avaluació .....	18
5.2.6. Metodologia: orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments.....	19
5.2.7. Atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu: adaptacions curriculars .....	20
5.2.8. Distribució temporal i material didàctic .....	21
5.2.9. Avaluacions dins de la programació .....	23
5.3. Situació d'aprenentatge.....	24
6. Conclusió/valoració.....	31
7. Referències bibliogràfiques.....	33
8. Annexos.....	36

## Resum / Abstract

Aquest treball de final de màster presenta una proposta de programació anual i Situació d'Aprenentatge de Crossfit per a 4t curs d'Educació Secundària Obligatòria (ESO). L'educació física tradicional en el currículum de l'ESO sovint és limitada, malgrat l'augment de problemes de salut com l'obesitat, la manca d'activitat física o problemes emocionals. Aquest treball busca abordar aquesta situació desenvolupant una proposta basada en el Crossfit, que pot millorar la condició física dels estudiants i promoure un estil de vida actiu i saludable.

El Crossfit és una metodologia d'entrenament que combina moviments funcionals variats i intensos, i s'ha convertit en una opció popular per a l'activitat física juvenil, resultant un desafiament motivador pels estudiants i proporcionant eines per al desenvolupament de competències. A través del Crossfit, l'alumnat disposarà de oportunitats per treballar en equip i establiran metes personals.

Aquest treball de final de màster presenta una proposta innovadora i motivadora, promou un enfocament integral i rellevant, dona importància a la igualtat d'oportunitats i no discriminació.

This master's thesis presents an annual programming and learning situation proposal for Crossfit in 4th grade of Secondary Education (ESO). Traditional physical education in the ESO curriculum is often limited, despite the increase in health issues such as obesity, lack of physical activity, or emotional problems. This work aims to address this situation by developing a proposal based on Crossfit, which can improve students' physical fitness and promote an active and healthy lifestyle.

Crossfit is a training methodology that combines varied and intense functional movements, and it has become a popular option for youth physical activity. It serves as a motivating challenge for students and provides tools for competency development. Through Crossfit, students will have opportunities to work in teams and set personal goals.

This master's thesis presents an innovative and motivating proposal that promotes a comprehensive and relevant approach, emphasizing equal opportunities and non-discrimination.

# 1. Introducció

## 1.1. Identificació del tema i justificació

L'educació física al currículum d'Educació Secundària té un pes poc considerable, sobretot si ho comparem amb altres països Europeus desenvolupats i més encara si tenim present l'alt nombre d'estudiants amb sobrepès, la presència de l'obesitat i la quantitat d'hores de sedentarisme diàries. I es que actualment, el 80% dels adolescents no arriben a satisfer les recomanacions mínimes de pràctica d'activitat física (Guthold et al., 2020). Però aquesta pràctica no només resulta beneficiosa des de un punt de vista per la salut integral de la personal, la pràctica d'activitat física també resulta clau per millorar el rendiment acadèmic (Villalba Lombarte et al., 2020).

L'educació física tradicional freqüentment podia caracteritzar-se per ser analítica, poc individualitzada, centrada principalment en l'aprenentatge teòric dels fonaments bàsics de diferents disciplines esportive i amb un enfocament fragmentat i limitat. Per tant, moltes vegades també resultava monòtona o desmotivadora. A més, l'enfocament estava centrat en aspectes tècnics i competitius, deixant de banda altres aspectes rellevants per al desenvolupament integral dels alumnes. En canvi, actualment l'educació física s'ha tornat més global, útil i dinàmica. Es reconeix la importància d'abordar el desenvolupament integral dels estudiants, no només en termes de habilitats físiques, sinó també de habilitats socials, emocionals i cognitives. Es busca fomentar la participació activa dels estudiants i relacionar l'educació física amb la vida quotidiana dels alumnes, fent-la rellevant i aplicable al seu dia a dia.

Des de el nostre àmbit disposem d'algunes de les claus per intentar posar solució, per exemple, amb competències com promoure un estil de vida actiu i saludable. I es que el rol que té el professor/a d'educació física pot ser fonamental per canviar els estils de vida de l'alumnat (Rink et al., 2010). Per això, la finalitat del present treball de màster és desenvolupar una Situació d'Aprenentatge a partir de les oportunitats que ofereix el Crossfit pels alumnes d'Educació Secundària, ja que pot tenir un paper clau en el desenvolupament tant de la condició física com d'una correcta salut dels alumnes. La intenció es proporcionar als estudiants una experiència enriquidora i motivadora en el marc

de l'educació física, on a partir de la motivació i la participació s'adquireixin eines per a poder assolir aprenentatges competencials.

El Crossfit és una mètode d'entrenament que combina moviments funcionals variats i intensos, com poden ser exercicis de força, cardiovasculars i amb el propi cos, que requereixen de gran potència, tècnica i mobilitat (Rodríguez et al., 2021). Aquests exercicis tenen el seu origen a l'halterofília, gimnàstica i l'entrenament funcional, i es combinen habitualment de forma diversa a alta intensitat en un temps breu, al igual que els descansos (Eirale et al., 2013; Elkin et al., 2019; Tibana et al., 2018).

En aquest sentit, el Crossfit pot ser una eina clau en l'educació física actual, ja que en introduir-ho el a les sessions, es generen reptes constants que estimulen la motivació i l'adherència a la pràctica esportiva. Més encara si tenim present que l'interès i la pràctica respecte l'entrenament de força a la població juvenil està augmentant l'interès durant aquests últims anys. Els alumnes s'enfronten a tasques i rutines diverses que els mantenen compromesos i els donen l'oportunitat de superar-se a si mateixos i treballar el desenvolupament personal. A més, el Crossfit fomenta el treball en equip i la cooperació, el que resulta rellevant pel desenvolupament social, i estimula a una mentalitat de creixement i esforç constant (Ofori et al., 2020; Sun et al., 2017).

No només es tracta d'aprendre i millorar la seva salut des de el nostre àmbit, els alumnes també adquiriran habilitats i eines que poden aplicar a la seva vida diària, aprendran a conèixer el seu cos, a treballar la força i a establir metes realistes. Entre altres valors mencionats anteriorment, treballarem de forma intrínseca l'autodisciplina, la perseverança i la capacitat d'adaptar-se a diferents situacions, habilitats que transcendeixen a l'àmbit esportiu i es poden transferir a altres aspectes de la vida, promovent un desenvolupament integral i motivant els estudiants perquè segueixin practicant activitat física fins i tot després de la seva etapa escolar.

Cal destacar també la importància com a docents d'Educació Física per a treballar la igualtat de gènere, sobre la que s'incidirà posteriorment, però a grans trets amb l'objectiu de promocionar la igualtat, no discriminació i empoderament

de les dones, per a que a partir de la pràctica esportiva disposin d'eines per créixer íntegrament.

## **1.2. Objectius propis de la programació com a professor d'EF en aquest centre**

### **Objectiu general:**

- Elaborar una programació didàctica per a un curs de 4t d'Educació Secundària Obligatòria on a través de diferents situacions d'aprenentatge, d'entre les que destaca el Crossfit, es fomenti la pràctica d'activitat física, l'adquisició d'hàbits saludables, la participació activa i la inclusió amb els requisits que marca l'actual currículum.

### **Objectius específics:**

- Realitzar una programació anual amb els corresponents objectius, competències que es treballen, criteris d'avaluació o calendarització, entre altres.
- Desenvolupar una situació d'aprenentatge sobre Crossfit en l'àmbit de l'educació física que sigui coherent amb la programació realitzada per a l'ESO.
- Diversificar les estratègies didàctiques i mètodes d'avaluació per a que l'alumnat disposi de diversitat d'eines i oportunitats per assolir l'aprenentatge.
  - Comprendre i aplicar les directrius i objectius que marca el marc legal i currículum vigent en l'actualitat a l'educació física.
  - Fomentar la pràctica regular d'activitat física i incentivar els estudiants a adoptar un estil de vida actiu i saludable mitjançant la participació activa i pràctica regular.
  - Promoure l'adquisició d'hàbits saludables, com poden ser mantenir una alimentació equilibrada i una hidratació adequada o establir rutines d'entrenament i descans per al benestar físic i mental.
  - Fomentar la participació activa i la cooperació de tots els estudiants, fomentant l'esperit d'equip i la cooperació entre ells per aconseguir els objectius individuals i col·lectius.

- Identificar les necessitats i característiques dels estudiants per adequar les sessions a les necessitats i habilitats de tots els estudiants per a que siguin inclusives.
- Promoure valors com l'esforç, la superació i la perseverança a través de la superació dels reptes i la perseverança per aconseguir els objectius.

## 2. Legislació vigent

La present programació didàctica es troba emmarcada dins de la legislació vigent, tenint en compte els documents legals necessaris que regulen la matèria.

De forma breu, els documents de referència són els següents:

- **LOMLOE** (Llei Orgànica 3/2020, d'11 de desembre). És la llei educativa referent i més important actualment a Espanya. Té com a objectius principals la millora de la qualitat educativa, la promoció de l'equitat i la inclusió, i l'adaptació de l'ensenyament a les necessitats i realitats de l'alumnat. En relació amb l'educació física, l'LOMLOE emfatitza la seva importància per al desenvolupament integral de l'alumnat i la seva contribució a l'adquisició de hàbits de vida saludables.
- **Decret 187/2015**. Estableix el currículum de l'educació secundària obligatòria (ESO) a Catalunya. És una normativa important perquè descriu els continguts, les competències i els criteris d'avaluació de l'educació física a aquesta etapa educativa. A més, destaca la importància d'impulsar l'activitat física i esportiva com a mitjà per al desenvolupament personal i social de l'alumnat.
- **Decret 150/2017**. Fa menció a l'educació inclusiva a Catalunya, establint mesures i recursos per a garantir la igualtat d'oportunitats i la participació de tot l'alumnat, inclosos aquells amb necessitats educatives especials. Aquesta normativa promou la realització d'adaptacions curriculars, l'atenció a la diversitat i l'eliminació de barreres per a la plena inclusió de tots els alumnes.
- **Decret 175/2022**. Regula l'avaluació a l'ESO a Catalunya, actualment per al 1r i 3r curs. Estableix els criteris i procediments d'avaluació. També promou l'avaluació formativa i continua com a eina per al seguiment i millora del procés d'ensenyament-aprenentatge.

- **Ordre ENS/108/2018.** Regula els criteris d'avaluació per als cursos de 2n i 4t d'ESO. Estableix els procediments i indicadors d'avaluació, amb l'objectiu de proporcionar una visió global del progrés de l'alumnat.
- **Llei 17/2015.** L'objectiu es promoure la igualtat efectiva entre homes i dones i eradicar qualsevol forma de discriminació basada en el sexe. Tot i que no ho especifiqui, des de l'àmbit de la educació física pot ser clau per promoure la igualtat i evitar estereotips o discriminacions.

### 3. Contextualització

L'Institut Bisbe Berenguer és un centre educatiu situat a l'Hospitalet de Llobregat, dins de la comarca del Barcelonès. Es troba al Carrer del Centre, al cor del barri de Santa Eulàlia, un barri àmpliament poblat amb una extensió de 4 km<sup>2</sup> i uns 45.000 habitants. Aquest barri es caracteritza per ser de classe treballadora i presenta una gran diversitat ètnica i cultural. El centre va ser fundat l'any 1996, inicialment ocupant un espai al CEIP Bisbe Berenguer, i posteriorment va expandir-se per utilitzar tots els recursos disponibles. Actualment, el centre està immers en un Pla Estratègic que inclou projectes d'innovació educativa, intercanvis nacionals i internacionals, plans d'integració i cohesió social i cultural, així com l'ús i millora de recursos tecnològics en totes les activitats de l'institut.

A prop de l'institut es troben diverses instal·lacions d'interès, com gimnasos com el Club Esportiu l'Hospitalet, centres socials com el Centre Cívic de Santa Eulàlia, centres culturals, parcs, zones verdes i biblioteques, que enriqueixen l'entorn educatiu i ofereixen oportunitats per a l'enriquiment i l'aprenentatge integral. Cal destacar que aquest institut promou activament l'educació en valors i activitats lúdiques i esportives per als seus alumnes.

Aquest institut és públic i acull alumnes de diverses procedències i amb característiques diferents. Podríem dir que l'alumnat és multicultural, ja que molts dels seus alumnes provenen de països diferents i tenen cultures diverses. Això contribueix a una rica diversitat cultural a l'escola i també aporta reptes als professionals de l'educació per a la inclusió i el suport de la multiculturalitat. També podem dir que l'alumnat és molt heterogeni en termes de rendiment acadèmic. Alguns alumnes tenen un nivell acadèmic alt i excel·lent en els seus



estudis, mentre que altres necessiten més suport i atenció per assolir els seus objectius. Això implica que els docents tinguin que adaptar-se a les necessitats individuals de cada alumne.

## 4. Marc teòric o de referència

### 4.1. Finalitats educatives

El projecte educatiu concreta l'ordenació i l'organització curricular dels ensenyaments que s'imparteixen al centre, així com les directrius pedagògiques que se segueixen. En la planificació del curs següent l'Equip Directiu presentarà als Caps de Departament una proposta de modificacions del Projecte Curricular de Centre (PCC) per al curs següent en base a suggeriments de millora, modificacions normatives i/o disponibilitat de recursos humans.

Aquesta proposta serà analitzada en els departaments per incloure aquelles observacions més rellevants i, finalment, es presentarà la proposta definitiva al Claustre i al Consell Escolar.

El Projecte Curricular de Centre (PCC) de cada curs quedarà definit per l'oferta de matèries optatives que es faci a l'alumnat i per la distribució de grups-matèries que es fa entre el professorat de cada departament. Fent menció al projecte curricular de centre, concreta l'ordenació i l'organització curricular dels ensenyaments que s'imparteixen al centre, així com les directrius pedagògiques que se segueixen.

### 4.2. Referents teòrics que guien el treball

El Crossfit es caracteritza per una alta adaptabilitat, s'ha adaptat fins i tot per persones amb diferents tipus de capacitats i a poblacions diverses com la població sènior, embarassades o persones en rehabilitació. Aquests enfocaments especialitzats tenen en compte les necessitats i les limitacions específiques d'aquests grups per aconseguir els beneficis de l'activitat física de manera segura i efectiva.

A la població infantil i juvenil en concret, es realitzen enfocaments com CrossFit Kids i EduCrossFit . Aquestes adaptacions prioritzen l'orientació saludable per sobre de la competitiva, seleccionen exercicis adequats a la etapa de

desenvolupament i redueixen el volum i la intensitat de l'entrenament si es necessari, centrant-se en el control postural i el treball aeròbic. Davant d'això, sorgeix l'interès de proposar una innovació que adapta el Crossfit a l'etapa de Secundària, promovent l'autonomia, l'educació per a la salut, la motivació intrínseca i la millora de les relacions socials (Mancha, 2021).

Dintre de la modalitat Crossfit en concret, disposem de la referència de Andy Petranek, com a Co-fundador del CrossfitKids, que ha desenvolupat programes adaptats per a nens i adolescents.

Tot i que es considera un entrenament concurrent que combina força i activitat aeròbica, alguns estudis assenyalen possibles interferències en els mecanismes de senyalització intracel·lular que condueixen al desenvolupament de la força a causa del volum i la intensitat elevats dels exercicis de resistència (Costa, F., Parodi-Feye, A. S., & Magallanes, 2021).

De forma més concreta, alguns dels beneficis que s'han demostrat que aporta la pràctica regular del Crossfit són la millora de la capacitat anaeròbica i cardiovascular general, augment de la força, més velocitat, millor coordinació, agilitat, equilibri, reducció de greix corporal i augment de la massa muscular (Murawska-Cialowicz et al., 2015; Smith et al., 2013). També s'ha pogut veure que els entrenaments d'alta intensitat i curta duració produeixen més beneficis físics i de salut que els mètodes d'entrenament tradicionals (Gillen JB; Gibala MJ, 2013; Skelly et al., 2014). I cal destacar també que l'entrenament d'alta intensitat comparat amb el d'intensitat moderada fomenta la iniciació de l'exercici, el gaudi, i l'adherència a l'entrenament (Heinrich et al., 2014).

La modalitat esportiva ha estat popularment considerada molt lesiva, però estem parlant d'una pràctica totalment segura, ja que si ens referim a les dades podem veure que la incidència de lesions varia entre el 1.94 i 3.1 per cada 1000h de pràctica, semblant a altres esports com l'halterofília, la gimnàstica o el *fitness*, i molt lluny de esports més practicats pels joves com es el futbol, on hi ha una mitjana de 1'1 a 9'4 lesions per cada 1000h de pràctica, arribant a ser encara superior a alguns estudis (Hak et al., 2013; Llana Belloch et al., 2010; Montalvo et al., 2017).

A la modalitat del Crossfit, disposem de una gran varietat de noms i paraules pròpies que formen una nomenclatura determinada. Part d'aquestes paraules tècniques son compartides a les diferents modalitats que componen el Crossfit, com per exemple els moviments d'halterofília o elements gimnàstics. Però per altra banda disposem de paraules pròpies que poden ser interessants per comprendre a què ens estem referint, alguns exemples son els següents:

- WOD: Sigles de "Workout of the Day" (Entrenament del dia). És el programa d'entrenament diari que es realitza.
- AMRAP: Sigles de "As Many Rounds As Possible" (Tantes rondes com sigui possible). És un tipus d'entrenament en què s'ha de completar tantes rondes com es pugui d'una determinada seqüència d'exercicis en un temps fixat.
- EMOM: Sigles de "Every Minute on the Minute" (Cada minut en el minut). És un format d'entrenament en què s'ha de completar una determinada tasca o nombre d'exercicis en cada minut, amb el temps restant destinat al descans.
- Metcon: Abreviació de "Metabolic Conditioning" (Condicionament metabòlic). És una part important del Crossfit que implica exercicis d'alta intensitat amb l'objectiu de millorar la resistència cardiovascular i muscular.
- For Time: La traducció seria "per temps". És un tipus d'entrenament en què l'objectiu és completar una seqüència d'exercicis en el menor temps possible.
- RX: Abreviació de "as prescribed" (tal com està prescrit). Es refereix a realitzar un entrenament o exercici exactament com s'ha establert, sense modificar-lo.
- Scaling: L'adaptació d'un entrenament o exercici per ajustar-lo a les capacitats individuals d'un atleta o estudiant. S'utilitza per acomodar diferents nivells de condició física o habilitats.

La varietat metodològica donarà molt marge al desenvolupament de la programació, el que ens permetrà diversificar per arribar a tot l'alumnat i fer més enriquidor l'aprenentatge. Com a models educatius més comuns al Crossfit

podríem trobar el mètode directe i l'aprenentatge basat en projectes o en el propi alumne, tot i que el gran avantatge es que fàcilment es podria adaptar a altres models educatius.

El model d'ensenyament directe, proposat per Barrow i Woods (2006), es entra en la instrucció clara i estructurada, amb objectius d'aprenentatge específics, demostracions, pràctica guiada i retroalimentació contínua. Això seria el que es porta a terme normalment a classes de Crossfit amb adults, depenent del moment i objectius pot ser un mètode aplicable a primeres fases de la programació amb adolescents.

L'aprenentatge basat en projectes actualment està tenint més presència i protagonisme als centres educatius. En aquest model els alumnes investiguen i resolen problemes del món real a través de projectes. Té transferència i es pràctic per a la vida quotidiana dels alumnes i en el nostre àmbit pot ajudar a adquirir aprenentatges significatius relacionats amb l'entrenament i la promoció de la salut.

El Crossfit permet també que l'aprenentatge es centri en l'alumne/a, aquest enfocament té presents les necessitats, interessos i habilitats individuals, que a partir d'estratègies de diferenciació i flexibilitat de les tasques els alumnes podran aprendre a prop de les seves zones de desenvolupament proper.

Disposem també d'altres models educatius referents que ja s'han tingut presents a diferents programacions de Crossfit a l'àmbit educatiu. Un d'ells es el d'Educació Física Recreativa i Salut proposat per Haerents et al. (2011), on es promou la participació activa amb èmfasis en l'adquisició d'habilitats motrius, promoció de la salut i millora del benestar tant físic com emocional. El model d'Aprenentatge Cooperatiu també pot ser aplicable per promoure la col·laboració entre alumnes amb un fi comú.

Pel que fa al gènere femení en l'educació física, cal fer menció a Judith Butler com a filòsofa i teòrica de gènere que ha influït en la comprensió de la identitat de gènere i la igualtat en l'esport, o Donna Lopiano com a exdirectora de la Women's Sports Foundation, que ha treballat en la promoció de la participació femenina en l'esport i l'educació física, entre moltes altres. I a nivell de Crossfit

el nombre de atletes i persones de sexe femení que el practiquen és enorme, i disposem de referents com Annie Thorisdottir que ha estat dues vegades campiona dels CrossFit Games, que ha inspirat a moltes dones a involucrar-se en el Crossfit o atletes de primer nivell com Tia-Clair Toomey, Sara Sigmundsdottir com a exemples de inspiració per a milers de dones alhora de involucrar-se en el Crossfit, demostrant que les dones per suposat que poden destacar en aquest esport i superar-se a elles mateixes, trencant amb barreres i sent un exemple per a futures generacions, inspirant a perseguir els somnis i trencar els estereotipis de gènere.

## 5. Proposta d'intervenció

### 5.1. Full de ruta

	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
1r trimestre	Mou-te!	Som artistes	Bàdminton a la xarxa	El nou futbol: Queens & Kings
	Higiene, un hàbit més	Basket Beat	Vollei, treballem en equip	Crossfit, per a tú i per tothom
2n trimestre	Atac i defensa	Lluita i respecte	Els que no coneixies	Tamborí
	Jocs tradicionals	Korfbball, are you ready?	Cistella i tàctica per guanyar	L'art de moure's
3r trimestre	Com salvem a un amic?	Com peix a l'aigua	Agafa aire: primers auxilis i salvament	El meu programa d'entrenament
	Corre, salta i llança	Com arribarem? Ubica't	Handbol, anem més enllà	Aventurers per sempre
Sortides	Pistes d'Atletisme Hsopitalet	Port Olímpic Castelldefels	Paddle surf el Prat	Esquiada La Molina
	Senderisme per Collserola	Barcelona Bosc Urbà	Partit d'Handbol Femení FCB	Indoorwall Hospitalet

## 5.2. Programació anual

### 5.2.1. Justificació

Les diferents situacions d'aprenentatge són una elecció pedagògica fonamentada en l'assoliment del que marca el currículum d' Educació Secundària Obligatoria actualment.

Al cas de la situació d'aprenentatge de Crossfit en concret, aquest proporciona una oportunitat per adquirir hàbits saludables, que els alumnes aprenguin a valorar l'activitat física com a part essencial d'una vida saludable a partir de moviments funcionals i l'adquisició de competències relacionades amb la condició física global, el benestar i les relacions socials. A més, el Crossfit és una pràctica esportiva que els alumnes podran continuar desenvolupant després de finalitzar l'etapa educativa o els dotarà de coneixement i bagatge motriu per desenvolupar diversitat d'activitats a la seva vida quotidiana, oferint-los una opció saludable i entretinguda per mantenir-se actius al llarg del temps.

Cal destacar la oportunitat d'adquirir hàbits i valors rellevants. Amb els alumnes poden la pràctica de les activitats plantejades, els alumnes podran aprendre valors com l'esforç, la disciplina, la superació personal i el treball en equip, essencials per al seu desenvolupament integral i per a la seva futura participació en la societat. Ens centrarem en una pràctica esportiva inclusiva que no discrimina per gènere ni altres raons, per tant, s'ajusta als principis de igualtat i no discriminació que s'han de promoure en l'educació.

D'altra banda, la situació d'aprenentatge de Crossfit s'ha seleccionat específicament per al quart curs ja que és aplicable directament als objectius establerts en el currículum d'educació per a aquesta etapa. Aquesta etapa de l'ESO és un moment clau en el desenvolupament, en el que fa referència a la seva força i condició física i també perquè serà determinant en la constitució de la personalitat de cada persona, pel que contribuirà al desenvolupament integral.

Una de les idees d'aquesta programació es que es promogui la relació entre els aprenentatges de educació física i altres àrees o matèries curriculars, per exemple directament amb la biologia o la física i indirectament amb matemàtiques, anglès o altres àrees. També es pretén abordar els sis vectors

que marca el currículum. Aquests vectors inclouen l'aprenentatge significatiu, la perspectiva de gènere, la universalitat del currículum, la qualitat de l'educació de les llengües, la ciutadania democràtica i la consciència global i el benestar emocional dels alumnes.

### 5.2.2. Competències específiques i competències transversals

Competències específiques Educació Física	4t ESO					
	SA1 "El nou futbol: Queens and Kings"	SA2 "Crossfit, per a tú i per tothom"	SA3 "Tamborí"	SA4 "L'art de moure's"	SA5 "El meu programa d'entrenament"	SA6 "Aventures per sempre"
<b>CE1</b> 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.						
<b>CE2</b> Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.						
<b>CE3</b> Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.						
<b>CE4</b> Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.						
<b>CE5</b> 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.						
<b>Competències trnasversals</b>						
<b>CC1</b> Competència ciutadana						
<b>CC2</b> Competència emprenedoria						
<b>CC3</b> Competència personal, social i Aprendre a Aprendre						
<b>CC4</b> Competència digital						

### 5.2.3. Sabers

Sabers	1r ESO					
	SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6
<b>Vida Activa i Saludable</b>						
Activitat Física Saludable						
Disseny i planificació de l'entrenament: fase d'activació, pla de treball, proves de valoració de la condició física, control de la intensitat, de les càrregues de treball i dosificació de l'esforç, temporització i continuïtat, progressió, fases de treball i recuperació.						
Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.						

Hàbits saludables						
Anàlisi crític del valor nutricional dels aliments i de la publicitat d'aquests, essent conscient dels aliments saludables i dels que no ho són, adaptant-hi els hàbits alimentaris.						
Reconeixement de les actituds i comportaments que les malalties associades a trastorns alimentaris —complex d'Adonis (vigorexia), anorèxia, bulímia— poden comportar i conscienciació del risc que poden suposar per a la salut.						
Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació aconseguint el benestar físic i mental.						
Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física) que assegurin la qualitat de vida.						
Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementes, dopatge).						
Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.						
Primers auxilis i prevenció de lesions						
Aplicació de protocols, mesures de seguretat i prevenció de lesions en la pràctica d'activitat física.						
Identificació de l'ergonomia corporal com a mesura de la prevenció de lesions i optimització del moviment.						
Actuacions i tècniques davant d'accidents, reanimació mitjançant desfibril·lador, protocol de reanimació cardiopulmonar, maniobra de Heimlich, senyals d'ictus...						
Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva						
Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.						
Resolució de problemes en situacions motrius						
Esquema corporal						
Ús de les capacitats perceptivomotrius en la resolució eficient de tasques individuals de certa complexitat.						
Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions físicoesportives que es realitzen.						
Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius						
Identificació i correcció d'errors freqüents en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït o joc real.						
Aprofundiment en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i joc real.						



Resolució eficaç de situacions d'atac i/o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip.						
Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real.						
Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.						
Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari, col·lectius i adaptats respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.						
Pràctica d'esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres modalitats d'esport adaptat emfatitzant-ne els valors.						
Introducció a diferents esports alternatius com una manera d'entendre la pràctica esportiva més enllà dels esports mediàtics.						
<b>Resolució de reptes i projectes motors</b>						
Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.						
Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes i/o projectes motors.						
Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord a les capacitats, les habilitats i els recursos individuals i/o del grup.						
Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals i/o en grup.						
Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.						
Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions.						
<b>Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives</b>						
Expressió i comunicació corporal						
Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.						
Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.						
Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artísticexpressiu.						
Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.						
Aplicació de les tècniques de circ amb i sense material (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions.						
<b>Interacció amb l'entorn en el temps de lleure</b>						
Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai						
Ús sostenible i manteniment dels recursos naturals i urbans per a la pràctica d'activitat física.						

Cura i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica d'activitat física.							
Manteniment i reparació de material esportiu per a la pràctica fisicoesportiva.							
<b>Normes i mesures de seguretat</b>							
Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural i urbà.							
Gestió del risc propi i del de les altres persones en la realització d'activitats en el medi natural.							
Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.							
<b>Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper</b>							
Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (crossfit, gimnasos urbans, circuits de calistènia, entre altres).							
Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.							
Utilització de les possibilitats que ens ofereix l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.							
<b>Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius</b>							
<b>Gestió personal i emocional</b>							
Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.							
Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos fisicoesportius.							
<b>Habilitats socials i valors</b>							
Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.							
Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos.							
Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.							
<b>Activitat física, gènere i discriminació</b>							
Responsabilitat i compromís actiu davant d'estereotips, actuacions discriminatòries de gènere, ètniques, socioeconòmiques, de competència motriu i qualsevol tipus de violència que es pugui donar.							
Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica de qualsevol esport, en la difusió en mitjans de comunicació i en el reconeixement de referents esportius.							
Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius.							

#### 5.2.4. Objectius d'aprenentatge

Objectius d'aprenentatge	4t ESO					
	SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6
Establir objectius de millora de la condició física a partir de les pròpies necessitats individuals.						
Elaborar un pla de treball personalitzat per millorar la condició física relacionada amb la salut.						
Aplicar activament hàbits saludables relacionats amb l'alimentació i hidratació, descans i higiene.						
Conèixer els elements bàsics sobre els protocols d'actuació en situacions d'emergència o accidents.						
Integrar l'ús de recursos digitals per la planificació d'activitat física.						
Utilitzar tècniques adequades per a l'execució correcta de diferents reptes motrius.						
Participar activament a les diferents situacions motrius plantejades i ser capaç d'adaptar-les.						
Comprendre i aplicar estratègies tàctiques per resoldre situacions motrius de manera eficaç i eficient.						
Planificar l'organització, temporalització i recursos necessaris per portar a terme un esdeveniment esportiu.						
Utilitzar diferents tècniques d'expressió corporal i circ per crear composicions artístiques.						
Identificar actuacions per la conservació i respecte del medi natural durant la pràctica d'activitat física.						
Planificar activitats que no posin en compromís l'entorn a partir de les possibilitats que ofereix aquest.						
Aplicar valors positius de l'esport com el respecte, l'esforç, la tolerància i la cooperació amb la resta del grup.						
Comprendre les emocions pròpies per desenvolupar habilitats d'autoregulació i control durant la pràctica.						
Reflexionar sobre els estereotips i descripcions existents a dia d'avui a l'esport.						
Desenvolupar eines que promoguin l'actitud crítica i la igualtat respecte al gènere durant la pràctica d'activitat física.						

### 5.2.5. Criteris d'avaluació

Criteris d'avaluació	4t ESO					
	SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6
<b>CE1. 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.</b>						
1.1 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable.						
1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.						
1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut.						
1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis.						
1.5 Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.						
<b>CE2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.</b>						
2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real.						
2.2 Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.						
2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat.						
<b>CE3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.</b>						
3.1 Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal.						
3.2 Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.						
3.3 Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.						
<b>CE4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.</b>						
4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per a la seva conservació.						
4.2 Organitzar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades.						
4.3 Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà.						
<b>CE5. 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.</b>						
5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.						
5.2 Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva.						
5.3 Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social.						
5.4 Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.						

#### 5.2.6. Metodologia: orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments

En la metodologia és important tenir en compte diverses orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments per garantir un aprenentatge de qualitat. Resulta necessari adaptar les orientacions didàctiques en funció de les situacions d'aprenentatge específiques. Cada situació d'aprenentatge pot requerir diferents enfocaments metodològics, com ara l'ús de tècniques d'ensenyament directe, aprenentatge cooperatiu o aprenentatge basat en problemes, aquestes seran les més utilitzades tot i que puntualment es puguin fer servir altres o la mateixa situació es pugés orientar amb altres també correctes. És important seleccionar l'enfocament més adequat per a cada situació i grup classe, per promoure l'aprenentatge significatiu i la participació activa dels alumnes. Al llarg de les sessions es realitzaran sessions més dirigides o tancades amb descobriment guiat primerament per posteriorment passar a un treball més autònom amb un seguit de retroalimentacions i oportunitats per assegurar que el desenvolupament s'està encaminant en relació als objectius plantejats.

Pel que fa als recursos didàctics, és recomanable utilitzar recursos originals i innovadors. Això pot incloure material audiovisual, tecnologia, material específic de Crossfit o fer adaptacions per simular-ho. Si aconseguim que els recursos atractius i innovadors per motivar i captar l'atenció dels alumnes serà més fàcil, pel que augmentarà la implicació en la situació d'aprenentatge. També és necessari tenir en compte la importància de l'adaptació a les necessitats del grup i la individualització de l'aprenentatge. Així mateix es important proporcionar les eines i suports necessaris perquè cada alumne pugui participar activament en la situació d'aprenentatge i desenvolupar-se segons les seves capacitats i ritmes d'aprenentatge. Això pot incloure l'adaptació de les activitats, l'ús d'adaptacions o modificacions per a alumnes amb necessitats especials i la implementació de diferents nivells de desafiament per a atendre les diverses necessitats del grup.

Quant als agrupaments, és important promoure la variabilitat i diversitat. Cal considerar agrupaments diferents en funció de factors com el sexe, el número d'integrants o les capacitats dels alumnes. Això permetrà fomentar la interacció i col·laboració entre els alumnes, promoure la igualtat d'oportunitats i evitar

discriminacions, tot i que si que haurem de ser docents amb perspicàcia per evitar possibles conflictes. De forma més concreta, podem fer servir aplicacions per fer els agrupaments quan es vulgui fer de forma aleatòria, alguna activitat prèvia o altres mètodes. Aquests grups podran ser d'entre 2 i 5/6 alumnes per grup amb la intenció d'assegurar la participació de tots els integrants.

#### 5.2.7. Atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu: adaptacions curriculars

Dins del marc d'un sistema educatiu inclusiu, és fonamental garantir una atenció educativa adequada per a tot l'alumnat, incloent aquells que requereixen adaptacions curriculars. Normalment s'acostumen a implementar mesures universals per a tots els alumnes, conegudes com a Disseny Universal per a l'Aprenentatge (DUA). Aquest enfocament busca proporcionar diversitat de materials, estratègies i avaluacions que siguin accessibles per a tot l'alumnat, independentment de les seves capacitats o necessitats específiques. Les mesures universals permeten donar suport a l'aprenentatge de manera generalitzada, amb la finalitat d'atendre les necessitats de tots els estudiants en el context de l'aula regular.

Per altra banda, en casos específics on es requereixi una atenció més individualitzada, es poden implementar mesures addicionals i intenses, com els Plans Individualitzats (PI). Aquests plans són dissenyats per abordar les necessitats educatives específiques d'un alumne. Al cas concret on es desenvolupa aquesta programació, ens trobem amb situacions com un alumne en cadira de rodes o alumnes que parlen altres idiomes. Aquests plans prenen en consideració les capacitats, necessitats i interessos individuals, i ofereixen estratègies, suports i ajustos necessaris per a l'alumne, per tant, és important adaptar l'entorn i els materials per a facilitar participació i aprenentatge de la totalitat dels alumnes però especialment en casos amb algun condicionant.

En el marc de l'educació inclusiva, és important tenir en compte la perspectiva de gènere. Això implica assegurar que les pràctiques educatives siguin igualitàries i no discriminatòries per raons de gènere, garantint la igualtat

d'oportunitats, l'equitat i l'eliminació de les barreres de gènere o estereotips en l'àmbit de l'educació física.

### 5.2.8. Distribució temporal i material didàctic

Setembre 2023							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	

Octubre 2023							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
							1
5	2	3	4	5	6	7	8
6	9	10	11	12	13	14	15
7	16	17	18	19	20	21	22
8	23	24	25	26	27	28	29
9	30	31					

Novembre 2023							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30			

Desembre 2023							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
13					1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	31

Gener 2024							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Febrer 2024							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29			

Març 2024							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31

Abril 2024							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30					

Maig 2024							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30	31		

Juny 2024							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30

	Inici - Final classes		6 setembre i 21 juny
	Juntes d'avaluació		Dies festius

	SA 1		SA 4
	SA 2		SA 5
	SA 3		SA 6

A continuació veurem alguns dels materials didàctics que s'empraran en aquesta situació d'aprenentatge. L'objectiu es que siguin accessibles i de fàcil accés, comuns, sostenibles i si pot ser, innovadors, alguns poden ser:

- Vídeos en línia a partir de la lectura de QR's: per mostrar vídeos de l'execució tècnica d'exercicis de crossfit amb la descripció, possibilitats d'adaptació i consells de seguretat. Es poden donar a conèixer atletes referents tant de sexe masculí com femení com a inspiració, atletes que realitzin adaptacions de l'execució o inclús joves.
- Infografies a partir dels continguts que elaboraran els propis estudiants: amb els principis bàsics del crossfit, incloent exercicis fonamentals, tècniques de respiració i importància de l'escalfament, entre altres.
- Adaptació de materials: aprofitar els elements existents com cordes per saltar, tires de TRX, caixes de salt, entre d'altres, per a realitzar exercicis com salt de corda, *burpees*, flexions i *box jumps*.
- *Workouts* o entrenaments: els propis alumnes compartiran i disposaran de les propostes d'entrenament elaborades, en format online, per a que puguin portar-les a terme amb posterioritat o per disposar de bases per a la planificació de l'entrenament.
- Activitats de reciclatge: es procurarà fomentar la sostenibilitat involucrant els estudiants en la creació o adaptació de material ja disponible. Per exemple, pots demanar-los que facin servir ampolles d'aigua plenes com a peses, o banquetes com a calaixos. Això no només promou la consciència mediambiental, sinó que també fa que l'aprenentatge sigui més accessible i econòmicament viable.
- Altres recursos digitals com el *Google Drive* on podem compartir documents, o el mencionat anteriorment com la lectura de QR's i també la possibilitat de creació d'aquests per tenir ràpid accés a diversitat d'informació.



### 5.2.9. Avaluacions dins de la programació

Pel que fa a l'avaluació, de forma molt resumida, és fonamental que l'avaluació sigui avaluativa, formativa i formadora, per tal de proporcionar una retroalimentació significativa i donar als alumnes l'oportunitat de millorar el seu aprenentatge.

En l'avaluació de les unitats, és necessari establir els objectius específics, els criteris i els indicadors d'avaluació. Aquests criteris i indicadors han de ser clars i comprensibles pels alumnes, de manera que entenguin què s'espera d'ells i què serà avaluat. També és important utilitzar una diversitat d'instruments d'avaluació, com ara rúbriques, co-avaluacions o autoavaluacions, per tal de que siguin participants i adquireixin valor de qualitat sobre el seu propi procés d'aprenentatge. A més dels aspectes acadèmics, és rellevant tenir en compte els hàbits, l'actitud i la participació dels alumnes. Aquests aspectes poden ser introduïts d'una o altra forma en les situacions d'aprenentatge per tal de que no siguin merament subjectius, sinó que es valorin de manera concreta i justa.

La nota de la Situació d'Aprenentatge es conformarà per:

- 10% rúbrica d'autoavaluació exercici individual de selecció i realització d'entrenament.
- 20% co-avaluació a partir de rúbrica sobre proposta d'entrenament del company.
- 10% autoavaluació sobre l'aportació al treball grupal.
- 10% co-avaluació dels membres del grup sobre l'aportació al grup.
- 40% treball grupal valorat pel docent.
- 10% implicació, pro activitat i actitud valorat per part del docent.

L'avaluació trimestral tindrà en compte els aprenentatges realitzats durant aquest període i pot incloure diferents elements avaluatius. La nota final de cada trimestre es pot calcular a partir de la mitjana de les notes obtingudes en aquest període. Al cas concret la nota trimestral estarà conformada per la mitjana obtinguda a les situacions d'aprenentatge d'aquest període, que son "Crossfit:

per a tú i per tothom!” i “El nou futbol: Queens & Kings” amb un 50% del valor de la nota cada situació.

Les notes trimestrals es conformaran per la mitjana de les situacions d’aprenentatge que es realitzin en aquell període i la nota final per la mitjana dels trimestres. Quedarà superada la totalitat dels trimestres si la nota global és superior a 5. Als informes avaluatius les notes aniran de 1 a 10, sent inferior a 5 no assolit, assoliment suficient entre 5 i 6’9, assoliment notable entre 7 i 8’9 i assoliment excel·lent per notes iguals o superiors a 9.

És important que els alumnes tinguin clara informació sobre l’avaluació, entenguin els objectius a assolir i la importància del procés d’avaluació en el seu aprenentatge. L’avaluació no ha de limitar-se únicament a un resultat numèric final, sinó que ha de ser un procés que ajudi els alumnes a comprendre els seus punts forts i febles i a millorar en el seu aprenentatge.

### 5.3. Situació d’aprenentatge

<b>TÍTOL</b>	Crossfit, per a tú i per tothom
<b>CURS</b>	4t curs d’Educació Secundària Obligatoria
<b>MATÈRIA</b>	Educació Física
<b>DESCRIPCIÓ</b>	
<p>Necessitats de realització d’AF i adquisició d’hàbits a nivell social per canviar l’actual tendència i que en un futur els alumnes disposin de coneixement, motivació i eines per portar a terme hores de pràctica.</p> <p>Relació amb la competència digital, que ens servirà d’eina organitzativa i establirà diferents reptes.</p> <p>El context es portat a terme a partir d’un seguit de tasques d’aprenentatge, organització i interacció a partir de la pràctica del <i>Crossfit</i></p> <p>Com a repte final organitzar una competició escolar entre les diferents classes d’un curs, on tothom pugui participar.</p> <p>Es pretenen establir lligams positius al grup classe, amb participació activa dels anteriors a partir de les adaptacions que siguin necessàries per aconseguir un objectiu comú.</p>	

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES
<b>C1.</b> 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.
<b>C2.</b> Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.
<b>C5.</b> 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.
TRACTAMENT DE LES COMPETÈNCIES TRANSVERSALS
<b>Competència digital.</b> Domini d'eines i recursos tecnològics i digitals per globalitzar, fent servir de forma saludable, crítica i responsable la tecnologia digital per l'aprenentatge i la participació social, promoure la interacció i participació, informatitzar dades i crear contingut digital a partir de la cooperació.

OBJECTIUS D'APRENTATGE		CRITERIS D'AVUACIÓ	
1	Aplicar activament hàbits saludables relacionats amb l'alimentació i hidratació, descans i higiene.	1.1	Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable.
		1.2	Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.
2	Participar activament a les diferents situacions motrius plantejades i ser capaç d'adaptar-les.	2.1	Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.
		2.2	Organitzar esdeveniment o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat.
		2.3	Mostrar pro activitat, voluntat, predisposició i bon comportament alhora de realitzar les tasques.
3	Aplicar valors positius de l'esport com el respecte l'esforç, la tolerància i la cooperació amb la resta del grup.	3.1	Mostrar una actitud crítica davant dels estereotipis i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport
		3.2	Evitar comentaris, comportaments o actituds inapropiades que puguin ser discriminatòries i, en contra, aprofitar l'oportunitat de donar valor a la resta de companys/es independentment de les seves característiques.

4	Comprendre les emocions pròpies per desenvolupar habilitats d'autoregulació i control durant la pràctica.	4.1	Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva.
		4.2	Desenvolupar activitats competitives amb bona fe, capacitat de superació individual i no frustració.

## SABERS

<b>Vida activa y saludable</b>	<p><u>Hàbits saludables:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física) que assegurin la qualitat de vida.</li> </ul> <p><u>Primers auxilis i prevenció de lesions:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificació de l'ergonomia corporal com a mesura de la prevenció de lesions i optimització del moviment.</li> </ul>
<b>Resolució de problemes en situacions motrius</b>	<p><u>Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificació i correcció d'errors freqüents en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït o joc real.</li> <li>- Pràctica d'esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres modalitats d'esport adaptat emfatitzant-ne els valors.</li> </ul>
<b>Resolució de reptes i projectes motors</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.</li> <li>- Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord a les capacitats, les habilitats i els recursos individuals i/o del grup.</li> <li>- Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions.</li> </ul>
<b>Interacció amb l'entorn en el temps de lleure</b>	<p><u>Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (crossfit, gimnasos urbans, circuits de calistència, entre altres).</li> <li>- Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.</li> </ul>

<b>Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius</b>	<p><u>Gestió personal i emocional</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.</li> <li>- Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.</li> </ul> <p><u>Habilitats socials i valors</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos.</li> </ul> <p><u>Activitat física, gènere i discriminació</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsabilitat i compromís actiu davant d'estereotips, actuacions discriminatòries de gènere, ètniques, socioeconòmiques, de competència motriu i qualsevol tipus de violència que es pugui donar.</li> </ul>
--	---

### DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

El treball al llarg de les sessions serà en forma de grups, tot i que no sempre cooperatius ja que alguns cops també hi haurà treball individual que realitzaran de forma simultània amb altres companys. El/la docent facilitarà algunes tasques per a que l'alumnat pugui identificar el seu nivell i quina serà la seva zona de desenvolupament proper, a altres tasques els grups seran heterogenis independentment de les capacitats i rendiment. En cas de que es treballi per torns, parelles o en subgrups, s'intentarà no excloure relacions entre alumnes, a no ser que sigui necessari pel correcte desenvolupament propi o de les tasques.

Respecte al material ens basarem en fer ús del propi cos i material del que habitualment es disposa als departaments d'educació física dels instituts (com poden ser bancs, conos, piques, cordes, pilotes...). Si fos necessari es podrien fer adaptacions elaborant material alternatiu en funció de les possibilitats.

Inicialment es proposaran diversitat d'exercicis i es mostraran a la pissarra diferents opcions d'activitats per intentar portar a terme, a partir d'aquí els alumnes ja hauran pogut obtenir una primera idea de quin es el seu nivell, identificant diferents exercicis que poder coneixen o no i també de quines son les seves capacitats.

L'alumnat disposarà d'una carpeta compartida al "drive" on introduiran el nivell escollit i les marques assolides, a partir de les quals es podrà anar limitant, condicionant o adequant les tasques portades al llarg de les sessions al nivell de cada alumne.

En iniciar cada tipus d'activitat (inicial, desenvolupament, estructuració i aplicació) el professor/a fa una petita explicació a tota la classe introduint les activitats proposades, objectius, format, temps i possibles adaptacions. Per a moltes de les activitats, amb l'explicació i possibles resolucions de dubtes serà suficient per a que l'alumnat pugui decidir com ho faran. Puntualment el/la docent podrà corregir abans de posar en compromís la integritat física d'algun alumne i igualment podrà fer correccions quan sigui oportú, tot i que preferiblement serà el propi grup o l'alumne que ho pugui identificar i s'encarregui.

Si puntualment l'alumnat troba dificultats excessives, es podrà analitzar i reflexionar amb tota la classe, per fomentar que sigui el grup el que facilita possibles alternatives i solucions.

Al finalitzar cada sessió obligatòriament tots els membres s'hauran de saludar com a felicitació per haver participat a les tasques. Es podran realitzar també diferents tipus de feedback per introduir breument algun possible factor teòric que no hagi aparegut durant la sessió, fomentar la pràctica d'activitat física, prendre consciència del treball realitzar o altres aspectes, ja sigui a partir d'un anàlisi del/a docent, algunes opinions o síntesis dels grups.

### ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVUACIÓ

	Descripció	Temps
ACTIVITATS INICIALS	<p>Els alumnes primerament realitzaran un escalfament específic i coneixeran en que consisteix la unitat didàctica i la modalitat esportiva pròpiament.</p> <p>Posteriorment disposaran d'un seguit de <i>QR's</i> que podran escanejar per veure diferents exercicis, amb la seva descripció i propostes de regressions i progressions per a que els puguin portar a terme. La idea es que sigui un aprenentatge de descobriment guiat.</p>	Sessió 1
	<p>Distribució per grups conformats pels mateixos alumnes, on tindran a la seva disposició diferents propostes en format de circuit, on aniran passant per les diferents postes.</p> <p>En aquestes estacions es podran testar diferents formats o tipus d'entrenament (<i>AMRAP, EMOM, TABATA...</i>) i també s'incorporaran diferents adaptacions d'exercicis de les modalitats que trobem al <i>Crossfit</i>.</p>	Sessió 2
	<p>Es facilitaran 4 propostes diferents d'entrenament, amb 3 nivells diferents que estaran oberts a més adaptacions si fos necessari. Els propis alumnes triaran i desenvoluparan de forma individual 2 de les 4 propostes.</p> <p>Posteriorment els alumnes hauran d'entrar i introduir el nivell i resultats a una carpeta compartida, així com omplir una rúbrica d'autoavaluació que tindrà un valor de un 10% sobre la nota de la situació d'aprenentatge).</p>	Sessió 3
ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT	<p>A partir del <i>ranking</i> de la carpeta compartida podrem emparellar més fàcilment els alumnes, en aquest cas per nivells i que el desenvolupament de l'activitat sigui un repte.</p> <p>A partir d'aquí cada alumne farà una breu proposta seleccionant diferents exercicis treballats o variants i algun tipus de format.</p> <p>Tots dos membres de la parella realitzaran la proposta de cadascun dels/les integrants.</p> <p>Posteriorment els alumnes hauran d'acordar com puntuen la proposta del company, amb co-avaluació a partir d'una rúbrica. Aquesta valoració conformarà el 20% de la nota.</p>	Sessió 4

	<p>A partir de realitzar grups aleatoris, es farà ús de la metodologia <i>Puzzle</i>, on cada membre del grup s'especialitzarà en una modalitat o format d'entrenament, per tal de consolidar coneixements. Després es posarà en comú amb al resta de companys del grup.</p> <p>A nivell grupal també es farà una proposta atenent els diferents tipus de diversitat. La puntuació d'aquesta part serà d'un 10% d'autoavaluació i un altre 10% de co-avaluació per la resta del grup.</p>	Sessió 5
ACTIVITATS D'ESTRUCTURACIÓ	<p>Aprofitarem els grups d'especialistes de la metodologia <i>Puzzle</i> per conformar una proposta d'entrenament. Es realitzarà un treball grupal a partir dels continguts treballats, es provarà i també s'establiran diferents nivells i un sistema de puntuació.</p> <p>Es important que aquest sistema de puntuació es basi en un sistema equitatiu i just per a que tothom tingui opcions a puntuar independentment de les seves capacitats.</p> <p>Cada grup haurà de vincular el treball a un QR on es pugui visualitzar l'estructura, fotos dels exercicis, les diferents adaptacions i un apartat d'informació complementària (exercicis de suport, aspectes tècnics o de seguretat...).</p> <p>Aquest treball tindrà un valor del 40% sobre la nota final i serà valorat pel docent.</p>	Sessió 6-7
	<p>Es portarà a terme un simulacre de competició amb les diferents propostes de la pròpia classe i finalment s'haurà de triar la que més agradi per votació a un document d'enquesta de <i>google</i>.</p>	Sessió 8-9
ACTIVITATS D'APLICACIÓ	<p>A partir de les votacions es triarà una proposta de cada classe. Aquesta proposta es desenvoluparà per la mateixa classe i la resta de classes del mateix curs, i s'establirà un sistema de puntuació grupal, de forma que es portarà una competició entre els grups classes.</p> <p>Dintre de cada classe, la meitat s'encarregaran de desenvolupar les propostes, i l'altre meitat de tasques com supervisió o organització, i aquests rols aniran alternant-se a les diferents propostes de forma que tothom passi pels diferents rols.</p> <p>La puntuació d'aquesta part serà d'un 10% que tindrà en consideració el propi docent a partir de la implicació, pro activitat i actitud de cada alumne.</p>	Sessió 10

#### COM S'ABORDEN ELS **VECTORS** EN AQUESTA SITUACIÓ D'APRENENTATGE

**Aprenentatges competencials:** a partir del desenvolupament d'aquesta situació d'aprenentatge els alumnes coneixeran diversitat d'exercicis i disposaran de suficient criteri per adaptar-los a les seves necessitats i desenvolupar-los pel seu compte.

**Perspectiva de gènere:** adaptar l'entrenament en funció de la fisiologia pròpia de cada gènere i les capacitats físiques de cada persona.

**Universalitat del currículum:** tothom ha de poder participar en aquesta situació d'aprenentatge, no hi ha impediment per adaptar les sessions ja sigui per condicionants físics, psíquics, socials, emocionals o altres possibles diferències de capacitats.

**Qualitat de l'educació de les llengües:** incorporació de paraules en anglès pròpies de la nomenclatura que s'empra habitualment a la pràctica d'aquesta modalitat esportiva.

**Ciutadania democràtica i consciència global:** construcció de diferents valors que tinguin en compte l'opinió i participació de tothom, en relació a la promoció d'una ciutadania democràtica, així com consciència i coneixement de les habilitats i capacitats, fomentant la potenciació d'aquestes ja siguin pròpies o sobre la resta.

**Benestar emocional:** fer ús de l'activitat física per facilitar un equilibri i benestar emocional a partir dels beneficis que aporta aquesta pràctica.

### MESURES I SUPORTS UNIVERSALS

La situació d'aprenentatge inclou un conjunt de mesures i suports per tal de facilitar l'aprenentatge a tot l'alumnat:

El treball individual permet identificar les capacitats i necessitats pròpies de cadascú a partir del autodescobriment guiat, el que facilitarà saber quines son les nostres bases de coneixement i establir objectius, que podran anar progressant o variant al llarg de les sessions o depenent el tipus de tasca.

El treball entre iguals farà que l'adquisició i millora dels coneixements sigui més fàcil i enriquidora, aportant a totes dues parts de l'alumnat.

El treball en grup permetrà assolir diferents rols que podran potenciar diferents capacitats individuals i portar a terme un treball cooperatiu de més qualitat, a més el professor/a podrà supervisar i guiar de forma més eficient.

Es disposa també de l'al·licient, per una banda de competir amb un mateix, i per altra de establir un vincle i sentiment d'identitat a partir de competir de forma sana amb la resta de classes, amb la idea de poder potenciar valors de suport, positius i de participació entre el propi.

Això es realitza en el marc del Disseny Universal per a l'Aprenentatge (DUA). Aquest enfocament busca proporcionar diversitat de materials, estratègies i avaluacions que siguin accessibles per a tot l'alumnat, independentment de les seves capacitats o necessitats específiques. Les mesures universals permeten donar suport a l'aprenentatge de manera generalitzada, amb la finalitat d'atendre les necessitats de tots els estudiants en el context de l'aula regular.

### MESURES I SUPORTS ADDICIONALS O INTENSIVS

Plans Individualitzats (PI) per abordar les necessitats educatives específiques dels alumnes que ho necessitin. Al cas concret:

- Alumne en cadira de rodes: adaptar l'entorn i els materials per a facilitar participació i desenvolupament a una zona propera a les seves capacitats. Per a la interacció amb el grup es pot adaptar també la normativa o execució, facilitant o adaptant la pròpia o condicionant la de la resta del grup.



- Alumnes que parlen altres idiomes: al cas d'aquesta SA part de la nomenclatura i llenguatge tècnic serà en anglès, per tant podrà ser més universal pels alumnes i facilitarà la comunicació. Podem introduir puntualment dinàmiques per conèixer com són aquestes paraules en altres idiomes, o que les explicacions siguin gràfiques amb suport oral, o demanar col·laboració de companys/es que dominin l'idioma, entre altres.

## 6. Conclusió/valoració

El present treball, centrat en la programació per a 4t curs d'ESO i la situació d'aprenentatge sobre Crossfit, ofereix una proposta educativa innovadora i motivadora per als estudiants. A través d'aquesta proposta, es busca superar les limitacions de l'educació física tradicional i promoure un enfocament més integral i rellevant per als alumnes.

Per aquesta programació, s'han elaborat els objectius, s'han identificat les competències a treballar i s'han concretat tant els criteris d'avaluació com la calendarització. Per fer-ho, s'ha tingut present el marc legal, amb les directrius i objectius establerts al currículum d'educació.

La introducció del Crossfit a una de les situacions d'aprenentatge, ofereix diverses oportunitats per al desenvolupament dels estudiants, ja que tant per la seva variabilitat com dinamisme i possibilitat d'adaptació, pot estimular la motivació i l'adherència a l'activitat física. Però també es requerirà de participació activa per part dels estudiants, per a que puguin experimentar valors com l'esforç, la perseverança i la superació. A més, podem trobar intrínsec a la situació d'aprenentatge el treball en equip, la cooperació i l'establiment de metes personals, promovent el desenvolupament social i el creixement personal.

Una de les principals contribucions d'aquesta proposta és la promoció d'un estil de vida actiu i saludable. Mitjançant la pràctica regular d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables, els estudiants poden millorar la seva condició física i la seva salut integral. A més, aquesta programació proporciona als estudiants eines que poden aplicar a la seva vida diària, com l'autodisciplina, la perseverança i l'adaptabilitat a diferents situacions.

Una altra contribució important d'aquesta programació és la promoció de la inclusió i la igualtat de gènere. Amb un enfocament inclusiu, s'adapten les sessions a les necessitats i habilitats de tots els estudiants, garantint la participació activa de cadascun d'ells. A més, es treballa per promoure la igualtat, la no discriminació i l'empoderament de les dones, donant-los eines per créixer íntegrament i desenvolupar-se en l'àmbit esportiu i més enllà.

A partir d'una correcta detecció de necessitats del grup i gràcies a la flexibilitat que l'actual currículum aporta per programar, a les diferents situacions d'aprenentatge s'han diversificat les estratègies didàctiques i els mètodes d'avaluació per proporcionar als estudiants diversitat d'eines i oportunitats per assolir l'aprenentatge.

## 7. Referències bibliogràfiques

- Costa, F., Parodi-Feye, A. S., & Magallanes, C. (2021). *Efectos del entrenamiento de sobrecarga tradicional vs CrossFit sobre distintas expresiones de la fuerza. 2041*, 182-188.
- Eirale, C., Farooq, A., Smiley, F. A., Tol, J. L., & Chalabi, H. (2013). Epidemiology of football injuries in Asia: a prospective study in Qatar. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(2), 113-117.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.07.001>
- Elkin, J. L., Kammerman, J. S., Kunselman, A. R., & Gallo, R. A. (2019). Likelihood of Injury and Medical Care Between CrossFit and Traditional Weightlifting Participants. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 7(5), 1-8.  
<https://doi.org/10.1177/2325967119843348>
- Gillen JB; Gibala MJ. (2013). Is high-intensity interval training a time-efficient exercise strategy to improve health and fitness? *Appl Physio Nutr Metab*, 1-14.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hak, P. T., Hodzovic, E., & Hickey, B. (2013). The nature and prevalence of injury during CrossFit training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1.  
<https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000318>
- Heinrich, K. M., Patel, P. M., O'Neal, J. L., & Heinrich, B. S. (2014). High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. *BMC public health*, 14(1), 1-6.
- Llana Belloch, S., Pérez Soriano, P., & Lledó Figueres, E. (2010). *La epidemiología del fútbol: una revisión sistemática.*

- Mancha, C.-C. la. (2021). *CrossEF DeFC 2021*.
- Montalvo, A. M., Shaefer, H., Rodriguez, B., Li, T., Epnere, K., Myer, D., & Myer, G. D. (2017). Retrospective injury epidemiology and risk factors for injury in CrossFit. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16(1), 53-59.
- Murawska-Cialowicz, E., Wojna, J., & Zuwala-Jagiello, J. (2015). Crossfit training changes brain-derived neurotrophic factor and irisin levels at rest, after wingate and progressive tests, and improves aerobic capacity and body composition of young physically active men and women. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 66(6), 811-821.
- Ofori, D. A., Anjarwalla, P., Mwaura, L., Jamnadass, R., Stevenson, P. C., Smith, P., Koch, W., Kukula-Koch, W., Marzec, Z., Kasperek, E., Wyszogrodzka-Koma, L., Szwerc, W., Asakawa, Y., Moradi, S., Barati, A., Khayyat, S. A., Roselin, L. S., Jaafar, F. M., Osman, C. P., ... Slaton, N. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Molecules*, 2(1), 1-12. <http://clik.dva.gov.au/rehabilitation-library/1-introduction-rehabilitation%0Ahttp://www.scirp.org/journal/doi.aspx?DOI=10.4236/as.2017.81005%0Ahttp://www.scirp.org/journal/PaperDownload.aspx?DOI=10.4236/as.2012.34066%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.pbi.201>
- Rink, J., Hall, T. J., & Williams, L. H. (2010). *Schoolwide physical activity: A comprehensive guide to designing and conducting programs*. Human Kinetics.
- Rodríguez, J. R., Gurrola, O. C., Isabel, J., Rivera, Z., Elena, R., Rodríguez, M., Ho, W., & Amico, R. L. D. (2021). Educación Física de Calidad desde la perspectiva de la práctica docente: propiedades psicométricas de un instrumento para su evaluación Quality Physical Education from the perspective of teaching practice : psychometric properties of an instrument for it. *Retos*, 2041, 373-379.

- Skelly, L. E., Andrews, P. C., Gillen, J. B., Martin, B. J., Percival, M. E., & Gibala, M. J. (2014). High-intensity interval exercise induces 24-h energy expenditure similar to traditional endurance exercise despite reduced time commitment. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 39(7), 845-848. <https://doi.org/10.1139/apnm-2013-0562>
- Smith, M. M., Sommer, A. J., Starkoff, B. E., & Devor, S. T. (2013). Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(11), 3159-3172. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318289e59f>
- Sun, H., Li, W., & Shen, B. (2017). Learning in physical education: A self-determination theory perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 277-291.
- Tibana, R. A., Manuel, N., & Sousa, F. De. (2018). *Are extreme conditioning programmes effective and safe? A narrative review of high-intensity functional training methods research paradigms and findings*. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000435>
- Villalba Lombarte, S., Villena Serrano, M., & Castro López, R. (2020). Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación secundaria. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9(2008), 95-100. <https://doi.org/10.6018/sportk.454231>

## 8. Annexos

<b>SITUACIÓ D'APRENTATGE 2: "Crossfit per a tú i per tothom"</b>			
<b>CURS</b>	4t ESO		<b>Nº SESSIÓ</b> 1
<b>Nº ALUMNES</b>	24-30	<b>MATERIAL</b>	QR's, banquetes, cordes, màrfeques, ampolles de sorra
<b>Activitats inicials</b>			
<b>Durada</b>	<b>Nom activitat</b>	<b>Explicació</b>	
5'	Context	Conceptes bàsics de què és el Crossfit i en què consistirà la SA. Destacar els principis bàsics del CrossFit, com ara l'entrenament funcional, l'alta intensitat i la varietat d'exercicis. Utilitza recursos visuals, com ara fotografies o vídeos, per mostrar exemples d'exercicis típics de CrossFit.	
10'	Mobilitat	Mobilitat articular activa de les diferents articulacions que es veuran implicades a les activitats posteriors. Fent incís a la mobilitat de turmell, genoll, maluc, columna i espatlles.	
<b>Part principal</b>			
10'	Identificació i descobriment	Cada alumne disposarà d'una sèrie de QR's repartits per l'espai, que contindran informació sobre diferents exercicis de CrossFit. Cada QR hauria de proporcionar una descripció detallada de l'exercici, així com suggeriments de regressions (opcions més fàcils) i progressions (opcions més avançades) per adaptar l'exercici al nivell de condició física de cada alumne.	
18'	Què em après?	Dividirem als alumnes en grups de 3 aproximadament, donant temps per discutir els exercicis i provar-los. La intenció es fomentar la col·laboració i el diàleg entre iguals a partir del descobriment guiat.	
<b>Tornada a la calma</b>			
7'	Feedback	Demandar als alumnes que comparteixin les seves impressions sobre els exercicis de CrossFit que han explorat mitjançant els QR's. Animant a expressar quins exercicis els han agradat més, quins han trobat més desafiant i quins els han resultat més interessants	

SITUACIÓ D'APRENTATGE 2: "Crossfit per a tú i per tothom"			
CURS	4t ESO		Nº SESSIÓ
	24-30	MATERIAL	Cordes, conos, garrafes de sorra, pilotes medicinals, banqueta, màrfegues
<b>Activitats inicials</b>			
Durada	Nom activitat	Explicació	
5'	Mobilitat	Mobilitat articular global i estirament dinàmic a partir del que es va realitzar a la primera sessió. Escoltar i realitzar propostes noves que aportin l'alumnat.	
10'	Escalfament específic	Realitzar exercicis que van aparèixer anteriorment als QR's, om poden ser saltar a la corda, córrer, fer burpees, squats, lounges o CORE amb intenció d'aportar algunes correccions bàsiques i preparar el sistema múscul-esquelètic i cardiovascular.	
<b>Part principal</b>			
25'	WODS per estacions	<p>Dividir als alumnes en grups conformats per ells mateixos i distribuir-los en diferents postes. A cada posta. Hi haurà un format d'entrenament diferent:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. AMRAP (tantes rondes com sigui possible en un temps determinat, descansant si fos necessari), combinació d'exercicis com ara burpees, salt box jumps, flexions de braços i cames, i kettlebell swings</li> <li>2. EMOM (cada minut en el minut), saltar a la corda, llançar una pilota medicinal i fer pes mort. Amb un nombre determinat de repeticions que els alumnes hauran de completar en cada minut, descansaran el temps restant del minut</li> <li>3. TABATA (20 segons d'exercici intens seguits de 10 segons de descans), salts en Caixa i exercicis de CORE durant 20 segons i descansaran durant 10 segons per cada exercici, repetint aquest cicle vuit vegades.</li> </ol> <p>Els alumnes disposaran de 3' de descans entre cada entrenament.</p>	
<b>Tornada a la calma</b>			
10'	Estiraments	Estirament estàtics suaus per ajudar els alumnes a reduir la freqüència cardíaca i relaxar-se.	

SITUACIÓ D'APRENTATGE 2: "Crossfit per a tú i per tothom"				
CURS	4t ESO		Nº SESSIÓ	3
Nº ALUMNES	24-30	MATERIAL	Cordes, conos, garrafes de sorra, pilotes medicinals, banqueta, màrfegues, gomes elàstiques, TRX	
Activitats inicials				
Durada	Nom activitat	Explicació		
10'	Escalfament genèric	Carrera contínua com a escalfament global per augmentar temperatura corporal i freqüència cardiovascular. Posterior reflexió amb l'alumnat sobre que es més dinàmic i que creuen que és millor opció per fer abans d'una sessió ara que coneixen diferents opcions d'escalfament.		
Part principal				
24'	Tria, participa i puntua	<p>Els alumnes disposen de 4 propostes d'entrenament diferents, cadascuna amb 3 nivells de dificultat. Inclouran exercicis de força, entrenament metabòlic o de mobilitat. Hauran de triar dues de les quatre propostes per desenvolupar de forma individual. Aquesta elecció donarà als alumnes la possibilitat de seleccionar les activitats que més els interessin o que considerin més adequades per al seu nivell de condició física.</p> <p>Fer explicació bàsica i incidir a les modificacions possibles per adaptar-los al seu nivell per a que suposi un desafiament, però que sigui realitzable amb una bona tècnica i seguretat.</p>		
5'	Rúbrica	Omplir una rúbrica d'autoavaluació on es valori el nivell escollit, la execució que creuen que han portat a terme, la implicació i el nivell en que han realitzat l'activitat i si consideren que es l'adequat.		
Tornada a la calma				
3'	Explicació Drive	Breu recordatori de com compartir el document d'autoavaluació.		
8'	Tècniques de relaxació	Facilitar a l'alumnat diferents tècniques i estratègies de respiració per tornar a la calma.		



SITUACIÓ D'APRENTATGE 2: "Crossfit per a tú i per tothom"				
CURS	4t ESO		Nº SESSIÓ	4
Nº ALUMNES	24-30	MATERIAL	Cordes, conos, garrafes de sorra, pilotes medicinals, banqueta, màrfegues, gomes elàstiques, TRX	
Activitats inicials				
Durada	Nom activitat	Explicació		
10'	Escalfament lliure	Primerament hi haurà una explicació de la part principal de la sessió. I a partir d'aquí, de forma individual cada alumne decidirà amb tot el material que hi hagi a l'abast i els seus coneixements una preparació per a l'activitat que es realitzarà posteriorment.		
Part principal				
15'	Proposta a realitzar	<p>A partir d'un ranking generat amb els resultats de rendiment obtinguts a la capeta compartida del drive, s'agruparan als alumnes per nivells similars. Això permetrà que el desenvolupament de l'activitat sigui un repte adequat per a cadascun dels membres de la parella.</p> <p>Cada alumne haurà de crear una breu proposta seleccionant diferents exercicis treballats o variants, així com un format específic (com AMRAP, EMOM, TABATA, etc.). Aquesta proposta haurà de ser prou desafiadora, però realitzable amb una bona tècnica i seguretat.</p>		
15'	Let's work	Una vegada que cada alumne hagi creat la seva proposta, els dos membres de la parella hauran de realitzar la proposta de l'altre integrant. Aquest intercanvi permetrà que els alumnes experimentin una varietat d'exercicis i formats, i treballin en diferents aspectes de la seva condició física.		
Tornada a la calma				
5'	Rúbrica	Els alumnes hauran d'acordar com puntuen la proposta del seu Company amb una rúbrica d'avaluació compartida per avaluar aspectes com la tècnica, l'execució, la intensitat i l'efectivitat de l'activitat amb l'objectiu de reflexionar i disposar d'una retroalimentació constructiva.		
5'	Estiraments assistits	Es realitzaran diferents estiraments de tot el cos amb el suport del company/a amb qui s'ha realitzat la sessió.		

SITUACIÓ D'APRENTATGE 2: "Crossfit per a tú i per tothom"				
CURS	4t ESO		Nº SESSIÓ	5
Nº ALUMNES	24-30	MATERIAL	Cordes, conos, garrafes de sorra, pilotes medicinals, banqueta, màrregues, gomes elàstiques, TRX	
Activitats inicials				
Durada	Nom activitat	Explicació		
10'	Escalfament específic	Progressar exercicis de mobilitat i escalfament amb un punt més de dificultat i que cada alumne pugui triar quina de les opcions s'adapta millor i si necessiten incidir més sobre alguna articulació o exercici.		
Part principal				
15'	Especialització i perfeccionament entre tots/es	<p>Es decidirà als alumnes en grups aleatoris utilitzant algun mètode com ara sorteig de nombres o targetes. Cada grup serà un "puzzle" en el qual cada membre es especialitzarà en una modalitat o format d'entrenament específic del Crossfit. Aquesta especialització permetrà que cada membre del grup aprofundeixi en els coneixements d'una àrea específica, es disposarà de suport i propostes per realitzar-ho de forma pràctica.</p> <p>Cada membre del grup s'encarregarà de recopilar informació sobre la modalitat o format d'entrenament assignat i preparar una breu presentació per compartir amb la resta del grup i ho compartiran.</p>		
15'	Què em après?	A nivell grupal, els membres del grup hauran de col·laborar per crear una proposta d'entrenament que tingui en compte els diferents tipus de diversitat, com ara adaptacions per a diferents nivells de condició física, modificacions per a possibles limitacions o preferències personals. Aquesta proposta d'entrenament ha de ser equitativa i inclusiva per a tots els membres del grup.		
Tornada a la calma				
5'	Rúbrica	Autoavaluació sobre la seva pròpia participació en la preparació de les presentacions individuals i en la creació de la proposta d'entrenament grupal. els membres del grup avaluaran el treball dels seus companys utilitzant una rúbrica de co-avaluació.		
5'	Mobilitat guiada	Cada grup farà una proposta de 2 tipus d'exercici per tornar a la calma i es compartirà en gran grup.		

<b>SITUACIÓ D'APRENTATGE 2: "Crossfit per a tú i per tothom"</b>			
<b>CURS</b>	4t ESO		<b>Nº SESSIÓ</b> 6
<b>Nº ALUMNES</b>	24-30	<b>MATERIAL</b>	Cordes, conos, garrafes de sorra, pilotes medicinals, banqueta, màrfeques, gomes elàstiques, TRX i altres a disposició
<b>Activitats inicials</b>			
<b>Durada</b>	<b>Nom activitat</b>	<b>Explicació</b>	
8'	TABATA	Combinació d'exercicis en 20" de treball i 10" de descans. Primer d'extremitat superior i després d'extremitat inferior.	
<b>Part principal</b>			
22'	Treball grupal	<p>S'explicarà en que consistiran les pròximes 2 sessions i la realització del treball grupal que tindrà un pes rellevant sobre la nota final de la SA.</p> <p>Aprofitar els grups d'especialistes formats a partir de la metodologia Puzzle per a la conformació d'una proposta d'entrenament. Cada grup haurà de treballar conjuntament per a elaborar una proposta d'entrenament que integri els continguts treballats anteriorment, adaptant-ho a diferents nivells de dificultat i possibles condicionats que trobem a classe.</p> <p>Un aspecte clau serà establir un sistema de puntuació equitatiu i just que permeti a tots els alumnes tenir opcions per a puntuar de manera independent de les seves capacitats.</p> <p>S'haurà de testar la proposta als diferents nivells pels membres del grup que considerin i fer modificacions si fos necessari.</p>	
<b>Tornada a la calma</b>			
20'	Referents	<p>Activitat de recerca, on els nois hauran de cercar atletes referents de sexe femení que realitzin crossfit i les noies atletes de sexe masculí. Fer-ho contextualitzant correctament i sensibilitzant a nivell de estereotips i no discriminació. Per altra banda, si no apareixen, com a docent fer menció d'atletes amb condicionants físics i possibilitat de veure algun vídeo que motivi.</p>	

<b>SITUACIÓ D'APRENTATGE 2: "Crossfit per a tú i per tothom"</b>			
<b>CURS</b>	4t ESO		<b>Nº SESSIÓ</b> 7
<b>Nº ALUMNES</b>	24-30	<b>MATERIAL</b>	Cordes, conos, garrafes de sorra, pilotes medicinals, banqueta, màrfeques, gomes elàstiques, TRX i altres a disposició
<b>Activitats inicials</b>			
<b>Durada</b>	<b>Nom activitat</b>	<b>Explicació</b>	
10'	TABATA adaptat	Ens ficarem en context de l'esport adaptat i realitzarem una combinació d'exercicis en 20" de treball i 10" de descans. Primer d'extremitat superior i després d'extremitat inferior. Adaptant-ho a possibles condicionants físics.	
<b>Part principal</b>			
30'	Treball grupal	<p>Es destinarà temps a finalitzar la proposta d'entrenament elaborada a les sessions anteriors i que es pugui testar de forma definitiva.</p> <p>A partir d'aquí, cada grup haurà de vincular el treball realitzat a un codi QR. Aquest codi QR redirigirà a una plataforma o document digital on es pugui visualitzar l'estructura de l'entrenament, fotos dels exercicis, les diferents adaptacions i un apartat d'informació complementària amb aspectes tècnics, de seguretat i exercicis de suport. Això permetrà als alumnes accedir a tota la informació necessària per a realitzar els exercicis de manera adequada.</p>	
<b>Tornada a la calma</b>			
10'	Els hàbits són la base	Deixar conformar grups lliures per estirar i reflexionar sobre quins creuen que son aspectes rellevants que s'han de cuidar per tenir un bon estat de forma i salut integral. Deixar els últims minuts per compartir-ho en gran grup.	

SITUACIÓ D'APRENTATGE 2: "Crossfit per a tú i per tothom"				
CURS	4t ESO		Nº SESSIÓ	8 i 9
Nº ALUMNES	24-30	MATERIAL	Cordes, conos, garrafes de sorra, pilotes medicinals, banqueta, màrfeques, gomes elàstiques, TRX i altres a disposició	
Activitats inicials				
Durada	Nom activitat	Explicació		
10'	Mobilitat i cardio	Combinació d'exercicis de mobilitat, estiraments dinàmics, balístics i cardiovasculars per entrar en dinàmica per a la sessió.		
Part principal				
30'	WOD's of the Classroom	<p>En aquestes dues sessions, es portarà a terme un simulacre de competició utilitzant les diferents propostes d'entrenament desenvolupades pels grups de la classe. Cada grup haurà de presentar la seva proposta i organitzar un circuit o una sèrie d'exercicis que representin el seu programa d'entrenament.</p> <p>Els alumnes tindran l'oportunitat de provar les diferents propostes de la classe i participar en la competició. Aquesta activitat permetrà als alumnes aplicar els coneixements adquirits, posar a prova les seves habilitats físiques i gaudir d'una experiència competitiu en un entorn controlat i segur.</p> <p>Després de la competició, es realitzarà una votació per determinar quina proposta d'entrenament és la preferida per a la classe. Això es pot fer utilitzant un document d'enquesta de Google o una altra plataforma similar. Cada alumne haurà de votar per la proposta que més li agradi i justificar la seva elecció.</p>		
Tornada a la calma				
10'	Què estem fent a casa?	Deixar conformar grups lliures per fer mobilitat i reflexionar sobre quins dels aspectes sobre hàbits treballats a les sessions anteriors estan incorporant i quines estratègies empren per portar a terme les sessions, amb intenció de arribar amb les millors condicions per a la pròxima sessió que resultarà una oportunitat desafiant i motivadora per al grup classe.		

<b>SITUACIÓ D'APRENTATGE 2: "Crossfit per a tú i per tothom"</b>			
<b>CURS</b>	4t ESO		<b>Nº SESSIÓ</b> 10
<b>Nº ALUMNES</b>	24-30	<b>MATERIAL</b>	Cordes, conos, garrafes de sorra, pilotes medicinals, banqueta, màrfeques, gomes elàstiques, TRX i altres a disposició
<b>Activitats inicials</b>			
<b>Durada</b>	<b>Nom activitat</b>	<b>Explicació</b>	
5'	Activació	Totalment lliure	
<b>Part principal</b>			
40'	Championship	<p>En aquesta sessió final, es realitzarà la competició entre els grups de les diferents classes, utilitzant les propostes seleccionades a través de les votacions. La competició es desenvoluparà de forma que es pugui establir un sistema de puntuació grupal.</p> <p>Per organitzar la competició, les classes es dividiran en grups, i cada grup serà responsable de desenvolupar una de les propostes seleccionades (de la resta de grups classe). Aquesta responsabilitat rotarà entre els diferents grups, de manera que tots els alumnes tindran l'oportunitat de participar tant en el desenvolupament de les propostes com en altres tasques, com el desenvolupament de les propostes, la supervisió o organització.</p> <p>Durant la competició, els grups presentaran i executaran les seves propostes davant de la resta de classes del mateix curs. Es tindrà en compte la tècnica, l'execució dels exercicis, l'eficiència i altres criteris establerts pel docent per a puntuar cada grup.</p>	
<b>Tornada a la calma</b>			
5'	Feedback global SA	Es portarà a terme una retroalimentació en funció del treballar a la SA i possibles opcions de millores o aspectes a recordar.	

**RÚBRICA D'AUTOAVALUACIÓ EXERCICI INDIVIDUAL DE SELECCIÓ I REALITZACIÓ D'ENTRENAMENT (10%)**

	ALT (3)	MITJÀ (2)	BAIX (1)
<b>Selecció d'exercicis adequats</b>	L'alumne selecciona exercicis apropiats i eficaços que s'ajusten als seus objectius i nivell de condició física.	L'alumne selecciona exercicis en general adequats, però podria millorar la seva elecció en algun cas.	L'alumne té dificultats per seleccionar exercicis adequats per al seu nivell de condició física.
<b>Execució correcta dels exercicis</b>	L'alumne executa els exercicis amb tècnica adequada, demostrant un control i una fluïdesa excel·lents.	L'alumne executa la majoria dels exercicis amb una tècnica correcta, però pot presentar alguna dificultat en la execució de alguns moviments.	L'alumne té dificultats per executar els exercicis amb una tècnica adequada.
TOTAL: .			

**RÚBRICA DE CO-AVALUACIÓ SOBRE PROPOSTA D'ENTRENAMENT DEL COMPANYY (20%)**

	ALT (3)	MITJÀ (2)	BAIX (1)
<b>Organització i estructura de l'entrenament</b>	La proposta d'entrenament del company està ben organitzada, amb una estructura clara i coherència en la selecció d'exercicis.	La proposta d'entrenament del company té una organització acceptable, però potser manca alguna coherència en la selecció d'exercicis o en l'estructura global.	La proposta d'entrenament del company té mancances significatives en l'organització i estructura.
<b>Varietat i progressió dels exercicis</b>	La proposta d'entrenament del company inclou una gran varietat d'exercicis i mostra una progressió adequada per aconseguir els objectius establerts.	La proposta d'entrenament del company inclou una certa varietat d'exercicis, però potser manca alguna progressió o algunes opcions d'adaptació.	La proposta d'entrenament del company té una varietat limitada d'exercicis i no mostra una progressió clara.
TOTAL: .			

### AUTOAVALUACIÓ SOBRE L'APORTACIÓ AL TREBALL GRUPAL (10%)

	ALT (3)	MITJÀ (2)	BAIX (1)
<b>Participació activa</b>	L'alumne ha participat activament en totes les tasques del treball grupal, contribuint de manera significativa amb idees i esforços.	L'alumne ha participat de manera adequada en la majoria de les tasques del treball grupal, però potser ha estat menys actiu en algunes ocasions.	L'alumne ha tingut una participació limitada en les tasques del treball grupal.
TOTAL: .			

### CO-AVALUACIÓ DELS MEMBRES DEL GRUP SOBRE L'APORTACIÓ AL GRUP (10%)

	ALT (3)	MITJÀ (2)	BAIX (1)
<b>Col·laboració activa</b>	L'alumne ha treballat de manera col·laborativa i eficaç amb els altres membres del grup, fomentant la comunicació i la cooperació.	L'alumne ha col·laborat adequadament amb els altres membres del grup, però potser ha tingut algunes dificultats per aconseguir una plena cooperació.	L'alumne ha tingut dificultats per col·laborar amb els altres membres del grup i no ha mostrat un compromís adequat amb les tasques del grup.
TOTAL: .			

### TREBALL GRUPAL VALORAT PEL DOCENT (40%)

	ALT (3)	MITJÀ (2)	BAIX (1)
<b>Qualitat de la proposta</b>	La proposta del grup és excepcional, amb una organització, estructura i selecció d'exercicis de gran qualitat i creativitat.	La proposta del grup té una qualitat acceptable, amb una organització, estructura i selecció d'exercicis satisfactòries.	La proposta del grup té mancances significatives en la qualitat, l'organització, l'estructura o la selecció d'exercicis.
TOTAL: .			



**IMPLICACIÓ, PROACTIVITAT I ACTITUD VALORAT PEL DOCENT (10%)**

	<b>ALT (3)</b>	<b>MITJÀ (2)</b>	<b>BAIX (1)</b>
<b>Implicació i esforç</b>	L'alumne ha demostrat una gran implicació, dedicant un esforç constant i mostrant un interès actiu en totes les tasques de la situació d'aprenentatge.	L'alumne ha mostrat una implicació adequada en la majoria de les tasques de la situació d'aprenentatge, però potser ha tingut alguna falta d'interès o esforç en algunes ocasions.	L'alumne ha tingut una implicació limitada i ha mostrat poc esforç en les tasques de la situació d'aprenentatge.
TOTAL: .			