



**Blanquerna**  
UNIVERSITAT RAMON LLULL

Psicologia, Ciències  
de l'Educació i l'Esport



# COM ESTEM? ANALITZEM LA NOSTRA CONDICIÓ FÍSICA

**Alumne:** Pau Maurel Lascorz

**Tutora:** Sara Suarez Pubill

**Matèria:** Treball de Fi de Màster

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

Especialitat Educació Física

**Data d'entrega:** 9 de Juny de 2023



## Índex

<b>1. Resum</b>	<b>3</b>
<b>2. Introducció</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Identificació del tema i justificació</b>	<b>4</b>
<b>2.2 Objectius propis de la meva programació</b>	<b>5</b>
<b>3. Contextualització</b>	<b>6</b>
<b>4. Marc teòric</b>	<b>7</b>
<b>4.1 Legislació vigent</b>	<b>7</b>
<b>4.2 Finalitats educatives</b>	<b>10</b>
<b>4.3 Referents teòrics que guien el treball</b>	<b>11</b>
4.3.1 Condició física	12
4.3.2 Capacitats físiques bàsiques	14
4.3.3 Metodologia	16
4.3.4 Competència digital i TIC	18
<b>5. Proposta d'intervenció</b>	<b>20</b>
<b>5.1 Full de ruta</b>	<b>20</b>
<b>5.2 Programació anual</b>	<b>21</b>
5.2.1 Justificació	21
5.2.2 Competències específiques i claus	21
5.2.3 Sabers	24
5.2.4 Objectius d'aprenentatge	27
5.2.5 Criteris d'avaluació	28
5.2.6 Metodologia	29
5.2.7 Atenció educativa a l'alumnat en marc d'un sistema educatiu inclusiu: adaptacions curriculars	31
5.2.8 Distribució temporal i material didàctic	31
5.2.9 Avaluació dins la programació	33

5.2.10	Avaluació del procés: activitats de la programació .....	34
<b>5.3</b>	<b>Situació d'aprenentatge.....</b>	<b>35</b>
5.3.1	Descripció.....	35
5.3.2	Objectius.....	36
5.3.3	Competències específiques.....	36
5.3.4	Competències transversals .....	36
5.3.5	Vectors.....	36
5.3.6	Objectius d'aprenentatge i criteris d'avaluació.....	37
5.3.7	Sabers .....	39
5.3.8	Desenvolupament de la situació d'aprenentatge .....	39
5.3.9	Fitxes sessions.....	42
5.3.10	Instruments d'avaluació .....	52
<b>6.</b>	<b>Conclusions .....</b>	<b>54</b>
<b>7.</b>	<b>Referències bibliogràfiques.....</b>	<b>55</b>
<b>8.</b>	<b>Annexos .....</b>	<b>58</b>

## 1. Resum

### **Català**

Aquest Treball de Fi de Màster consisteix en la realització d'una programació completa de la matèria d'Educació Física pels cursos de l'Educació Secundària Obligatòria, tenint en compte el decret 175/2022, el qual ha entrat en vigor el curs 2022-2023. Està contextualitzada en el Col·legi Sagrat Cor de Sarrià, centre on he portat a terme les pràctiques del màster.

A més, s'exposa una situació d'aprenentatge basada en la condició física, orientada als alumnes de tercer d'ESO. En aquesta, els alumnes realitzen una sèrie de tests enfocats a les quatre capacitats físiques bàsiques, on al final de cada sessió obtenen uns resultats. Amb aquests resultats han de fer un informe aportant gràfics i analitzant-los, tenint així una valoració final de la seva condició física per poder-la millorar en un futur.

### **Anglès**

This master's degree course is the completion of a full programme of Physical Education for the compulsory secondary education courses, taking into account decree 175/2022, which entered into force in the 2022-2023 course. It is contextualized in the College of Sagrat Cor de Sarrià, where I have carried out the master's degree practices.

In addition, a situation of learning based on physical condition is exposed, aimed at ESO third-party students. In this, students perform a series of tests focusing on the four basic physical capabilities, where at the end of each session they obtain results. With these results, they have to report providing graphics and analysing them, thus having a final assessment of their physical condition so that it can be improved in the future.

## 2. Introducció

### 2.1 Identificació del tema i justificació

El tema principal d'aquest Treball Final de Màster és el de la condició física durant l'etapa de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO) en l'Educació Física.

Habitualment, aquesta matèria s'associa als esports tradicionals com el futbol, el bàsquet, l'handbol, etc, però l'Educació Física va molt més enllà.

La condició física, tant tradicionalment com a dia d'avui, serveix com a mitjà per avaluar als alumnes a través de proves físiques, com podrien ser la Course Navette, el Test de Cooper, el test de flexions... El que pretén aquest treball és donar-li un altre enfocament al temari, de manera que els alumnes tinguin una motivació a l'hora de realitzar aquesta bateria de tests i que els resultats que obtinguin d'aquests els permeti conèixer la seva condició física i donar-los eines per com millorar-la en cas que sigui necessari.

En aquest treball es mostren molts avantatges que té la condició física durant l'etapa de l'adolescència. Dins d'aquests destacaria l'estudi de l'autor López de los Mozos - Huertas (2018), on va analitzar la relació entre la condició física i el rendiment acadèmic i va observar que existia una relació positiva entre elles, donant així una importància al treball de la condició física en edats escolars.

És per aquest motiu que s'ha escollit aquest tema a tractar pel desenvolupament del treball, ja que penso que la visió del treball de la condició física en els centres docents ha de canviar. La situació d'aprenentatge plantejada pot ser un bon recurs per tal que els alumnes assoleixin una sèrie d'aprenentatges que si es treballen de manera tradicional no ho aconseguirien.

## 2.2 Objectius propis de la meva programació

La finalitat principal d'aquest treball és elaborar una programació anual dels quatre cursos de l'Educació Secundària Obligatòria complint els requisits del decret 175/2022 i programar una situació d'aprenentatge completa, la qual tracta sobre el treball de la condició física en el curs de tercer d'ESO.

Com a objectius propis es plantegen els següents:

### Programació anual

- Aplicar els coneixements adquirits al llarg de les sessions del Màster
- Aprendre a elaborar una programació anual
- Realitzar una recerca bibliogràfica de documents oficials educatius

### Situació d'aprenentatge

- Innovar en la manera de treballar la condició física en els centres educatius
- Conscienciar a l'alumnat de la importància de la condició física per una bona salut personal
- Proposar metodologies actives, donant així una certa autonomia a l'alumnat on se sentin protagonistes en el procés d'ensenyament – aprenentatge
- Aplicar eines tecnològiques en l'Educació Física
- Motivar als alumnes perquè millorin dia a dia

### 3. Contextualització

La proposta de la programació està enfocada al Col·legi Sagrat Cor de Sarrià, on vaig tenir l'oportunitat de cursar les pràctiques del Màster en Formació del Professorat.

És un centre concertat a totes les etapes fundat l'any 1846 i on actualment cursen estudis uns 2.000 alumnes aproximadament. És de caràcter religiós i fonamenta el seu ideari en els valors cristians i l'esperit de la congregació del Sagrat Cor, amb centres educatius arreu del món.

L'oferta educativa de la qual disposen és:

Nadís, Llar d'Infants, Parvulari, Educació Primària, Educació Secundària, Batxillerat i Cicles Formatius, tant de grau mitjà com superior.



*Imatge 1: Col·legi Sagrat Cor Sarrià*  
*Font: Pàgina web Sagra Cor Sarrià*

A més de l'educació, el centre també ofereix uns serveis d'extraescolars, on es divideixen en dos grans grups:

- Activitats culturals: teatre, cuina, idiomes, tocar instruments, coral, escacs, entre d'altres.
- Esports escolars / competició: natació, taekwondo, futbol 7 i 11, bàsquet, gimnàstica artística, entre d'altres.

El centre està situat al carrer Sagrat Cor 25, 08034, Barcelona, concretament al barri de Sarrià – Sant Gervasi, cinquè districte de Barcelona, el qual té una extensió de 20,09 km<sup>2</sup> i una població de 148.172 habitants. Es tracta d'un entorn molt tranquil i residencial.



*Imatge 2: Mapa barri Sarrià – Sant Gervasi*  
*Font: Google Imatges*

## 4. Marc teòric

### 4.1 Legislació vigent

En aquest apartat es mostren el marc legal i normatiu s'han tingut en compte a l'hora d'elaborar el Treball de Fi de Màster.

#### *LOMLOE (Llei Orgànica 3/2020)*

És la llei que regula el sistema educatiu a Espanya. En aquesta hi ha la necessitat de promoure l'aprenentatge competencial, autònom, significatiu i reflexiu en totes les matèries, fomentant l'educació per la salut, la igualtat entre homes i dones, la formació estètica, el respecte mutu i la cooperació entre iguals. (DOGC, 2009)

#### *Decret 175/2022*

És el decret que ordena l'ensenyament a l'Educació Bàsica a Catalunya. En aquest es defineix l'estructura del currículum, que inclou com a novetat respecte a l'anterior les competències clau, els indicadors competencials al final de l'etapa, els quals constitueixen el perfil competencial de sortida i els nous elements curriculars per al desplegament de les àrees i matèries: competències específiques, criteris d'avaluació, sabers i situacions.

Hi ha la necessitat de reconèixer el currículum com a una eina molt potent pel futur pel desenvolupament de les persones en els aspectes cognitius, emocionals, afectius i relacionats. El currículum ha d'assolir que tots els alumnes tinguin un projecte de vida personal i professional a partir de l'èxit educatiu, aconseguint una societat més justa i democràtica i on hi hagi la igualtat d'oportunitats entre tots.

Per avançar en aquesta millora del model educatiu, es destaquen sis vectors clau: currículum competencial, qualitat de l'educació lingüística, universalitat del currículum, incorporació de la coeducació, benestar emocional i promoció d'una ciutadania democràtica, crítica i compromesa. (DOGC, 2022)



## *LEC (Llei Educativa Catalana)*

La Llei d'Educació a Catalunya, de 2009, regula el desenvolupament de l'exercici democràtic i responsable de l'autonomia dels centres educatius públics i el marc normatiu que empara l'exercici participatiu i responsable, i també els mecanismes de seguiment dels processos, d'avaluació dels resultats i d'informació i transferència que els faci millorar en l'excel·lència i igualtat.

A més, facilita pautes i referents per a l'organització de l'acció educativa i els continguts dels ensenyaments, assegurant que els projectes educatius ordenin la gestió, direcció, organització pedagògica i els continguts dels ensenyaments. (DOGC, 2009)

A l'article 59, en referència a l'Educació Secundària Obligatòria, s'exposen les finalitats que s'han de proporcionar a tots els alumnes per tal que l'educació els permeti:

- Assegurar un desenvolupament personal i social sòlid amb relació a l'autonomia personal, la interdependència amb altres persones i la gestió de l'afectivitat.
- Desenvolupar en el nivell adequat, com a forma de coneixement reflexiu, de formació de pensament i d'expressió d'idees, les habilitats i competències culturals, personal i socials.

## *Decret 150/2017 (decret d'inclusió)*

En aquest Decret hi ha un interès general pel que fa a la necessitat d'atendre a la diversitat de l'alumnat, d'acord amb els principis d'eficàcia i proporcionalitat. Estableix un nou marc de referència perquè tots els centres del Servei d'Educació de Catalunya, i la comunitat educativa en general, puguin seguir avançant en la formació de ciutadans compromesos, crítics i actius en el desenvolupament just i solidari de la societat, que només serà possible amb la presència, la participació i el progrés de totes i cadascuna de les persones que en formen part. Un centre educatiu inclusiu determina els fonaments psicoeducatius, formatius, ètics, de defensa de l'equitat i de justícia social que han de permetre crear la societat que desitgem, minvant el fracàs i l'exclusió i augmentant la qualitat educativa per a tots els alumnes sense excepcions. (DOGC, 2017)

### *Ordre ENS/108/2018 (ordre d'avaluació)*

En l'Ordre ENS/108/2018 s'exposa que l'avaluació dels aprenentatges dels alumnes d'Educació Secundària Obligatòria ha de ser global, contínua i diferenciada, tenint en compte les matèries del currículum.

La finalitat d'aquesta és acompanyar a l'alumne i millorar el procés d'aprenentatge pel que fa als continguts i al grau d'assoliment de les competències, tenint en compte els diferents ritmes i potencialitats de cadascun d'ells. L'avaluació també ha de permetre als agents implicats, en aquest cas alumnes i professors, a analitzar les dificultats que es troben en el procés d'aprenentatge i buscar estratègies per superar-les.

També serveix als professors i als centres per analitzar, valorar i reorientar la seva acció educativa i per prendre les decisions oportunes per tal de garantir que tots els alumnes hagin assolit les competències que es tenien previstes.

En aquest procés és molt important la part activa de l'alumne, on l'avaluació li aporta orientació que és necessària per millorar-lo. És per aquest motiu que és essencial que els alumnes coneguin prèviament els objectius d'aprenentatge i els criteris d'avaluació i que aquests rebin un retorn quantitatiu dels resultats obtinguts, afavorint l'autoregulació de l'aprenentatge i una avaluació més formativa i formadora. (DOGC, 2018)

### *DUA*

El disseny universal per a l'aprenentatge és un conjunt de principis per al desenvolupament curricular que afavoreixen la igualtat d'oportunitats a totes les persones per aprendre. Aquesta proposta atendre a la diversitat de l'alumnat, creant així dissenys flexibles per a tots els estudiants, i reduir les barreres a través de mesures de suport i d'adaptacions. (XTEC, 2023)

## 4.2 Finalitats educatives

A la pàgina web del Col·legi Sagrat Cor de Sarrià hi trobem el Projecte Educatiu.

En aquest es recullen les intencions educatives, els principis i els valors que inspiren la tasca del centre, l'identifiquen i són assumits per la Comunitat Educativa que l'integra.

El PEC és un referent en tota la tasca educativa del Centre on:

- Descriu els trets identitaris del Centre: ideari i valors compartits
- Presenta el context en què es desenvolupa la tasca educativa
- Determina els objectius estratègics que focalitzen aquesta tasca
- Estableix els principis pedagògics i el model en el qual es despleguen
- Recull les pràctiques d'aprenentatge que se segueixen
- Presenta l'organització de la comunitat educativa que coneix, respecta i participa del seu desenvolupament

### 4.3 Referents teòrics que guien el treball

En aquest apartat es fa una explicació dels fonaments teòrics sobre els quals es basa la situació d'aprenentatge. S'inicia per una descripció genèrica del contingut que es treballa en aquesta, és a dir, de la condició física, on es descriu el terme i s'explica l'evolució que ha tingut en els últims anys dins la matèria de l'Educació Física, amb la seva importància i els seus beneficis.

Posteriorment, entrant més en detall, es descriuen les quatre capacitats físiques bàsiques i es mostren els seus tipus, explicant així les seves característiques.

Per concloure, es mostren els conceptes més importants de la metodologia que s'utilitza en aquesta situació d'aprenentatge i s'exposa la importància de la utilització de les Tecnologies de la Informació i les Comunicacions (TIC) en el procés d'ensenyament – aprenentatge.

### 4.3.1 Condició Física

Als inicis del segle XX diversos autors parlaven sobre l'aptitud física, la qual definien com l'aptitud per l'esport, els caràcters genètics o hereditaris.

Aquest concepte va anar evolucionant, fins que a meitats del segle XX Sandino (1964) va introduir el terme de condició física, on aquesta és el resultat de la suma de genètica i entrenament.

Aquest autor afirma que la condició física és l'estat fisiològic personal consegüent amb una preparació física i esportiva general.

Dos anys més tard, Legido (1966) ho defineix com el conjunt de qualitats anatòmiques i fisiològiques que ha de reunir una persona per poder realitzar esforços físics, treball, exercicis musculars, esports, etc.

A la dècada dels 80, Matas (1978) la considera com la suma de qualitats físiques i orgàniques que ha de reunir una persona per poder fer esforços físics diferents.

Ja a finals del segle, Navarro (1990) diu que la Condició Física és la capacitat de realitzar una tasca específica, suportar exigències d'aquesta tasca en condicions específiques de forma eficient i segura, on les tasques es caracteritzen en una sèrie d'elements que incorren en una atenció física i psicològica concreta.

Entrant al segle XXI, dos autors comencen a relacionar la condició física amb la salut.

El primer d'ells va ser Bouchard (2004) en el que planteja que mentre que els factors de la condició física relacionada amb el rendiment depenen fonamentalment dels factors genètics, els components de la condició física relacionada amb la salut es veuen més influenciats amb les pràctiques físiques i amb un baix risc de desenvolupar malalties derivades del sedentarisme.

Posteriorment, Rodríguez (2006) defineix la Condició Física com l'estat dinàmic d'energia i vitalitat que permet a les persones portar a terme tasques diàries habituals, gaudir del temps d'oci de manera activa, afrontar les emergències imprevistes sense fatiga excessiva, a la vegada que permeti evitar malalties hipocinètiques i a desenvolupar el màxim de la capacitat intel·lectual, experimentant plenament l'alegria de viure.

Com a conclusió del terme de Condició Física, podem veure que inicialment els autors en parlaven com un conjunt de qualitats físiques o capacitats per desenvolupar determinades tasques. Amb aquesta base i punts en comú entre tots ells, diversos autors han aprofitat aquestes definicions i les han començat a relacionar amb la salut.

Entrant en matèria de l'Educació Física, el currículum 175/2022 proposat per aquesta àrea en l'Educació Secundària té com a objectiu principal el desenvolupament integral de la persona a través de la seva competència motriu, amb una transferència a altres contextos que contribueixin a una major qualitat de vida i al seu desenvolupament social autònom com a ciutadà.

És per aquest motiu que s'ha seleccionat la condició física com a element clau en la meva situació d'aprenentatge que s'imparteix a l'etapa de 3r d'ESO.

La relació entre la condició física i salut amb la qualitat de vida de les persones és un fet acceptat en l'actualitat. Està científicament comprovat que l'activitat física i l'exercici incideixen de forma positiva sobre la millora de la condició física, de la salut i la qualitat de vida general dels adolescents.

Gómez (2005) diu que l'exercici i l'activitat física realitzats de forma regular durant el període de creixement contribueixen de forma clara al desenvolupament harmònic i equilibrat del nen i adolescent, al mateix temps que un hàbit de vida físicament actiu, normalment afavoreix l'establiment d'estils de vida saludables.

Malgrat això, en l'actualitat l'horari destinat a la impartició de l'àrea d'Educació Física durant l'etapa de l'Educació Secundària és insuficient per aconseguir millores físiques apreciables pel que fa a la condició física de l'alumnat.

Així doncs, l'objectiu principal de la meua situació d'aprenentatge no és millorar la condició física de l'alumnat, sinó que ells mateixos disposin d'unes eines per ser capaços d'avaluar la seva condició física i fora de l'horari escolar puguin millorar els dèficits, inculcant així un estil de vida saludable.

Per altra banda, també és fonamental que els alumnes siguin conscients sobre la importància de tenir una bona condició física pel futur desenvolupament de les seves vides.

#### 4.3.2 Capacitats físiques bàsiques

Autors com Antón (1989), Matveev (1992) i Platonov (1995) defineixen les capacitats físiques bàsiques (CFB) com predisposicions fisiològiques innates en l'individu que permeten el moviment i són factibles de mesura i millora a través de l'entrenament.

Aquestes són: Força, Resistència, Velocitat i Flexibilitat.

En general, totes elles es manifesten íntegrament en qualsevol moviment físicoesportiu. Això fa que les CFB es caracteritzin per:

- Estreta relació que mantenen amb la tècnica o habilitat motriu
- Requereixen processos metabòlics
- Actuen de manera unida cada vegada que es realitza un exercici
- Fan intervenir grups musculars importants
- Determinen la condició física del subjecte

## Definicions i tipus

### Força

Capacitat d'exercir tensió contra una resistència. Aquesta capacitat depèn essencialment de la potència contràctil del teixit muscular. (Vella, 2007)

Segons la forma de vèncer a la resistència podem trobar la següent classificació:

- Força màxima => és la major expressió de força que pot desenvolupar un múscul o grup muscular en vèncer resistències que es troben en el límit de la seva capacitat.
- Força velocitat => és la capacitat de realitzar un moviment vencentuna resistència no màxima, a la màxima velocitat.
- Força resistència => és la capacitat del múscul de suportar una acció repetida i prolongada en el temps.

### Resistència

Navarro (1998) considera a la resistència com la capacitat per suportar la fatiga a esforços prolongats i/o per recuperar-se més ràpidament després dels esforços.

En funció de la via energètica que s'utilitza aquesta pot ser:

- Aeròbica: capacitat de realitzar esforços de llarga duració i poca intensitat.
- Anaeròbica: capacitat de suportar esforços de curta duració i alta intensitat.

### Velocitat

Segons Torres (1996) la velocitat és la capacitat de realitzar moviments amb la màxima rapidesa.

Harre (1987) distingeix entre:

- Velocitat cíclica: pròpia d'una successió d'accions, com poden ser córrer, caminar, nedar...
- Velocitat acíclica: pròpies d'una acció aïllada, com és el cas d'un llançament.



Hahn (2003) i altres autors la distingeixen entre:

- Velocitat de reacció: capacitat de respondre amb un moviment a un estímul en el menor temps possible.
- Velocitat gestual: velocitat de realització d'un gest aïllat, també coneguda com a velocitat d'execució.
- Velocitat de desplaçament: capacitat de recórrer una distància en el menor temps possible.

### Flexibilitat

És la qualitat que permet el màxim recorregut de les articulacions en diverses posicions, permetent a l'individu realitzar exercicis que requereixin una gran agilitat i destresa. (Álvarez del Villar, 1985)

Aquesta pot venir donada per la constitució de la persona, per l'edat i pel sexe. En general, les dones tenen més flexibilitat que els homes, i els nens més que els adults. (Biedermann, 1989)

Sáez Pastor (2005) diu que existeixen dos vessants d'entrenament de la flexibilitat:

- Dinàmics => serveixen per aplicar en la primera fase de les sessions.
- Estàtics => serveixen per aplicar a la fase de la tornada a la calma.

### 4.3.3 Metodologia

Tradicionalment, l'ús de la bateria dels tests físics per valorar la condició física ha permès que els estudiants d'Educació Física puguin conèixer el funcionament i possibilitats de les seves capacitats físiques. (Martínez, 2003)

Per a Secchi (2014) la concepció original de la valoració de la condició física en els centres educatius ha evolucionat, on abans tenia un enfocament relacionat amb el rendiment esportiu i ara es fan servir per relacionar-la amb la salut.

Així doncs, seguint aquestes indicacions, el que pretén la situació d'aprenentatge plantejada és que els alumnes obtinguin uns resultats de les proves físiques i que siguin capaços de valorar-los. En cap cas es fan servir aquests resultats com a instrument d'avaluació.

La metodologia que es fa servir en aquesta és una metodologia activa en el qual es busca l'aprenentatge a través del treball autònom amb un descobriment guiat.

Labrador i Andreu (2008) defineixen la metodologia activa com aquells mètodes, tècniques i estratègies que utilitza el docent per convertir el procés d'ensenyament en activitats que fomentin la participació activa de l'estudiant i portin a l'aprenentatge.

Les característiques d'aquesta són les següents:

- Sistema basat en l'acció
- El professor actua com a guia en l'aprenentatge (metodologia descobriment guiat)
- L'alumne pren un rol per autogestionar el seu aprenentatge amb major independència (treball autònom)
- Fomenta l'aprenentatge autònom. Aprendre a aprendre
- Treball col·lectiu i enforteix la convivència del grup classe
- Facilita l'aprenentatge reflexiu i el pensament crític
- Aprenentatge vinculat a l'entorn, donant eines per resoldre problemes reals

Les activitats que es porten a terme al llarg de la situació d'aprenentatge estan basades en el Disseny Universal per a l'Aprenentatge (DUA). Són un conjunt de principis per al desenvolupament curricular que afavoreixen la igualtat d'oportunitats a totes les persones per aprendre mitjançant tasques universals.

L'objectiu d'aquestes és atendre a la diversitat de l'alumnat i crear dissenys flexibles per a tots els estudiants, reduint d'aquesta manera les barreres. En tot moment es té en compte que cada alumne és únic i que cadascú fa el seu procés de manera diferent per tal d'arribar a l'aprenentatge.

#### 4.3.4 Competència digital i TIC

Adell (2011) defineix la competència digital com un conjunt de coneixements, capacitats, destreses i habilitats, en conjunció amb valors i actituds per a la utilització estratègica de la informació, per tal d'obtenir uns objectius de coneixement tàcit, explícit en contextos i amb eines pròpies de les tecnologies digitals. Aquesta ha d'anar integrada de sabers, habilitats personals, socials, cognitives i ètica-actitudinals i compartir-les per fer un bon ús de les TIC.

Les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) tenen un gran potencial dins de la matèria d'Educació Física. És per aquest motiu que en la meva situació d'aprenentatge tenen un paper molt important.

Els principals avantatges són els següents:

- Innovació en els continguts i en la manera d'ensenyar l'assignatura
- Facilitat per aconseguir uns objectius disciplinaris, desenvolupant la competència digital i contribueixen a desenvolupar altres competències bàsiques, com l'aprendre a aprendre, l'autonomia i iniciativa personal, la competència comunicativa o la social i ciutadana
- Suposa un valor afegit. Enriqueix els entorns d'aprenentatge i estimula les tasques d'ensenyament – aprenentatge
- Serveix com a ajuda perquè els alumnes aprenguin a diferenciar quin contingut que es troba a les xarxes és cert o fals
- Permeten que el procés d'ensenyament – aprenentatge es pugui personalitzar i adaptar a diferents ritmes i en funció de les diferents capacitats de l'alumnat

Relacionant les TIC amb l'apartat anterior de metodologia, hem de tenir present que per integrar les TIC en els processos d'ensenyament – aprenentatge s'han de tenir en compte els principis pedagògics específics de l'Educació Física.

Per a Ára (2008), el seu ús ha d'anar vinculat amb els postulats de la nova escola i en els principis de l'aprenentatge constructivista. És a dir, que els alumnes vagin aprenent mitjançant l'experiència i la concepció i comprensió que els envolta.

Els educadors hem de fer servir l'ús de les tecnologies lligades a metodologies actives i estils d'ensenyament on els alumnes participin i socialitzin (aprenentatge recíproc, cooperatiu, basat en problemes o orientat a projectes) i prioritzar estils d'ensenyament cognitius (resolució de problemes, descobriment guiat o creativitat).

És per aquest motiu que en la situació d'aprenentatge exposada, tal com s'ha comentat anteriorment, s'utilitza una metodologia activa amb un estil d'ensenyament cognitiu, concretament el descobriment guiat.

## 5. Proposta d'intervenció

### 5.1 Full de ruta

A continuació es presenta el full de ruta, dissenyat amb la seqüenciació dels sabers i de les competències al llarg dels quatre cursos de l'Educació Secundària Obligatoria. A l'hora d'escollir les diferents situacions d'aprenentatge s'ha tingut en compte la progressió de les competències i dels sabers per tal de garantir que tots els alumnes tinguin una progressió en els aprenentatges portats a terme.

També s'ha seleccionat diferents temàtiques per abordar a les habilitats de tots els alumnes. D'aquesta manera farem que la motivació d'aquests augmenti, facilitant així el procés d'ensenyament – aprenentatge. Per acabar, destacar també que a mesura que les situacions d'aprenentatge avancen, el grau d'autonomia dels alumnes augmenta, guanyant protagonisme en el desenvolupament d'aquestes.

	<b>1r ESO</b>	<b>2n ESO</b>	<b>3r ESO</b>	<b>4rt ESO</b>
1r TRIMESTRE	<b>SA1</b> Ens relaxem?	<b>SA1</b> Cuidem el benestar	<b>SA1</b> Ens anem de ruta	<b>SA1</b> Vivim l'esport
	<b>SA2</b> Coneixem el món	<b>SA2</b> Estem actius	<b>SA2</b> Fem circ	<b>SA2</b> Moguem-nos
2n TRIMESTRE	<b>SA3</b> Emociona't!	<b>SA3</b> FairPlay a l'esport	<b>SA3</b> Aprenem esports col·lectius	<b>SA3</b> Canviem el rol
	<b>SA4</b> Prenem l'aire?	<b>SA4</b> Mostra el teu ritme	<b>SA4</b> Fem de professors	<b>SA4</b> Just Dance
3r TRIMESTRE	<b>SA5</b> Sempre units	<b>SA5</b> Com saber ajudar	<b>SA5</b> Com estem? Analitzem la nostra condició física	<b>SA5</b> Pla de treball adaptat a la condició física
	<b>SA6</b> Kin-ball ... i més	<b>SA6</b> Autogestionem-nos	<b>SA6</b> Lesions en l'esport	<b>SA6</b> Creem la jornada esportiva
Sortides	Platja	Competició escolar	Cursa orientació muntanya	Visita al CAR

*Taula 1: Full de ruta  
Font: Elaboració pròpia*

## 5.2 Programació anual

### 5.2.1 Justificació

La programació anual que es desenvolupa a continuació està centrada en el curs de 3r d'ESO, el primer curs del segon cicle. S'ha escollit aquest curs degut a que és l'etapa on els alumnes comencen a tenir una major autonomia i on s'ha decidit que es desenvolupi la situació d'aprenentatge que es mostra en el següent apartat 5.3 del treball.

### 5.2.2 Competències específiques i claus

En aquest apartat es mostren les competències específiques i claus que es treballen a les diferents situacions d'aprenentatge que es porten a terme en el segon cicle (3r ESO i 4t ESO).

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EDUCACIÓ FÍSICA	3r ESO					
	SA1 Ens anem de ruta	SA2 Fem circ	SA3 Aprenem esports col·lectius	SA4 Fem de professors	SA5 Com estem? Analitzem la nostra condició física	SA6 Lesions en l'esport
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						
CE2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius						
CE3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement						
CE4: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure						
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>COMPETÈNCIES CLAU</b>						
<b>CCL.</b> Competència en comunicació lingüística						
<b>CP.</b> Competència plurilingüe						
<b>CMCCTE.</b> Competència matemàtica i competència en ciència, tecnologia i enginyeria						
<b>CD.</b> Competència digital						
<b>CPSAA.</b> Competència personal, social i d'aprendre a aprendre						
<b>CC.</b> Competència ciutadana						
<b>CE.</b> Competència emprenedora						
<b>CEEC.</b> Competència en consciència i expressió culturals						

Taula 2: Competències específiques 3r ESO

Font: Elaboració pròpia

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EDUCACIÓ FÍSICA	4t ESO					
	SA1 Vivim l'esport	SA2 Moguem- nos	SA3 Canviem el rol	SA4 Just Dance	SA5 Pla de treball adaptat a la condició física	SA6 Creem la Jornada Esportiva
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						
CE2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius						
CE3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement						
CE4: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure						
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>COMPETÈNCIES CLAU</b>						
<b>CCL.</b> Competència en comunicació lingüística						
<b>CP.</b> Competència plurilingüe						
<b>CMCCTE.</b> Competència matemàtica i competència en ciència, tecnologia i enginyeria						
<b>CD.</b> Competència digital						
<b>CPSAA.</b> Competència personal, social i d'aprendre a aprendre						
<b>CC.</b> Competència ciutadana						
<b>CE.</b> Competència emprenedora						
<b>CEEC.</b> Competència en consciència i expressió culturals						

Taula 3: Competències específiques 4t ESO

Font: Elaboració pròpia



## 5.2.3 Sabers

SABERS O CONTINGUTS Segon cicle	3r ESO					
	SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6
<b>Activitat física i saludable</b>						
<b>Activitat física saludable</b>						
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						
<b>Hàbits saludables</b>						
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 gaudí, d'alliberació de tensions i benestar						
<b>Primers auxilis i prevenció de lesions</b>						
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...						

<b>Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva</b>						
Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física						
<b>Resolució de problemes en situacions motrius</b>						
<b>Esquema corporal</b>						
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 fisicoesportives que es realitzen						
<b>Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius</b>						
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, estratègies 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 de 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>						
Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord a les capacitats, les habilitats i els recursos individuals i/o del grup						
<b>Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives</b>						
<b>Expressió i comunicació corporal</b>						
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 artístic i expressiu						
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>						
<b>Consum i conservació responsables dels recursos materials d'espai</b>						
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 físicoesportiva						
<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 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>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 físicoesportius						
<b>Habilitats socials i valors</b>						
Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions						

Taula 4: Sabers 3r ESO

Font: Elaboració pròpia

#### 5.2.4 Objectius d'aprenentatge

En aquesta programació anual s'estableixen una sèrie d'objectius del docent, tant per ell mateix, com pels alumnes.

Els objectius que es marca **el docent envers als alumnes**:

1. Promoure l'activitat física i l'esport per un millor benestar físic, mental i social
2. Perfeccionar l'execució de les habilitats motrius específiques en jocs i esports
3. Elevar l'autoestima i l'autoconeixement de l'alumnat
4. Fomentar la pràctica física en entorns com el medi natural en temps de lleure
5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials a través de la pràctica física i esportiva

Els objectius que es marca **el propi docent**:

1. Organitzar el curs amb suficient antelació
2. Adaptar la programació en funció de les motivacions de l'alumnat
3. Innovar en les pràctiques esportives.
4. Fer un bon ús de les TIC afavorint l'aprenentatge
5. Donar feedback constant a l'alumnat per facilitar el procés d'ensenyament – aprenentatge
6. Utilitzar diferents estils d'aprenentatge on els alumnes siguin els protagonistes de l'aprenentatge i desenvolupin l'autonomia

### 5.2.5 Criteris d'avaluació

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES ED.FÍSICA + CRITERIS D'AVALUACIÓ	3r ESO					
	SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6
<b>Competència específica 1:</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						
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 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>Competència específica 2:</b> Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius						
2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc 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>Competència específica 3:</b> Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement						
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>Competència específica 4:</b> Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure						
4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà 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>Competència específica 5:</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						
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						

Taula 5: Criteris d'avaluació 3r ESO

Font: Elaboració pròpia

### 5.2.6 Metodologia

En les diferents situacions d'aprenentatge mostrades anteriorment es fa servir una metodologia activa, on siguin els alumnes els protagonistes de l'aprenentatge (tenint en compte els 7 principis de l'aprenentatge). En totes aquestes el que es busca és que els alumnes s'impliquin i participin, i a través d'això assoleixin els diferents aprenentatges. L'aprenentatge s'ha d'assolir a través d'un procés constructiu i no receptiu, i ha de ser autodirigit, on els alumnes desenvolupin les habilitats metacognitives.

Les metodologies o estratègies d'aprenentatge més conegudes de la metodologia activa són les següents:

- Aprenentatge basat en projectes o ABP: Disseny, programació i implementació d'un conjunt de tasques associades a una mateixa temàtica. Es treballa en grup i es tracta d'una presentació, producte o execució de la solució en el qual l'alumne demostra el que és capaç de fer amb els aprenentatges adquirits durant el procés del projecte.
- *Flipped Classroom* o aula invertida: El professor no és qui es prepara les classes magistrals tradicionals, sinó que els alumnes desenvolupen uns aprenentatges fora de l'aula i el docent els hi deixa temps a classe perquè plantegin dubtes, facin tasques, activitats col·lectives i participatives, etc. La funció del professor és actuar com a guia o assessor.
- Aprenentatge basat en problemes: El professor planteja un problema i els alumnes l'han de saber resoldre i trobar una solució. És un repte el qual es resol mitjançant el treball en equip a través de la investigació i recopilació d'informació. El rol del docent és fer de guia.
- Aprenentatge basat en reptes (ABR): És el mateix que l'anterior, però en aquest cas es planteja un problema més complex. Se'ls hi demana als alumnes una solució real.

- **Aprentatge servei:** Es demana a l'alumnat que realitzi un servei a partir d'una detecció de necessitat de l'entorn.
- **Aprentatge cooperatiu:** Organització en grups on els alumnes treballen de forma conjunta i coordinada per resoldre diferents tasques.
- **Aprentatge per descobriment:** Els alumnes van assolint els coneixements a través de l'experiència i l'observació, en cap cas es presenten a classe. L'objectiu d'aquesta és que l'estudiant aprengui per si mateix.

Els recursos didàctics són el conjunt de mitjans materials que intervenen i faciliten el procés d'ensenyament – aprenentatge. Aquests poden ser tant físics com virtuals, on pretén despertar l'interès dels estudiants, adequar-se a les característiques físiques i psíquiques dels mateixos i facilitar l'activitat docent en servir de guia. (Morales, 2012)

Les principals funcions són les següents:

✓ Proporcionar informació	✓ Complir un objectiu
✓ Motivar als estudiants	✓ Contextualitzar als estudiants
✓ Facilitar la comunicació entre docent i estudiant	✓ Apropar les idees als sentits
✓ Guiar el procés d'ensenyament - aprenentatge	

A cada situació d'aprenentatge s'utilitzen diferents recursos didàctics per facilitar el procés d'ensenyament – aprenentatge en funció de la temàtica.

Respecte als agrupaments, es fan servir tres tipus en els seus desenvolupaments:

- **Individual / Autònom:** l'alumne es troba sol en el procés i ha d'assolir el coneixement per si sol. El docent el pot ajudar, sent així un guia per a ell.
- **Petits grups:** grups de 3-4 membres. Fomentar la participació, cooperació i comunicació. Treball en equip per assolir uns aprenentatges.
- **Grans grups:** Igual que l'anterior però en grups de 5 membres o més.

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

Actualment, l'atenció educativa de l'alumnat en el sistema educatiu ha agafat molt protagonisme. El que es pretén és que tots els alumnes accedeixin a una educació de qualitat, garantint així tots els aprenentatges. En aquest procés s'han de respectar les característiques i els diferents ritmes de tots ells, però amb la finalitat que tots ells puguin aconseguir els aprenentatges.

El Disseny Universal de l'Aprenentatge, conegut com a DUA, és un conjunt de principis per al desenvolupament curricular que afavoreixen la igualtat d'oportunitats a totes les persones per aprendre. Aquesta proposta atendre a la diversitat de l'alumnat, creant així dissenys flexibles per a tots els estudiants, i reduir les barreres a través de mesures de suport i d'adaptacions.

En la realització de la programació anual mostrada anteriorment s'ha tingut en compte els principis del DUA, facilitant així la inclusió de tots els alumnes ajustant-se a les necessitats individuals de cadascun d'ells. En totes elles s'ha pensat en possibles adaptacions a portar a terme en cas necessari.

### 5.2.8 Distribució temporal i material didàctic

Cada situació d'aprenentatge s'ha previst que tingui una durada aproximadament entre unes 8 i 12 sessions, distribuint-se així dues per trimestre, amb un total de sis per cada curs.

En aquesta programació s'ha tingut en compte possibles imprevistos que comportin a la no presencialitat de les classes, com poden ser algunes excursions o xerrades externes al centre educatiu entre les més comunes.

Respecte al material didàctic, segons l'autor Blández (1994) ha de tenir una sèrie de característiques bàsiques concordants amb les possibilitats del nostre alumnat, amb els límits de l'entorn i amb els objectius proposats en el projecte educatiu.



Les característiques generals del material esportiu són les següents:

- Màxim sentit pràctic: han de ser útils per desenvolupar eficientment els diferents objectius i continguts proposats
- Adaptabilitat: els materials que s'utilitzin han de ser fàcilment adaptables al context espacial, temporal, físic i humà on es vagin a aplicar
- Seguretat: l'adquisició o compra del material s'ha de fer en base a uns principis de seguretat per evitar accidents i riscos de lesions, de manera que no representi un perill evident pels seus usuaris
- Rendibilitat – duració: és important preveure que el material esportiu sigui de cost baix en quan a manteniment i sigui altament durador. S'ha de prioritzar la qualitat respecte a la quantitat.
- Funcionalitat: fa referència al grau de relació entre la necessitat motriu que es vol cobrir i les possibilitats d'acció que ofereix aquell material
- Polivalent: considerar quants grups d'activitats diferents cobreix el material que volem comprar. Quantes més activitats es puguin realitzar amb el mateix material major possibilitats educatives aportarà

Aquestes característiques s'han tingut en compte a l'hora d'escollir el material didàctic a fer servir en les diferents situacions d'aprenentatge.

## 5.2.9 Avaluació dins la programació

Trimestre	Situació d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Activitats avaluatives	Instruments d'avaluació
1r Trimestre	<b>SA1</b> Ens anem de ruta	4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per a la seva conservació 4.2 Organitzar activitats físicoesportives 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	Cursa orientació	Avaluació d'equip
			Gimcana	Coavaluació
	<b>SA2</b> Fem circ	3.1 Escenificar produccions artísticoadressives 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	Coreografia	Rúbrica d'avaluació Registre d'observació
2n Trimestre	<b>SA3</b> Aprenem esports col·lectius	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 Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà 2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat	Situació real de joc	Autoavaluació i coavaluació Rúbrica d'avaluació
	<b>SA4</b> Fem de professors	2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat		Posada en pràctica d'una sessió com a professor
3r Trimestre	<b>SA5</b> Com estem? Analitzem la nostra condició física	1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física amb la salut d'acord a les necessitats individuals 1.5 Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables	Informe d'un pla de treball de la condició física	Rúbrica d'avaluació Autoavaluació
				<b>SA6</b> Lesions en l'esport

Taula 2: Avaluació situacions d'aprenentatge 3r ESO

Font: Elaboració pròpia

### Avaluacions trimestrals

Al final de cada trimestre hi ha una junta d'avaluació on es posa la nota final de l'alumnat.

Aquesta nota ve donada a través de les dues situacions d'aprenentatge desenvolupades al llarg del trimestre, on tal i com s'ha vist a la taula mostrada anteriorment, s'utilitzen diversos instruments d'avaluació.

### Avaluacions de l'alumne

L'avaluació de l'alumne cada vegada està agafant més pes en l'avaluació.

L'alumnat ha d'aprendre a aprendre i han d'aprendre a gestionar el seu propi aprenentatge, fent així que puguin aprendre durant tota la vida i ser autònoms. Molta importància a l'avaluació continuada, formativa i reguladora.

En l'avaluació competencial, l'alumne ha d'avaluar el procés que ha anat seguint per aprendre. Han de ser conscient de: què saben, els dubtes que tenen, els errors que cometem, què els passa quan s'equivoquen, què poden fer per corregir els errors, etc.

És per aquest motiu que a la majoria de situacions proposades un instrument que s'utilitza bastants cops és el de l'autoavaluació. També existeixen altres instruments com poden ser: carpeta d'aprenentatge, rúbriques, qüestionaris, diaris d'aprenentatge, etc.

#### 5.2.10 Avaluació del procés: activitats de la programació

Al final de cada situació d'aprenentatge es passarà un qüestionari als alumnes per conèixer en primera persona les seves opinions i així determinar si la situació d'aprenentatge és útil o no. Els alumnes podran donar la seva opinió al respecte i podrà aportar comentaris per tal de millorar-la.

Els resultats d'aquests serviran per prendre decisions de cara a la programació del proper curs educatiu.

## 5.3 Situació d'aprenentatge

**Títol:** Com estem? Analitzem la nostra condició física

**Curs:** 3r ESO

**Àrea:** Educació Física

### 5.3.1 Descripció

Aquesta situació d'aprenentatge tracta en què els alumnes realitzin una sèrie de proves físiques amb la finalitat d'obtenir diferents dades per poder fer un diagnòstic de la seva condició física. El que pretén aquesta és que els alumnes coneguin i treballin els conceptes més importants de la condició física (capacitats físiques bàsiques) on al llarg de la situació d'aprenentatge se'ls hi proporcionen suficients eines per valorar-les.

És per aquest motiu que durant les sessions es realitzen diferents tests amb diferents demandes del metabolisme, on els alumnes són els protagonistes de les sessions, ja que ells mateixos són els qui han de desenvolupar els tests i registrar les dades de cada prova que es demana a l'Excel compartit inicialment. Al final de cada sessió els alumnes han d'omplir aquest Excel com a instrument de seguiment.

Un cop fetes totes les proves, els alumnes han de presentar un informe amb el seu diagnòstic personal de la seva condició física, on es poden comparar amb la resta de grup classe per veure realment el nivell on es troben. En aquest treball han d'aparèixer dades quantitatives, gràfics amb les respectives valoracions de cadascun d'ells i unes conclusions finals on determinin la seva condició física, generant així una prescripció d'activitat física amb alguna de les mancances a voler millorar. Finalment, també se'ls hi demana que cerquin o suggereixin alguna oferta real d'activitat física que puguin realitzar dins del seu municipi, indicant de quin tipus d'activitat es tracta i a quina instal·lació es podria desenvolupar.

Aquest informe també s'ha d'entregar en format de vídeo interactiu.

### 5.3.2 Objectius

- Ser capaços de valorar la condició física
- Innovar en la manera de treballar la condició física als centres educatius
- Conscienciar a l'alumnat de la importància d'una bona condició física

### 5.3.3 Competències específiques

**CE1:** Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques id'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.

### 5.3.4 Competències transversals

**CD2:** Gestiona i utilitza el seu propi entorn personal digital d'aprenentatge permanent per construir nou coneixement i crear continguts digitals, mitjançant estratègies de tractament de la informació i l'ús de diferents eines digitals, seleccionant i configurant la més adequada en funció de la tasca i de les seves necessitats en cada ocasió.

### 5.3.5 Vectors

**Aprenentatges competencials** => Es tracta d'una situació d'aprenentatge la qual els diferents aprenentatges són totalment transferibles a la seva vida i útils pel seu futur. Els alumnes tindran els recursos suficients per tornar a valorar la seva condició física quan ho creguin oportú. Una bona condició física comporta a un benefici saludable i a una millora del benestar general.

## 5.3.6 Objectius d'aprenentatge i criteris d'avaluació

Objectius d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT	Criteris d'avaluació Com sabem que ho ha après? ACCIÓ + SABER + CONTEXT	Indicadors d'assoliment competencial de la situació d'aprenentatge				% de la qualificació del criteri d'avaluació
		Nivell 0: No assoliment (0-4)	Nivell 1: Satisfactori (5-6)	Nivell 2: Notable (7-8)	Nivell 3: Excel·lent (9-10)	
1. Analitzar les diferents dades per obtenir unes valoracions sobre la prova en concret.	1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.	No és capaç de relacionar els resultats amb la prova física.	Relaciona adequadament els resultats amb la prova física.	Relaciona correctament els resultats amb la prova física i aporta alguna referència a les seves valoracions.	Relaciona perfectament els resultats amb la prova física, es compara amb dades dels/les companys/es i aporta molt bones referències a les seves valoracions.	25%
2. Realitzar un diagnòstic final personal amb els resultats obtinguts.	1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.	No és capaç de relacionar els diferents resultats obtinguts per Realitzar un diagnòstic correcte.	És capaç de relacionar els diferents resultats obtinguts per realitzar un diagnòstic correcte.	Sap realitzar notablement un diagnòstic final.	Realitza un molt bon diagnòstic final fent servir dades significatives.	25%

3. Dissenyar gràfics amb les diferents dades.	1.5 Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	No és capaç de dissenyar gràfics entenedors.	Aporta pocs gràfics.	Disseny gràfics amb el mateix format (amb dades individuals i/o grupals)	Disseny gràfics amb diferents formats i amb dades tant individuals com grupals.	30%
4. Competència transversal	CD2: Gestiona i utilitza el seu propi entorn personal digital d'aprenentatge permanent per Construir nou coneixement i crear continguts digitals, mitjançant estratègies de tractament de la informació i l'ús de diferents eines digitals, seleccionant i configurant la més adequada en funció de la tasca i de les seves necessitats en cada ocasió.	No és capaç d'editar un vídeo interactiu.	Sap crear vídeos interactius sense afegir efectes audiovisuals.	Crea vídeos interactius amb alguns efectes audiovisuals simples.	Disseny vídeos interactius amb bons efectes audiovisuals.	20%

Taula 6: Objectius d'aprenentatge i criteris d'avaluació

Font: XTEC

### 5.3.7 Sabers

- 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.
- Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.

### 5.3.8 Desenvolupament de la situació d'aprenentatge

#### Estructura de la situació d'aprenentatge

La situació d'aprenentatge s'estructura en 10 sessions pràctiques que es porten a terme al centre educatiu i una final on va dedicada al treball autònom a casa com a activitat final on han de realitzar l'informe a entregar i el vídeo interactiu.

Respecte a les proves, s'ha decidit distribuir-les en funció de la capacitat física a treballar i les demandes metabòliques, agrupant així la resistència amb la flexibilitat i la velocitat amb la força.



Així doncs, la distribució de la situació d'aprenentatge és la següent:

<b>Sessió 1:</b> Activitat inicial	<b>Sessió 2:</b> Activitat desenvolupament	<b>Sessió 3:</b> Activitat desenvolupament	<b>Sessió 4:</b> Activitat desenvolupament	<b>Sessió 5:</b> Activitat desenvolupament
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Introducció de la SA</li> <li>✓ Lectura dels protocols</li> <li>✓ Pràctica de la tècnica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Yoyo Test</li> <li>✓ Sit and reach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 30 – 15 IFT</li> <li>✓ Flexió profunda del cos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Course Navette</li> <li>✓ Recuperació proves flexibilitat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Test de Cooper</li> <li>✓ Recuperació proves anteriors</li> </ul>
<b>Sessió 6:</b> Activitat desenvolupament	<b>Sessió 7:</b> Activitat desenvolupament	<b>Sessió 8:</b> Activitat desenvolupament	<b>Sessió 9:</b> Activitat desenvolupament	<b>Sessió 10:</b> Activitat estructuració
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ T – Test</li> <li>✓ Flexions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Illinois</li> <li>✓ Llançament pilota medicinal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 10 x 5 metres</li> <li>✓ Salt vertical</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 30 metres</li> <li>✓ Salt horitzontal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recuperació proves anteriors</li> <li>✓ Kahoot</li> </ul>
<b>Sessió 11: Activitat final</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realització de l'informe final i vídeo interactiu</li> </ul>				

Taula 7: Estructura sessions SA  
Font: Elaboració pròpia

### Metodologia

La metodologia que es fa servir en aquesta és una metodologia activa en el qual es busca l'aprenentatge a través del treball autònom amb un descobriment guiat, on l'alumne realitza un treball individual amb la supervisió i acompanyament del docent.

### Agrupació

Durant el desenvolupament de la situació d'aprenentatge l'agrupació sempre és per parelles o tríos, on un d'ells realitza el test inicialment i el company l'ajuda a recollir i registrar les dades que demana l'Excel. Un cop acabat el test, s'intercanvien els rols. Al final de les sessions els dos alumnes han d'haver portat a terme els dos tests.

### Interessos de l'alumnat

L'alumnat es troba en una fase plena de canvis físics i metabòlics. Aquesta situació d'aprenentatge els permet conèixer-se millor i poder millor les mancances en cas de tenir-ne.

### Finalitats educatives

Totes les sessions són pràctiques, on el protagonista del procés d'ensenyament – aprenentatge és en tot moment l'alumnat. A més, els alumnes han de donar el seu màxim rendiment esportiu per tal d'obtenir dades reals i així poder fer un informe amb qualitat.

### Sabers

Es treballen diversos sabers mencionats anteriorment de manera competencial. El que es pretén és donar recursos suficients perquè els alumnes siguin capaços de fer una valoració de la seva condició física en un futur per a quan ho necessitin.

### Seqüenciació d'activitats

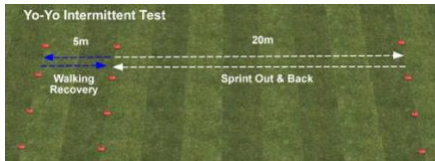

Primerament es realitza una sessió amb activitats inicials, on l'alumne conegui els protocols i la tècnica de cada test que es portarà a terme. Seguidament, es troben 8 sessions d'activitats de desenvolupament, on en cadascuna d'elles es treballen dos tests (agrupant proves de resistència i flexibilitat, i velocitat i força). Posteriorment, es troba una sessió amb activitats d'estructuració, on es recuperen proves en cas que algun alumne no hagi pogut completar-les totes, o per millorar alguna prova. Finalment, es troba una sessió de treball autònom a casa on els alumnes han de realitzar l'informe final i el vídeo interactiu.

### 5.3.9 Fitxes sessions

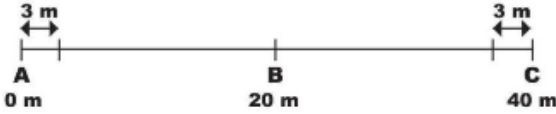

#### Sessió 1: Activitat Inicial

<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer els diferents protocols de les proves que es duran a terme</li> <li>- Practicar la tècnica necessària per obtenir uns bons resultats</li> </ul>
<b>Durada</b>	60 minuts
<b>Material</b>	Telèfons mòbils
<b>A C T I V I T A T S</b>	Part inicial
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicació de la dinàmica de la sessió</li> <li>- Escalfament dinàmic grupal, dinamitzat per un membre de la classe</li> </ul> <p>Durada: 10 minuts</p>
	Part central
	<p>L'espai es divideix en quatre estacions, on en cadascuna d'elles es treballa una qualitat física bàsica (velocitat, resistència, força i flexibilitat).</p> <p>Cada estació disposa d'un codi QR on es troben els protocols de les proves de la QFB determinada i una sèrie d'exercicis per treballar la tècnica necessària per un bon desenvolupament de la prova.</p> <p>Els alumnes es distribueixen per l'espai de manera lliure i autònoma. Al final de la sessió tots ells haurien d'haver passat per les quatre estacions.</p> <p>Durada: 40 minuts</p>
	Part final
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Omplir el full d'autoavaluació</li> <li>- Estiraments</li> <li>- Feedback</li> </ul> <p>Durada: 10 minuts</p>

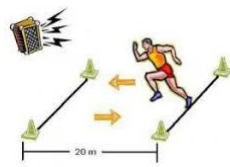
Sessió 2: Desenvolupament

<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer la resistència aeròbica (Yoyo Test) i la flexibilitat (Sit and reach) dels alumnes a través dels tests</li> <li>- Registrar les dades dels tests</li> </ul>
<b>Durada</b>	60 minuts
<b>Material</b>	Cons, cinta mètrica, calaix, àudio de la prova (Yoyo Test) i altaveu
<b>A C T I V I T A T S</b>	<b>Part inicial</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordatori protocols: Yoyo Test i “Sit and Reach”</li> <li>- Escalfament dinàmic grupal, dinamitzat per un membre de la classe</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>
	<b>Part central</b>
	<p>Realització de les dues proves. Els alumnes es distribueixen per parelles, on mentre un fa el test, el company li registra les dades. Un cop aquest hagi acabat, s'intercanvien els rols.</p> <p>Les proves estan prèviament muntades des de l'inici de la sessió. D'aquesta manera els alumnes poden iniciar pel test que vulguin. Al final de la sessió han d'haver registrat les dades dels dos tests.</p> <p>1. Yoyo Test</p>
	
	<p>2. Sit and reach</p>
	
<b>Durada: 50 minuts</b>	
	<b>Part final</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments</li> <li>- Feedback sessió</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>


Sessió 3: Desenvolupament

<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer la resistència aeròbica i la flexibilitat dels alumnes a través dels tests de 30-15 IFT i flexió profunda del cos</li> <li>- Registrar les dades dels tests</li> </ul>
<b>Durada</b>	60 minuts
<b>Material</b>	Cons, cinta mètrica, àudio de la prova (30-15 IFT) i altaveu
<b>A C T I V I T A T S</b>	<b>Part inicial</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordatori protocols: 30-15 IFT i Flexió profunda del cos</li> <li>- Escalfament dinàmic grupal, dinamitzat per un membre de la classe</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>
	<b>Part central</b>
	<p>Realització de les dues proves. Els alumnes es distribueixen per parelles, on mentre un fa el test, el company li registra les dades. Un cop aquest hagi acabat, s'intercanvien els rols.</p> <p>Les proves estan prèviament muntades des de l'inici de la sessió. D'aquesta manera els alumnes poden iniciar pel test que vulguin. Al final de la sessió han d'haver registrat les dades dels dos tests.</p> <p>1. 30-15 IFT</p>
	<p>2. Flexió profunda del cos</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Durada: 50 minuts</p>
<b>Part final</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments</li> <li>- Feedback sessió</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>	

Sessió 4: Desenvolupament

<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer la resistència aeròbica dels alumnes a través de la Course Navette</li> <li>- Registrar les dades dels tests</li> </ul>
<b>Durada</b>	60 minuts
<b>Material</b>	Cons, cinta mètrica, àudio de la prova (Course Navette) i altaveu
<b>A C T I V I T A T S</b>	<b>Part inicial</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordatori protocols: Course Navette, Sit and Reach i flexió profunda del cos</li> <li>- Escalfament dinàmic grupal, dinamitzat per un membre de la classe</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>
	<b>Part central</b>
	<p>Realització de les tres proves. Els alumnes es distribueixen per parelles, on mentre un fa el test, el company li registra les dades. Un cop aquest hagi acabat, s'intercanvien els rols.</p> <p>Les proves estan prèviament muntades des de l'inici de la sessió. D'aquesta manera els alumnes poden iniciar pel test que vulguin. Al final de la sessió han d'haver registrat les dades de la Course Navette i intentar millorar les dades de les proves de flexibilitat que es van fer anteriorment.</p> <p>1. Course Navette</p>
	
<p>2. Sit and Reach i Flexió profunda del cos</p> <p>Durada: 50 minuts</p>	
<b>Part final</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments</li> <li>- Feedback sessió</li> </ul> <p>Durada: 50 minuts</p>	

Sessió 5: Desenvolupament

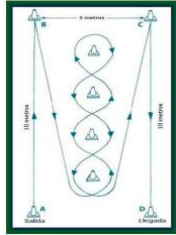

<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer la resistència aeròbica dels alumnes a través del Test de Cooper</li> <li>- Registrar les dades dels tests</li> </ul>
<b>Durada</b>	60 minuts
<b>Material</b>	Cons, cinta mètrica, calaix, àudios de les proves i altaveu
<b>A C T I V I T A T S</b>	<b>Part inicial</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordatori protocols: Test de Cooper i proves anteriors</li> <li>- Escalfament dinàmic grupal, dinamitzat per un membre de la classe</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>
	<b>Part central</b>
	<p>Realització del Test de Cooper i recuperació de proves anteriors.</p> <p>Els alumnes es distribueixen per parelles, on mentre un fa el test, el company li registra les dades. Un cop aquest hagi acabat, s'intercanvien els rols.</p> <p>Les proves estan prèviament muntades des de l'inici de la sessió. D'aquesta manera els alumnes poden iniciar pel test que vulguin. Al final de la sessió han d'haver registrat les dades del Test de Cooper i de les proves que volen millorar el resultat.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Test de Cooper</li> </ol>
	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Yoyo Test, 30-15 IFT, Sir and reach, Course Navette i flexió profunda del cos</li> </ol> <p>Durada: 50 minuts</p>
<b>Part final</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments</li> <li>- Feedback sessió</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>	

Sessió 6: Desenvolupament

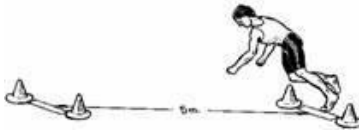
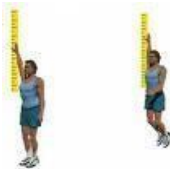
<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesurar la velocitat i la força a través del T-Test i el test de flexions</li> <li>- Registrar les dades dels tests</li> </ul>
<b>Durada</b>	60 minuts
<b>Material</b>	Cons, cinta mètrica i calaix
<b>A C T I V I T A T S</b>	<b>Part inicial</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordatori protocols: T-Test i flexions</li> <li>- Escalfament dinàmic grupal, dinamitzat per un membre de la classe</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>
	<b>Part central</b>
	<p>Realització de les dues proves. Els alumnes es distribueixen per parelles, on mentre un fa el test, el company li registra les dades. Un cop aquest hagi acabat, s'intercanvien els rols.</p> <p>Les proves estan prèviament muntades des de l'inici de la sessió. D'aquesta manera els alumnes poden iniciar pel test que vulguin. Al final de la sessió han d'haver registrat les dades dels dos tests.</p> <p>1. T-Test</p>
	<p>2. Flexions</p>
<b>Durada: 50 minuts</b>	
<b>Part final</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments</li> <li>- Feedback sessió</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>	



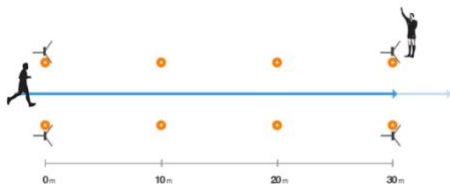

Sessió 7: Desenvolupament

Objectius de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesurar la velocitat i la força a través del Test d'Illinois i el llançament de pilota medicinal</li> <li>- Registrar les dades dels tests</li> </ul>
Durada	60 minuts
Material	Cons, cinta mètrica i pilota medicinal (2 kg)
<b>A C T I V I T A T S</b>	Part inicial
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordatori protocols: Illinois i Llançament de pilota medicinal</li> <li>- Escalfament dinàmic grupal, dinamitzat per un membre de la classe</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>
	Part central
	<p>Realització de les dues proves. Els alumnes es distribueixen per parelles, on mentre un fa el test, el company li registra les dades. Un cop aquest hagi acabat, s'intercanvien els rols.</p> <p>Les proves estan prèviament muntades des de l'inici de la sessió. D'aquesta manera els alumnes poden iniciar pel test que vulguin. Al final de la sessió han d'haver registrat les dades dels dos tests.</p> <p>1. Illinois</p>
	
	<p>2. Llançament de pilota medicinal</p>
	
Durada: 50 minuts	
Part final	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments</li> <li>- Feedback sessió</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>	

*Sessió 8: Desenvolupament*

<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesurar la velocitat i la força a través del Test de 10 x 5 metres i el Salt vertical</li> <li>- Registrar les dades dels tests</li> </ul>
<b>Durada</b>	60 minuts
<b>Material</b>	Cons i cinta mètrica
<b>A C T I V I T A T S</b>	<b>Part inicial</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordatori protocols: 10 x 5 i Salt vertical</li> <li>- Escalfament dinàmic grupal, dinamitzat per un membre de la classe</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>
	<b>Part central</b>
	<p>Realització de les dues proves. Els alumnes es distribueixen per parelles, on mentre un fa el test, el company li registra les dades. Un cop aquest hagi acabat, s'intercanvien els rols.</p> <p>Les proves estan prèviament muntades des de l'inici de la sessió. D'aquesta manera els alumnes poden iniciar pel test que vulguin. Al final de la sessió han d'haver registrat les dades dels dos tests.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 x 5</li> </ol>
	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Salt vertical</li> </ol>
	
<b>Part final</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments</li> <li>- Feedback sessió</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>	

Sessió 9: Desenvolupament

<b>Objectius de la sessió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesurar la velocitat i la força a través del Test dels 30 metres i el Salt horitzontal</li> <li>- Registrar les dades dels tests</li> </ul>
<b>Durada</b>	60 minuts
<b>Material</b>	Cons i cinta mètrica
<b>A C T I V I T A T S</b>	<b>Part inicial</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordatori protocols: 30 metres i Salt horitzontal</li> <li>- Escalfament dinàmic grupal, dinamitzat per un membre de la classe</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>
	<b>Part central</b>
	<p>Realització de les dues proves. Els alumnes es distribueixen per parelles, on mentre un fa el test, el company li registra les dades. Un cop aquest hagi acabat, s'intercanvien els rols.</p> <p>Les proves estan prèviament muntades des de l'inici de la sessió. D'aquesta manera els alumnes poden iniciar pel test que vulguin. Al final de la sessió han d'haver registrat les dades dels dos tests.</p> <p>1. 30 metres</p>  <p>2. Salt horitzontal</p>  <p>Durada: 50 minuts</p>
	<b>Part final</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments</li> <li>- Feedback sessió</li> </ul> <p>Durada: 5 minuts</p>	

*Sessió 10: Activitat d'estructuració*

Objectius de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Millorar els registres obtinguts anteriorment</li> <li>- Registrar les dades dels diferents tests</li> </ul>
Durada	60 minuts
Material	Cons, cinta mètrica, calaix, pilota medicinal, àudios de les proves i altaveu
A C T I V I T A T S	Part inicial
	Escalfament dinàmic grupal, dinamitzat per un membre de la classe
	Durada: 5 minuts
	Part central
	Recuperació o millora d'algunes de les proves portades a terme anteriorment.
	Durada: 30 minuts
	Part final
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments</li> <li>- Kahoot</li> <li>- Tancament de la situació d'aprenentatge</li> </ul>
	Durada: 25 minuts

*Sessió 11: Activitat final*

Treball autònom a casa per realitzar l'informe final i el vídeo interactiu.

### 5.3.10 Instruments d'avaluació

#### *Graella autoavaluació primera sessió*

<b>GRAELLA D'AUTOAVALUACIÓ</b>				
Nom:	Curs:			
<b> criteris</b>	<b> Cap</b>	<b> Alguns</b>	<b> Tots</b>	<b> Observacions</b>
<b>Resistència</b>				
He llegit i entès els protocols del Yoyo Test, 30-15 IFT, Test de Cooper i Course Navette.				
He realitzat els exercicis de la tècnica necessària pel desenvolupament de les proves.				
<b>Velocitat i agilitat</b>				
He llegit i entès els protocols del T-Test, Illinois, 10 x 5 i 30 metres.				
He realitzat els exercicis de la tècnica necessària pel desenvolupament de les proves.				
<b>Flexibilitat</b>				
He llegit i entès els protocols del Sit and reach i flexió profunda del cos.				
He realitzat els exercicis de la tècnica necessària pel desenvolupament de les proves.				
<b>Força</b>				
He llegit i entès els protocols del Test de flexions, llançament depilota medicinal, salt vertical i salt horitzontal.				
He realitzat els exercicis de la tècnica necessària pel desenvolupament de les proves.				

*Graella 1: Graella d'autoavaluació*

*Font: Elaboració pròpia*

*Rúbrica d'avaluació per l'informe final i vídeo interactiu*

<b>RÚBRICA D'AVALUACIÓ</b>				
Nom:		Curs:		Nota:
Categoria	No assoliment 0	Satisfactori 1	Notable 2	Excel·lent 3
<b>Anàlisi de les diferents dades per obtenir unes valoracions sobre la prova en concret</b>  (25%)	No relaciona els resultats amb la prova física.	Relaciona adequadament els resultats amb la prova física	Relaciona correctament els resultats amb la prova física i aporta alguna referència a les seves valoracions.	Relaciona perfectament els resultats amb la prova física, es compara amb dades dels/les companys/es i aporta molt bones referències a les seves valoracions.
<b>Diagnòstic final personal amb els resultats obtinguts</b>  (25%)	No relaciona els diferents resultats obtinguts.	Relaciona els diferents resultats obtinguts per realitzar un diagnòstic correcte.	Realitza notablement un diagnòstic final.	Realitza un molt bon diagnòstic final fent servir dades significatives.
<b>Disseny dels gràfics amb les diferents dades</b>  (30%)	No dissenya gràfics entenedors.	Aporta pocs gràfics.	Disseny gràfics amb el mateix format (amb dades individuals i/o grupals).	Disseny gràfics amb diferents formats i amb dades tant individuals com grupals.
<b>Creació de vídeo</b>  (20%)	No sap editar un vídeo interactiu.	Sap crear un vídeo interactiu sense afegir efectes.	Crea un vídeo interactiu amb alguns efectes audiovisuals simples.	Disseny un vídeo interactiu amb bons efectes audiovisuals.

*Graella 2: Rúbrica d'avaluació (informe final i vídeo interactiu)*

*Font: Elaboració pròpia*

## 6. Conclusions

Treballar la condició física a les escoles és molt important perquè els alumnes siguin conscients de la seva importància en el desenvolupament de les vides.

Respecte a l'etapa on s'hauria de treballar, penso que concretament ha d'anar orientat pels alumnes d'Educació Secundària Obligatoria, on a primer i segon es pot introduir-la i a tercer realitzar la situació d'aprenentatge plantejada anteriorment, el qual tracta d'analitzar uns resultats obtinguts d'una bateria de tests on els permeti poder treure una conclusió de la seva condició física i poder-la millorar en un futur, millorant així el benestar personal. En aquest curs considero que és ideal realitzar aquesta situació d'aprenentatge, ja que és el període on els alumnes comencen a ser més conscients de les repercussions dels seus actes i al quart curs on poden fer una progressió d'aquests aprenentatges.

Aquest temari tradicionalment és força dens per l'alumnat, el que comporta una desmotivació en ells, dificultant així l'aprenentatge. Crec que ha de canviar l'enfocament de la condició física, on els alumnes siguin el centre de l'aprenentatge (tenint en compte el primer dels 7 principis de l'aprenentatge) i vegin en els aprenentatges una utilitat a la vida quotidiana. El fet de valorar l'informe final i no els resultats de les proves físiques fa que els alumnes tinguin una motivació per tal de superar-se dia a dia.

És per aquest motiu que penso que la situació d'aprenentatge plantejada en aquest Treball de Fi de Màster pot ser molt interessant i de gran utilitat per a ells, ja que tal com demana el nou currículum, les situacions d'aprenentatge han de tenir una transferència real per a la vida quotidiana i on els protagonistes d'aquest procés siguin els mateixos alumnes.

## 7. Referències bibliogràfiques

Adell, J. (2011). *Algunas ideas sobre como desarrollar la competencia digital en primaria y ESO*. Apunts procedents d'Universitat Jaume I

Ajuntament Barcelona. (2023). *El districte i els seus barris. Sarrià – Sant Gervasi*. <https://ajuntament.barcelona.cat/sarria-santgervasi/ca/el-districte-i-els-seus-barris/el-districte-i-els-seus-barris>

Álvarez de Villar, C. (1985). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos

Andreu, M<sup>a</sup>A., i Labrador, M<sup>a</sup>J. (2008). *Metodologías activas*. Valencia: GIMA

Antón, J. (1989). *El entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Junta de Andalucía (Colección Unisport). Málaga

Área, M. (2008). La innovación pedagógica con TIC y el desarrollo de las competencias informacionales y digitales. <https://doi.org/10.12795/IE.2008.i64.01>

Biedermann, L. (1989). *Fisioterapia y rehabilitación en el deporte*. Barcelona: Scriba

Blández, J. (1998). *La utilización del material y el espacio en la Educación Física*. Barcelona: Inde

Blázquez, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: Inde

Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*. 7477, de 19 d'octubre de 2017. <https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=799722#>



Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyament de l'ESO.  
*Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*. 8762, de 29 de setembre de 2022.

<https://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/?documentId=938401>

Escalante, L., i Pila, H. (2012). *La condición física. Evolución histórica de este concepto*. (170), 5-5. Consultat 10 maig 2023, des de <http://www.efdeportes.com/efd170/la-condicion-fisica-evolucion-historica.htm>

Gómez, J.R. (2005). Estilos y calidad de vida. *EFDeportes*. Consultat 10 maig 2023, des de <https://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>

Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.

Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Ed.Stadium

Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'Educació. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 4222, de 16 de juliol de 2009. <https://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/?documentId=480169>

López de los Mozos - Huertas (2018). Condición física y rendimiento académico. *Journal of Sport and Health Research*. 10 (3), 349-360.

Martínez, E.J. (2003). La evaluación de la condición física en la educación física. Opinión del profesorado. *European Journal of Human Movement*, 10, 117-141.

Matveev, L. (1992). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Madrid: Ráduga

Navarro, M. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos

Morales, P. (2012). *Elaboración de material didáctico*. Tlalnepantla: Red Tercer Milenio

Noguera, D. (1999). La programación e intervenció didàctica en el deporte escolar (II). Aportaciones de los estilos de enseñanza.. Apunts procedents de RACO

Ordre ENS/108/2018, de 4 de juliol, per la qual es determinen el procediment, els documents i els requisits formals del procés d'avaluació a l'educació secundària obligatòria. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*. 7659, de 9 de juliol de 2018. <https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=822247#>

Platonov, V. (1995). *El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología*. Barcelona: Paidotribo

Rodríguez, F. (2006). Preinscripció d'exercici per a la salut (I). Resistència cardíoc-respiratòria. Apunts procedents de RACO.

Sáez Pastor, F. (2005). *Una revisión de los métodos de flexibilidad y su terminología*, 4, 7-8. Consultat 10 maig 2023, des de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1224772>

Sagrat Cor Sarrià (2023). *Document del centre* <https://www.sagratcorsarria.com/wp-content/uploads/2021/09/PEC.pdf>

Sagrat Cor Sarrià. (2023). *Sagrat Cor Sarrià, petjades amb cor*. <https://www.sagratcorsarria.com/>

Secchi, J.D. (2014). Condición física y riesgo cardiovascular futuro en niños y adolescentes argentinos: una introducción de la batería ALPHA. <https://doi.org/10.5546/aap.2014.132>

Torres, J. (1996). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Consideraciones didácticas*. Granada: Proyecto Sur

Vella, M. (2007). *Anatomía y musculación para el entrenamiento de la fuerza y la condición física*. Málaga: Paidotribo

XTEC. (2023). Disseny Universal per a l'Aprenentatge. <https://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/diversitat-i-inclusio/projectes-educatius-inclusius/disseny-universal-per-a-laprenentatge/>

## 8. Annexos

### 1. Programació

#### - Competències específiques i claus

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EDUCACIÓ FÍSICA	1r ESO					
	Ens relaxem?	Coneixem el món	Emociona't	Prenem l'aire?	Sempre units	Kin-ball.. i més
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						
CE2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius						
CE3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement						
CE4: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure						
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>COMPETÈNCIES CLAU</b>						
<b>CCL.</b> Competència en comunicació lingüística						
<b>CP.</b> Competència plurilingüe						
<b>CMCCTE.</b> Competència matemàtica i competència en ciència, tecnologia i enginyeria						
<b>CD.</b> Competència digital						
<b>CPSAA.</b> Competència personal, social i d'aprendre a aprendre						
<b>CC.</b> Competència ciutadana						
<b>CE.</b> Competència emprenedora						
<b>CEEC.</b> Competència en consciència i expressió culturals						

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EDUCACIÓ FÍSICA	2n ESO					
	Ciudem el benestar	Estem actius	FairPlay a l'esport	Mostra el teu ritme	Com saber ajudar	Autogestionem-nos
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						
CE2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius						
CE3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement						
CE4: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure						
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>COMPETÈNCIES CLAU</b>						
<b>CCL.</b> Competència en comunicació lingüística						
<b>CP.</b> Competència plurilingüe						
<b>CMCCTE.</b> Competència matemàtica i competència en ciència, tecnologia i enginyeria						
<b>CD.</b> Competència digital						
<b>CPSAA.</b> Competència personal, social i d'aprendre a aprendre						
<b>CC.</b> Competència ciutadana						
<b>CE.</b> Competència emprenedora						
<b>CEEC.</b> Competència en consciència i expressió culturals						

- Criteris d'avaluació

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES ED.FÍSICA + CRITERIS D'AVALUACIÓ	1r ESO					
	Ens relaxem?	Coneixem el món	Emociona't	Prenem l'aire?	Sempre units	Kin-ball... i més
<b>Competència específica 1: Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social</b>						
1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable						
1.2 Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu						
1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral						
1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis						
1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables						
<b>Competència específica 2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius</b>						
2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real						
2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques						
<b>Competència específica 3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement</b>						
3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal						
3.2 Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació						
3.3 Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social						
<b>Competència específica 4: 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 minimitzant l'empremta ecològica						
4.2 Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà						
4.3 Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la pràctica d'activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa						
<b>Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social</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 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva						
5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat						
5.4 Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva						

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES ED.FÍSICA + CRITERIS D'AVALUACIÓ	2n ESO					
	Cuidem el benestar	Estem actius	Fair play a l'esport	Mostra el teu ritme	Com saber ajudar	Autogestionem-nos
<b>Competència específica 1: Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social</b>						
1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable						
1.2 Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu						
1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral						
1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis						
1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables						
<b>Competència específica 2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius</b>						
2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real						
2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques						
<b>Competència específica 3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement</b>						
3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal						
3.2 Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació						
3.3 Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social						
<b>Competència específica 4: 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 minimitzant l'empremta ecològica						
4.2 Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà						
4.3 Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la pràctica d'activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa						
<b>Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social</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 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva						
5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat						
5.4 Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva						

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES ED.FÍSICA + CRITERIS D'AVALUACIÓ	4t ESO					
	Vivim l'esport	Moguem-nos	Canviem el rol	Just Dance	Pla de treball adaptat a la condició física	Creem la Jornada Esportiva
<b>Competència específica 1: Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social</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 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>Competència específica 2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius</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>Competència específica 3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement</b>						
3.1 Escenificar produccions artísticosexpressives 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>Competència específica 4: 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>Competència específica 5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social</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						

- Sabers

SABERS O CONTINGUTS Primer cicle	1r ESO						2n ESO					
	Ens relaxem?	Conèixerem el món	Emocional?	Prenem l'aire?	Sempre units!	Ki-ball ... i més	Cuidem el benestar	Estem actius	FairPlay a l'esport	Mostra el teu ritme	Com saber ajudar	Autogestió
<b>Activitat física i saludable</b>												
<b>Activitat física saludable</b>												
Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física												
Parts d'una sessió d'activitat física (fase d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma)												
El principi bàsic de l'entrenament (adaptació, continuïtat i progressió)												
Valoració del nivell individual												
La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació												
Càrrega de l'entrenament (volum i intensitat)												
Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals												
Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut												
<b>Hàbits saludables</b>												
Importància del valor nutricional dels aliments per mantenir una alimentació i una hidratació saludables												
Reconeixement de les malalties associades als trastorns alimentaris												
Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental												
Adopció progressiva d'hàbits higiènics i saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física...) que assegurin la qualitat de vida												
Anàlisi dels efectes que poden suposar els comportaments i hàbits saludables i no saludables en la salut												
Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar												
Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física												
<b>Primers auxilis i prevenció de lesions</b>												
Apreciació de situacions que poden comportar risc en la pràctica d'activitat física: mesures de seguretat i possibles lesions												
Actuacions bàsiques dels primers auxilis, tècnica PAS (protegir, ajudar, socórrer), protocol 112 i suport vital bàsic (SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques												
<b>Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva</b>												
Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals amb una eina útil per a la pràctica d'activitat física												
<b>Resolució de problemes en situacions motrius</b>												
<b>Esquema corporal</b>												
Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives												
Utilització conscient del cos movent control i domini corporal en les manifestacions físicoesportives que es realitzen												
<b>Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius</b>												
Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu												
Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït												
Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït												
Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït												
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 amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc												
<b>Resolució de reptes i projectes motors</b>												
Esfort per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades												
Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives millorant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup												
Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i en grup												
Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte												
Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica físicoesportiva												
<b>Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives</b>												
<b>Jocs i danses populars</b>												
Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures												
Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures												
<b>Expressió i comunicació corporal</b>												
Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos												
Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes												
Valoració i pràctica de les activitats rítmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa												
Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical												
Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius												
<b>Interacció amb l'entorn en el temps de lleure</b>												
<b>Consum i conservació responsables dels recursos materials d'espai</b>												
Autoconstrucció de materials alternatius i complementaris per a la pràctica d'activitat física i esports												
Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica												
<b>Normes i mesures de seguretat</b>												
Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials												
Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents												
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>												
Aprofitament d'espais i recursos urbans (parkour, skate, ...) i naturals (orientació, plogging, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques												
Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure												
<b>Valors, autorregulació emocional i interacció social en situacions motrius</b>												
<b>Gestió personal i emocional</b>												
Participació activa en tot tipus 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 autorregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius												
<b>Habilitats socials i valors</b>												
Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (resolució activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives												
Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos												
Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats												
<b>Activitat física, gènere i discriminació</b>												
Valoració d'aspectes positius i negatius de l'esport i l'activitat física en l'actualitat: competició vers cooperació, principis d'igualtat i solidaritat, aportació individual envers l'equip												
Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva												

## 2. Protocols proves situació d'aprenentatge

### Yoyo Test

#### TEST YOYO DE RECUPERACIÓN INTERMITENTE

Jugador:

Fecha \_\_\_\_\_ Talla \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_ VO2 max \_\_\_\_\_

Nivel Cinta Yoyo	Velocidad	INTERVALOS									
5	10	1 (40)									
9	12	1 (80)									
11	13	1 (120)	2 (160)								
12	13.5	1 (200)	2 (240)	3 (280)							
13	14	1 (320)	2 (360)	3 (400)	4 (440)						
14	14.5	1 (480)	2 (520)	3 (560)	4 (600)	5 (640)	6 (680)	7 (720)	8 (760)		
15	15	1 (800)	2 (840)	3 (880)	4 (920)	5 (960)	6 (1000)	7 (1040)	8 (1080)		
16	15.5	1 (1120)	2 (1160)	3 (1200)	4 (1240)	5 (1280)	6 (1320)	7 (1360)	8 (1400)		
17	16	1 (1440)	2 (1480)	3 (1520)	4 (1560)	5 (1600)	6 (1640)	7 (1680)	8 (1720)		
18	16.5	1 (1760)	2 (1800)	3 (1840)	4 (1880)	5 (1920)	6 (1960)	7 (2000)	8 (2040)		
19	17	1 (2080)	2 (2120)	3 (2160)	4 (2200)	5 (2240)	6 (2280)	7 (2320)	8 (2360)		
20	17.5	1 (2400)	2 (2440)	3 (2480)	4 (2520)	5 (2560)	6 (2600)	7 (2640)	8 (2680)		
21	18	1 (2720)	2 (2760)	3 (2800)	4 (2840)	5 (2880)	6 (2920)	7 (2960)	8 (3000)		
22	18.5	1 (3040)	2 (3080)	3 (3120)	4 (3160)	5 (3200)	6 (3240)	7 (3280)	8 (3320)		
23	19	1 (3360)	2 (3400)	3 (3440)	4 (3480)	5 (3520)	6 (3560)	7 (3600)	8 (3640)		



Marcar con una cruz cada etapa que fue completando en las diferentes velocidades.  
La primera vez que no alcance la línea con la señal se le dará una advertencia (A) y la siguiente ocasión será parado, anotando el periodo en que se quedó (F).  
Cuando el corredor cometa la segunda falta se retira.

OBSERVACIONES	Nivel de velocidad Intervalo	Total distancia	Comentarios

Image	<p><b>Sequence:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>20m turning point (All)</li> <li>40m finish point (All)</li> <li>Next shuttle warning (blue) (optional)</li> <li>Start next shuttle (green/red)</li> </ol>
Introduction	The YoYo Intermittent Recovery test is a widely used test of endurance in intermittent field sports.
PDA Setup/ Installatio n	<ol style="list-style-type: none"> <li>Copy the 'YoYo Level 1 All Gate Mode.fsp' import file to your PDA</li> <li>Create NEW " PROTOCOL and import the FSP file, and back to menu screen</li> <li>Create NEW " PACING TAPE in the "new" menu in the bottom toolbar</li> <li>Choose the desired pacing protocol (e.g." YoYo level 1 All gate Mode") protocol from the tree menu</li> <li>Name the pacing tape e.g. "YoYo Level 1 no warning light" (NOTE – there are two versions available – oneversion has a blue warning light/beep 2 seconds before the beginning of each shuttle)</li> <li>When the pacing panel comes up, tap IMPORT, and select the file e.g. "YoYo Level 1 no warning light"</li> <li>Once you get the message "Pacing Tape Imported" you are finished and ready to test</li> </ol>

Physical set up	Mark out two lines clearly at 0 and 20m, and a third line 5m back from the 0m point for the active recovery zone. Place one gate at the start line and one gate at the 20m turning line. NOTE – if there are a large number of athletes it is recommended that the gates be placed several meters past the line so that all athletes can see them clearly.
Procedure	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Press “play” to start the test. Athletes begin each shuttle on the “Start/Finish” line.</li> <li>2. Light flashes GREEN to say GO for the shuttle.</li> <li>3. As the athlete should reach the turning point for the shuttle, the lights will flash ALL colors and beep</li> <li>4. When the athlete should reach the finish line, the lights will flash ALL colors and beep, signaling the start of active recovery.</li> </ol> <p>An increase in speed will be displayed by a red start light, instead of a green.</p>
Results	<p>When the athlete fails to complete two shuttles consecutively, note the LAP number on the PDA – this corresponds to the level attained on the test. The measurement recorded is total distance covered, which can be calculated using the following formula, or by referring to the CSV file for the tape.</p> $\text{Total distance} = (\text{Smartspeed lap number} \times 20) + 20$
Data Analysis	<p>Consult the CSV file for each tape to see the corresponding level attained on the test if desired.</p> <p>Furthermore, Bangsbo et al (2008) proposed formulae for the prediction of VO<sub>2</sub>max using the following equation.</p> $\text{VO}_2\text{max (mL/min/kg)} = \text{IR1 distance (m)} \times 0.0084 + 36.4$
Notes	<p>Reference:</p> <p>Bangsbo, J, Marcello Iaia, F. and Krstrup, P. Sports Medicine 38 (1): 37"51</p>

### 30-15 IFT

The 30-15 IFT is a running test designed in France by Dr Martin Buchheit in the year 2000. It consists of 30 second shuttle runs interspersed with 15 second passive recovery periods. The running commences at a slow pace ( $8 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$ ) for the first 30 second shuttle and progressively increases in pace by  $0.5 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$  during each successive running shuttle until the subject reaches exhaustion or fulfils the test termination criteria. The velocity achieved in the last stage of the test is taken as the VIFT (velocity for the intermittent fitness test) and can be used simply as a test result and/or it can be employed to set intensities for training purposes.

### PROCEDURE:

Mark out a straight line course over a distance of 40 metres (Figure 1) taking care to leave enough space for run off (if required) at either end. Use cones of one colour to designate the A (0 metre), B (20 metre), and C (40 metre) marks and different colour cones to indicate the points 3 metres in from each end (see Figure 1). If you are setting the test up indoors then you can substitute coloured tape for cones if you wish, although it is important that the athletes can clearly see the tape.

Set up a portable CD player and check that the volume is adjusted to a level that can be heard by all athletes that are to be tested.

Instruct the athletes to perform a light warm-up and some stretching prior to the commencement of the test.

Gather the athletes together and explain how the test is performed taking care to highlight the important points.

Have all athletes set up in line with point A (0 metre mark).

Push the start button on the CD player and on the first beep (usually after a spoken set of test instructions) the athletes must commence running in a direction toward points B and C. At the next beep the athletes should be at approximately the 20 metre mark (point B) and by the following beep they must be within the 3 metre zone at the 40 metre end (ideally they would be at point C [40 metre mark] exactly).

The athletes then change direction and run back toward point A. At the next beep sound they should be close to point B and so on. This running pattern is continued until the end of the 30 second running stage (which is indicated by a different beep sound on the CD). After each 30 second running stage there is a 15 second passive recovery where the athletes walk slowly in the same direction that they have been running (i.e., forward direction) until they reach the next mark (A, B, or C). Spoken instructions are provided informing the athletes when to commence the next 30 second period of running (i.e., A, B or C). It is extremely important that the athletes **do not walk backward** to the closest marked point (A, B, or C). They must walk in a forward direction to the next marked point in the 15 second passive recovery period. If the athletes are exactly on a marked point when the running stage concludes then they simply stay at that point and wait for the next run stage to begin.

Each successive running stage will increase in pace by 0.5 km.<sup>-1</sup> and athletes must continue running until either

- a) They are totally exhausted and stop on their own volition
- b) They fail to be within the 3 meters end zones and the beep on three successive occasions

When one of these test termination criteria are achieved note down the running pace (in km.h<sup>-1</sup>) for that particular athlete. This pace is designated as their VIFT (velocity for the intermittent fitness test).

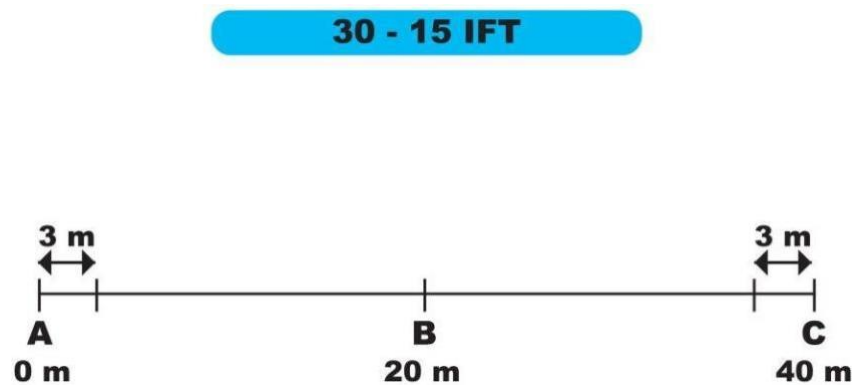


Figure 1. Diagram of the layout of the 30-15 IFT (intermittent fitness test).

## REFERENCES

Buchheit, M. (2008). The 30-15 intermittent fitness test: accuracy for individualizing interval training of young sport players. Journal of Strength and Conditioning Research, 22(2), 365-374.

## Test de Cooper



**Pista de 400 mts.**

**OBJETIVO:** Medir la Resistencia Aeróbica del sujeto.

**MATERIAL:** Pista de Atletismo o circuito marcado cada 50 mts. Reloj o Cronógrafo.

**EJECUCION DEL TEST :** La prueba consiste en cubrir la mayor distancia posible en 12 minutos, este aspecto debe quedar muy claro para el ejecutante "cubrir la mayor distancia posible".  
Cuando la Condición Física del sujeto no le permita realizar los 12 minutos corriendo, es posible alternar la carrera con el andar. ¡CORRER y ANDAR!, pero no se puede parar.

**ANOTACION DEL RESULTADO**  
Se anotará el total de metros recorridos, teniendo en cuenta la última marca rebasada. No se anotará la última fracción si no ha sido completada.  
Normalmente es suficiente establecer una marca cada 50 mts, pero si se quiere, se pueden poner cada 25 mts e incluso menos. No obstante, fracciones de menos de 25 mts ya no son significativas, aunque el proceso de cálculos admite cualquier valor.

**OBTENCION DEL VO: MAXIMO**  
El Test de Cooper, basándose en las experiencias de Henry y Balke expresa según los metros recorridos en 12 minutos, el Consumo Máximo de Oxígeno (ml/ kg/ min) durante el esfuerzo a partir de la ecuación siguiente...

$VO: \text{Máx. (ml/Kg/min)} = 33 + 0,17(X - 133)$   
Donde... X = nº de metros recorridos por minuto (Mts. Cooper/ 12).

33 (ml O.) = Costo energético para una Velocidad de carrera de 133 Mts/ minuto.

0,17 (ml O.) = Consumo suplementario de O<sub>2</sub> por cada metro de aumento de la Velocidad por encima de 133 mts/ min.

Para calcular el VO :Máx en Litros/ minuto...  
(ml/Kg/ min \* Kgrs de peso) / 1000

**VALORES DEL CONSUMO ENERGETICO**

- ≪≪ Valor Relativo del Consumo Máximo de Oxígeno (ml/Kg/min).
- ≪≪ Valor Absoluto del Consumo Máximo de Oxígeno (Litros/ minuto).
- ≪≪ Kilocalorías gastadas en la prueba, que se calculan a través de una transformación calorífica aproximada, sabiendo que cada litro de oxígeno consumido proporciona 5 Kcalorías.

**Caloría (o Kilocaloría):** es una medida utilizada para expresar el valor energético de los alimentos y de la actividad física. Se define como la cantidad de energía necesaria para aumentar 1° C la temperatura de 1 Kg (1 litro) de agua, desde 14,5° hasta 15,5° C. Por tanto, una caloría se designa más fielmente como caloría kilogramo o Kilocaloría (Kcal).

## Course Navette



**Objetivo:** Evaluar el VO<sub>2</sub> Máximo.

**RECOMENDACIONES ANTES DE LA PRUEBA**

- 1- Los evaluados deberán gozar de buena salud
- 2- Comprobar la fiabilidad del magnetófono remitiéndose a los períodos marco propuestos al comienzo de la grabación.
- 3- Hacer una demostración del Test

**RECOMENDACIONES DURANTE LA PRUEBA**

- 1- Asegurar que el anuncio de los Palieres es audible en la zona en que se desarrolla el Test.
- 2- Prever un sistema para recoger datos.
- 3- Animar a los evaluados hacia el final de la prueba.

**RECOMENDACIONES PARA DESPUES DE LA PRUEBA**

- 1- Los evaluados deberán recuperarse andando durante 4 o 5 min.
- 2- Comprobar el estado de los testados. No dejar casos dudosos.
- 3- Anotar los resultados y darlos a conocer individual o colectivamente.

**EL TEST:** recomendado para niños, escolares, jugadores de deportes colectivos, tenistas y siempre que no se disponga de un terreno amplio.

**EJECUCIÓN DEL TEST:** el sujeto a evaluación realizará un recorrido de ida y vuelta sobre una distancia de 20 mts. determinada por dos líneas paralelas separadas a dicha distancia. Es suficiente una precisión de  $\pm 1$  o 2 metros.

El magnetófono proporciona dos tipos de sonido. El BEEP único determina cuando ha de producirse la llegada a una de las líneas de 20 mts. El doble BEEP determina llegada y un incremento en la velocidad, así pues, se trata de un Test progresivo, fácil al principio y difícil al final. Cuanto más tiempo se soporte la prueba a la velocidad impuesta, mejor forma física. La prueba finaliza cuando el sujeto no es capaz de mantener el ritmo impuesto o cuando no pueda finalizar la fase en curso.

La duración de la prueba es variable, a mejor forma física mayor duración del Test. La velocidad aumenta progresivamente cada minuto.

**MATERIAL**

- 1- Superficie delimitada por 2 líneas paralelas a 20 mts. una de la otra. Prever 1 metro por persona.
- 2- Magnetófono para cursar el cassette.  
Se admite un desajuste de  $\pm 1$  segundo. Un desajuste superior en la grabación requiere aumentar o disminuir la distancia entre las dos líneas paralelas.
- 3- Grabación con el protocolo del Test.

**PUNTAJE:** retener la última fase realizada que se anuncia en la grabación, ¡es el resultado!.

**OBTENCION DEL VO<sub>2</sub> MAXIMO**

El VO<sub>2</sub> Máx. se calcula a través de las ecuaciones siguientes...

$VO_2 \text{ Máx. (ml/ Kg/ min)} = 31,025 + (3,328 * V) - (3,248 * EDAD) + [ (0,1536 * V) * EDAD ]$  Donde...

$V = \text{Velocidad (Km/h)} = 8 \pm (0,5 * N^{\circ} \text{ palier})$

La EDAD expresada en años.

Para calcular el VO<sub>2</sub> Máx en Litros/minuto...  
(ml/ Kg/ min \* Kgrs de peso) / 1000

## T – Test

ACE →

# T-TEST (SPEED, AGILITY, AND QUICKNESS ASSESSMENT) PROTOCOL

**Objective:** To assess multidirectional movement ability

**Equipment:**

- ▶ A marked football field, but the assessment can be conducted on any hard, flat surface that offers good traction
- ▶ Measuring tape
- ▶ Four cones
- ▶ Stopwatch
- ▶ Timing gates (optional)

**Pre-assessment procedure:**

- ▶ Set up the cones as depicted at right.
- ▶ After explaining the purpose of the assessment, describe and demonstrate the proper route and technique. Allow the client to warm up and perform a few practice trials before administering the assessment.
- ▶ The goal of the assessment is to complete the course as quickly as possible.
- ▶ The client must keep his or her body facing forward at all times and must touch each cone with the correct hand. The client shuffles through the course and cannot allow the feet to crossover at any time. Proper technique must be followed, or the run will not count.

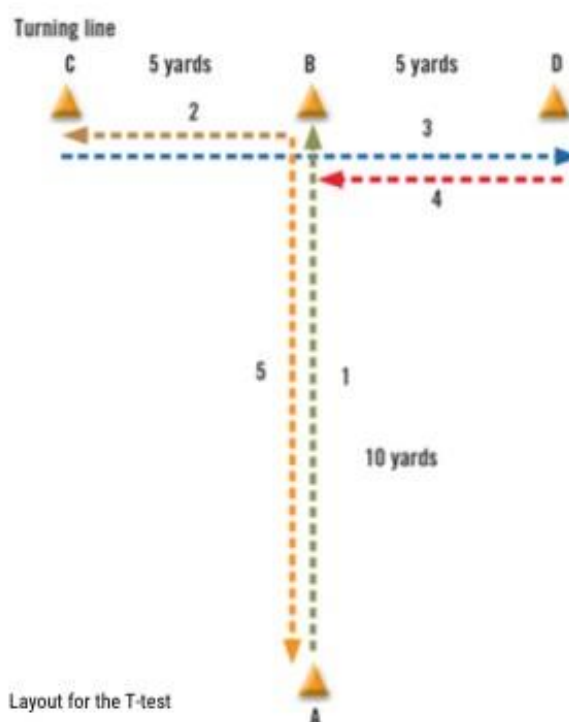
**Assessment protocol and administration:**

- ▶ The client starts at cone A. On the personal trainer's command, the client sprints to cone B and touches the base of the cone with the right hand.
- ▶ Client shuffles left to cone C and touches the base of the cone with the left hand.
- ▶ Client shuffles right to cone D and touches the base of the cone with the right hand.

- ▶ Client then shuffles back to cone B and touches the base with the left hand before running backward to the start (cone A).
- ▶ Stop the stopwatch as the client passes cone A.
- ▶ The T-test is performed two times with a few minutes of recovery between each assessment.

**Interpretation:**

- ▶ Record the fastest time on an assessment form and use it as a baseline against which to compare future performance.

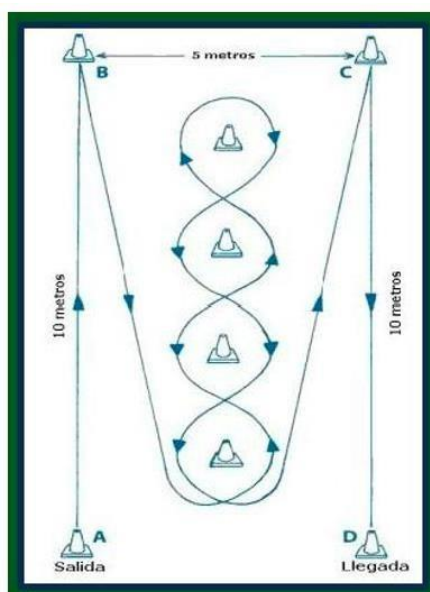


### Illinois Test

La capacidad de combinar fuerza muscular, fuerza de arranque, fuerza explosiva, balance, aceleración y desaceleración determina la agilidad.

Si bien hay una gran cantidad de tests para determinar las capacidades de agilidad de un atleta, existe una prueba que incorpora componentes múltiples de la agilidad, y que por eso recomendamos hacer, cuyo nombre es el **Test de Agilidad Illinois**.

Esta es una prueba simple de realizar y únicamente requiere de ocho marcadores o conos con la siguiente disposición:



Una vez ubicados como indica el gráfico, se comienza la prueba en posición acostado boca abajo con las manos en el nivel del hombro, debiendo levantarse tan rápidamente como sea posible y recorrer la trayectoria del sistema (puede ser en cualquiera de los dos sentidos- empezando en A o en D)..

En la vuelta B y C, deberás tocar el cono con tu mano.

La prueba es completada y el cronómetro parado cuando no hay conos excesivos golpeados y se cruza la línea de final.

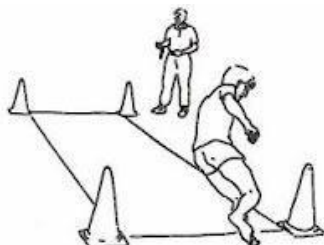
Con el resultado del cronómetro, lo analizaremos de acuerdo a la siguiente tabla:

Test Agilidad (seg)	Excelente	Sobre promedio	Promedio	Bajo promedio	Pobre
<b>Hombres</b>	< 15.2	15.2 – 16.1	16.2 – 18.1	18.2-18.8	>18.8
<b>Mujeres</b>	< 17.0	17.0 -17.9	18.0 – 21.7	21.8-23.0	> 23.



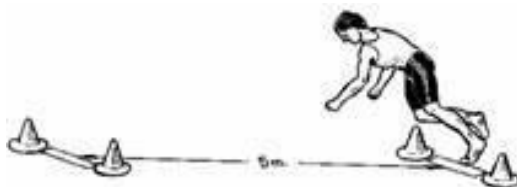
### 10 x 5 metres

El objetivo de esta prueba de velocidad consiste en medir la **velocidad de desplazamiento** y la **agilidad** de la persona que realiza la prueba.



Para realizar la prueba se necesita un cronómetro y dos líneas paralelas separadas 5 metros.

Esta prueba consiste en recorrer 5 metros 10 veces, es decir, 5 veces el recorrido de ida y vuelta. Se correrá hasta la línea de 5 metros, se pisará y se volverá hasta la línea de salida (esto 5 veces). Una vez se llegué a la última recta se cruzará la línea, no solo pisarla.



### BAREMO TEST 10X5

Una vez sabemos en qué consiste la prueba, podemos ver la tabla de resultados para orientar más o menos qué nivel tendríamos que sacar en función de la edad. Esta tabla está pensada para alumnos de Educación Física (de 12 a 17 años).

Prueba de Velocidad: Carrera de 10 * 5 metros										
Intervalos	1º E.S.O. MASCUL.	1º E.S.O. FEMEN.	2º E.S.O. MASCUL.	2º E.S.O. FEMEN.	3º E.S.O. MASCUL.	3º E.S.O. FEMEN.	4º E.S.O. MASCUL.	4º E.S.O. FEMEN.	1º BACH. MASCUL.	1º BACH. FEMEN.
1	25,05	25,72	25,14	26,98	22,87	23,55	24,88	24,51	20,81	21,70
2	23,88	24,92	23,80	25,43	22,04	22,79	23,58	23,52	20,32	20,96
3	22,72	24,11	22,67	23,87	21,41	21,92	22,28	22,85	19,83	20,59
4	21,55	23,31	21,44	21,63	20,77	21,48	20,98	21,19	19,34	20,22
5	20,38	22,51	20,66	22,90	20,14	21,05	20,11	20,80	18,85	18,85
6	19,22	21,71	20,20	22,31	19,51	20,19	19,68	19,88	18,36	19,49
7	18,06	20,91	18,97	20,75	18,88	19,31	18,38	19,54	17,87	19,11
8	16,89	20,10	18,42	19,19	18,25	18,43	17,88	18,56	17,38	18,74
9	15,73	19,30	17,99	17,69	17,61	18,69	15,77	17,88	18,80	18,37
10	14,56	18,50	17,73	18,07	16,98	15,82	14,47	18,22	18,40	18,00

### *Sprint 30 metres*

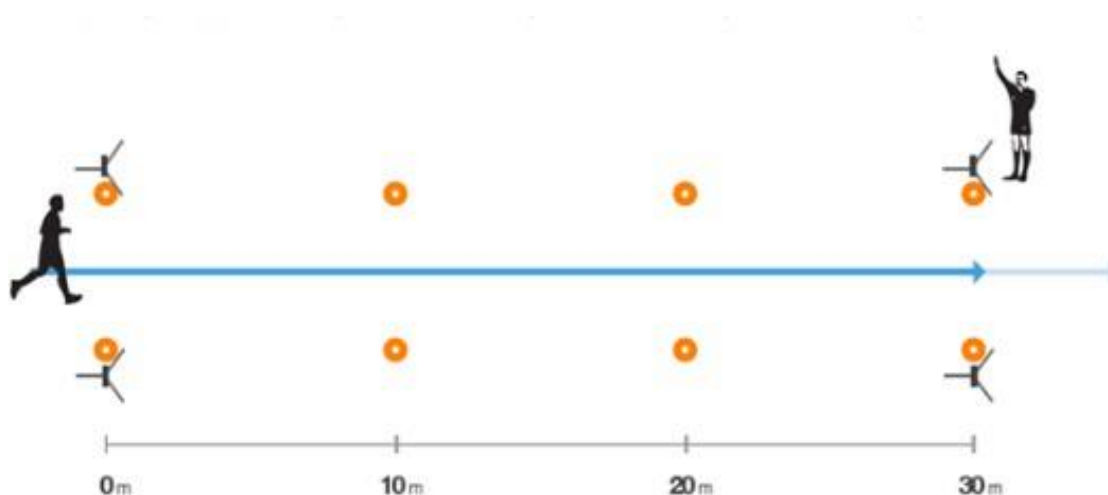
El objetivo de este test es medir la velocidad de desplazamiento.

Consiste en recorrer una distancia de 30 metros en el menor tiempo posible.

Se colocará un cono en el inicio y en el final.

Para empezar la prueba el sujeto se debe situar detrás de la línea, y para finalizar se debe traspasar absolutamente con el cuerpo la línea que indica el final de la prueba.

La prueba se inicia cuando el profesor silbe y termina cuando el sujeto traspase la línea del final de la prueba.



### Sit and reach

#### Protocol

- 1) Mark a baseline on the floor.
- 2) A ruler is placed perpendicularly to the baseline which cross the baseline at 15 inches.
- 3) Sit with the heels on the baseline with feet 12 inches apart.
- 4) With the legs straight, slowly bends forward to reach the furthest point of the ruler.
- 5) Hold for 2 seconds and record the distance.
- 6) Perform three trials with the best score recorded.



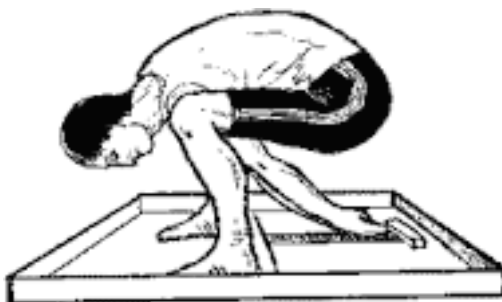
#### Male and Female Norms for the YMCA Trunk Flexion Test (inches)

	AGE (Years)					
Male rating	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	66+
Excellent	28-22	28-21	28-21	26-19	24-17	24-17
Good	21-20	19-19	19-18	18-16	16-15	16-14
Above average	19-18	17-17	17-16	15-14	13-13	13-12
Average	17-16	16-15	15-15	13-12	11-11	11-10
Below average	15-14	14-13	13-13	11-10	9-9	9-8
Poor	13-12	12-11	11-9	9-8	8-6	7-6
Very poor	11-2	9-2	7-1	6-1	5-1	4-0
Female rating						
Excellent	29-24	28-23	28-22	27-21	26-20	26-20
Good	22-22	22-21	21-20	20-19	19-18	19-18
Above average	21-20	20-20	19-18	18-17	17-16	17-17
Average	19-19	19-18	17-17	16-16	15-15	16-15
Below average	18-17	17-16	16-15	14-14	14-13	14-13
Poor	16-16	15-14	14-13	13-12	12-10	12-10
Very poor	14-7	13-5	12-4	10-3	9-2	9-1

### *Flexió profunda del cos*

#### OBJETIVO PRUEBA FÍSICA FLEXIÓN PROFUNDA DEL CUERPO

La **prueba física de flexión profunda del cuerpo** trabaja la capacidad física de flexibilidad tal y como indica el propio nombre de la prueba. Así pues, el objetivo de esta prueba física es medir la **flexibilidad global del tronco y miembros superior e inferior**.



#### POSICIÓN INICIAL

Para empezar la **prueba de flexibilidad** el sujeto se colocará sobre el aparato, descalzo (sin zapatillas ni calcetines) y con los pies colocados en el lugar correspondiente.

#### DESARROLLO PRUEBA

La prueba consiste en flexionar todo el cuerpo y sin impulso, llevar los brazos, pasándolos entre las piernas, tan atrás como sea posible, para conducir o empujar el cursor con los dedos de las dos manos simultáneamente la máxima distancia posible y sin perder el equilibrio en ningún momento.



## Test flexions

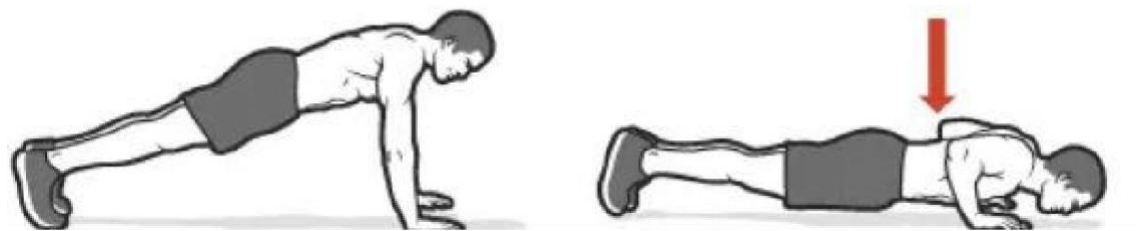
**Objetivo:** Medir la resistencia muscular de miembros superiores.

### Descripción del test

**Posición Inicial.** El ejecutante, se coloca en decúbito ventral, con manos (dedos apuntando hacia delante) y pies en el piso, separados el ancho de hombros.

**Desarrollo.** A la señal “preparados... ya”, el ejecutante intenta realizar el mayor número de veces el ciclo extensión-flexión de los codos (flexión de codo a 90° y extensión de codo completa), tocando con el pecho en el piso. No está permitido la flexión o extensión de la columna vertebral a nivel lumbar, es decir que el tronco se mantiene paralelo al piso. La acción de levantar es continua sin descanso

**Finalización.** Cuando el sujeto no haga las flexiones con la técnica correcta.



### *Llançament pilota medicinal*

**Material:** Balón medicinal de 5 kg. para los hombres. Balón medicinal de 3 kg. para las mujeres.

**Posición inicial:** Sin impulso previo, desde parado, con las piernas cómodamente separadas, los pies en posición simétrica y el balón sostenido con ambas manos por encima y por detrás de la cabeza.

**Ejecución:** Lanzar el balón hacia adelante con toda la fuerza posible, de forma que caiga dentro del sector de lanzamiento.

#### **Reglas:**

- a. El lanzamiento se realizará manteniendo los pies simétricamente colocados. Los brazos se extenderán, simétricamente y simultáneamente por encima de la cabeza.
- b. En ningún caso podrán separarse totalmente los pies del suelo. No se permitirá dar pasos al frente.
- c. Ninguna parte del cuerpo podrá tocar el suelo delante de la línea de demarcación hasta el punto de caída del balón.
- d. Se medirá la longitud del lanzamiento en metros y centímetros.
- e. Se podrá realizar un segundo intento, en caso que en el primero no se consiga la distancia requerida.
- f. Intento Nulo: Será nulo todo intento que incumpla alguno de los aspectos contenidos en las Reglas 1ª, 2ª y/o 3ª.

#### **Descripción gráfica:**



### *Salt vertical*

**Objetivo:** Prueba muy utilizada que sirve para medir la fuerza explosiva del tren inferior (piernas) en el sentido vertical.

**Desarrollo:** El alumno se colocará junto a la pared, lateralmente, y con el brazo más próximo a ella señalará su punto más alto. A la señal y previa separación de la pared, saltará por tres veces hasta alcanzar el máximo posible. Se anotará la diferencia entre los dos máximos.

**Normas:** Los saltos se realizan desde parado.

**Material:** Tabla graduada o escala pintada sobre la pared.



### *Salt horizontal*

**Objetivo:** Mide la fuerza explosiva del tren inferior (piernas).

**Desarrollo:** El alumno desde parado y con los pies ligeramente separados y a la misma altura, saltará tan lejos como pueda.

**Normas:** En la caída no se apoyarán las manos en el suelo. Se medirá desde los talones hasta la línea de salida.

**Material:** Cinta métrica



### 3. Excel compartit amb els alumnes

El docent a l'inici de la situació d'aprenentatge compartirà un Excel amb els alumnes on aquests hauran d'anotar tots els resultats obtinguts de les proves físiques i que, un cop completades totes, hauran de realitzar en un document Word apart amb:

- Gràfics i valoracions respectives
- Informe amb les conclusions finals sobre la seva condició física
- Diagnòstic amb una oferta esportiva real que puguin portar a terme al seu municipi per millorar algun dèficit que creguin important treballar.

Així doncs, a continuació es mostra el disseny de la plantilla de l'Excel compartit amb els alumnes, on cada pestanya pertany a una prova física i els alumnes les hauran de completar.



Per a consultar el document original es pot trobar al següent enllaç:  
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1S7Tr9xRlrRmGMtIsoksEn2ZJYvQBMnetc0tzP5363xo/edit?pli=1#gid=0>

#### Yoyo Test

RESULTATS TEST YOYO INTERMITENT NIVELL-1						apliqueu la fórmula		Càlcul indirecte L'indar Anaeròbic			
Noms:	pes	FC repòs	nivell	dist (mts)	FC final	Càlcul ind. mts x 0,0084 +		F.C.		Velocitat	
						VO2 màx (l)	LIAn(75%)	LIAn(85%)	Vel UAn (75%)	Vel UAn (85%)	
alumne_1											
alumne_2											
alumne_3											
alumne_4											
alumne_5											
alumne_6											
alumne_7											
alumne_8											
alumne_9											
alumne_10											
alumne_11											
alumne_12											
alumne_13											
alumne_14											
alumne_15											
alumne_16											
alumne_17											
alumne_18											
alumne_19											
alumne_20											
alumne_21											
alumne_22											
alumne_23											
alumne_24											
alumne_25											



30-15 IFT

Meters acumulats	RECUPERACIÓ						30-15 IFT (M. Buchheit)										
	Final	1 min	2 min	3 min	4 min	5 min	Dif	veloc final	edat	pes	sexe	VO2max	VO2max	IFT			
alumne_1																	
alumne_2																	
alumne_3																	
alumne_4																	
alumne_5																	
alumne_6																	
alumne_7																	
alumne_8																	
alumne_9																	
alumne_10																	
alumne_11																	
alumne_12																	
alumne_13																	
alumne_14																	
alumne_15																	
alumne_16																	
alumne_17																	
alumne_18																	
alumne_19																	
alumne_20																	
alumne_21																	
alumne_22																	
alumne_23																	
alumne_24																	
alumne_25																	
Noms:	Interval 1: 5 8	Interval 2: 5 8,5	Interval 3: 5 9	Interval 4: 5 9,5	Interval 5: 5 10	Interval 6: 5 10,5	Interval 7: 5 11	Interval 8: 5 11,5	Interval 9: 5 12	Interval 10: 5 12,5	Interval 11: 5 13	Interval 12: 5 13,5	Interval 13: 5 14	Interval 14: 5 14,5	Interval 15: 5 15	Interval 16: 5 15,5	Interval 17: 5 16

### Test de Cooper

TEST DE COOPER															
Noms:	FC (bpm)														Metres acumulats
	Volta 1	Volta 2	Volta 3	Volta 4	Volta 5	Volta 6	Volta 7	Volta 8	Volta 9	Volta 10	Volta 11	Volta 12	Volta 13	Volta 14	
alumne_1															
alumne_2															
alumne_3															
alumne_4															
alumne_5															
alumne_6															
alumne_7															
alumne_8															
alumne_9															
alumne_10															
alumne_11															
alumne_12															
alumne_13															
alumne_14															
alumne_15															
alumne_16															
alumne_17															
alumne_18															
alumne_19															
alumne_20															
alumne_21															
alumne_22															
alumne_23															
alumne_24															
alumne_25															

### Course Navette

Course Navette																
Noms:	FC (bpm)														Períodes	Metres acumulats
	Etapa 1 Vel. 8,5	Etapa 2 Vel. 9	Etapa 3 Vel. 9,5	Etapa 4 Vel. 10	Etapa 5 Vel. 10,5	Etapa 6 Vel. 11	Etapa 7 Vel. 11,5	Etapa 8 Vel. 12	Etapa 9 Vel. 12,5	Etapa 10 Vel. 13	Etapa 11 Vel. 13,5	Etapa 12 Vel. 14	Etapa 13 Vel. 14,5	Etapa 14 Vel. 15		
alumne_1																
alumne_2																
alumne_3																
alumne_4																
alumne_5																
alumne_6																
alumne_7																
alumne_8																
alumne_9																
alumne_10																
alumne_11																
alumne_12																
alumne_13																
alumne_14																
alumne_15																
alumne_16																
alumne_17																
alumne_18																
alumne_19																
alumne_20																
alumne_21																
alumne_22																
alumne_23																
alumne_24																
alumne_25																



10 x 5 metres

10 X 5 metres												
NOMS	Pes	Alçada	puls ini	puls fin	temps 1r intent	puls ini	puls fin	temps 2n intent	puls ini	puls fin	temps 3r intent	Promig temps
alumne_1												
alumne_2												
alumne_3												
alumne_4												
alumne_5												
alumne_6												
alumne_7												
alumne_8												
alumne_9												
alumne_10												
alumne_11												
alumne_12												
alumne_13												
alumne_14												
alumne_15												
alumne_16												
alumne_17												
alumne_18												
alumne_19												
alumne_20												
alumne_21												
alumne_22												
alumne_23												
alumne_24												
alumne_25												

30 metres

30 metres												
NOMS	Pes	Alçada	puls ini	puls fin	temps 1r intent	puls ini	puls fin	temps 2n intent	puls ini	puls fin	temps 3r intent	Promig temps
alumne_1												
alumne_2												
alumne_3												
alumne_4												
alumne_5												
alumne_6												
alumne_7												
alumne_8												
alumne_9												
alumne_10												
alumne_11												
alumne_12												
alumne_13												
alumne_14												
alumne_15												
alumne_16												
alumne_17												
alumne_18												
alumne_19												
alumne_20												
alumne_21												
alumne_22												
alumne_23												
alumne_24												
alumne_25												

*Sit and reach*

Sit and reach			
Noms:	Intent 1 (cm)	Intent 2 (cm)	Intent 3 (cm)
alumne_1			
alumne_2			
alumne_3			
alumne_4			
alumne_5			
alumne_6			
alumne_7			
alumne_8			
alumne_9			
alumne_10			
alumne_11			
alumne_12			
alumne_13			
alumne_14			
alumne_15			
alumne_16			
alumne_17			
alumne_18			
alumne_19			
alumne_20			
alumne_21			
alumne_22			
alumne_23			
alumne_24			
alumne_25			

*Flexió profunda del cos*

Flexió profunda del cos			
Noms:	Intent 1 (cm)	Intent 2 (cm)	Intent 3 (cm)
alumne_1			
alumne_2			
alumne_3			
alumne_4			
alumne_5			
alumne_6			
alumne_7			
alumne_8			
alumne_9			
alumne_10			
alumne_11			
alumne_12			
alumne_13			
alumne_14			
alumne_15			
alumne_16			
alumne_17			
alumne_18			
alumne_19			
alumne_20			
alumne_21			
alumne_22			
alumne_23			
alumne_24			
alumne_25			

### Flexions

Flexions			
Noms:	Intent 1 (reps)	Intent 2 (reps)	Intent 3 (reps)
alumne_1			
alumne_2			
alumne_3			
alumne_4			
alumne_5			
alumne_6			
alumne_7			
alumne_8			
alumne_9			
alumne_10			
alumne_11			
alumne_12			
alumne_13			
alumne_14			
alumne_15			
alumne_16			
alumne_17			
alumne_18			
alumne_19			
alumne_20			
alumne_21			
alumne_22			
alumne_23			
alumne_24			
alumne_25			

### Llançament pilota medicinal

Llançament pilota medicinal			
Noms:	Intent 1 (cm)	Intent 2 (cm)	Intent 3 (cm)
alumne_1			
alumne_2			
alumne_3			
alumne_4			
alumne_5			
alumne_6			
alumne_7			
alumne_8			
alumne_9			
alumne_10			
alumne_11			
alumne_12			
alumne_13			
alumne_14			
alumne_15			
alumne_16			
alumne_17			
alumne_18			
alumne_19			
alumne_20			
alumne_21			
alumne_22			
alumne_23			
alumne_24			
alumne_25			

*Salt vertical*

Salt vertical			
Noms:	Intent 1 (cm)	Intent 2 (cm)	Intent 3 (cm)
alumne_1			
alumne_2			
alumne_3			
alumne_4			
alumne_5			
alumne_6			
alumne_7			
alumne_8			
alumne_9			
alumne_10			
alumne_11			
alumne_12			
alumne_13			
alumne_14			
alumne_15			
alumne_16			
alumne_17			
alumne_18			
alumne_19			
alumne_20			
alumne_21			
alumne_22			
alumne_23			
alumne_24			
alumne_25			

*Salt horitzontal*

Salt horitzontal			
Noms:	Intent 1 (cm)	Intent 2 (cm)	Intent 3 (cm)
alumne_1			
alumne_2			
alumne_3			
alumne_4			
alumne_5			
alumne_6			
alumne_7			
alumne_8			
alumne_9			
alumne_10			
alumne_11			
alumne_12			
alumne_13			
alumne_14			
alumne_15			
alumne_16			
alumne_17			
alumne_18			
alumne_19			
alumne_20			
alumne_21			
alumne_22			
alumne_23			
alumne_24			
alumne_25			

#### 4. Preguntes Kahoot

1. Quines qualitats físiques bàsiques hi ha?
  - a) Velocitat / agilitat, potència, flexibilitat i resistència
  - b) Flexibilitat, resistència, força i velocitat / agilitat**
  - c) Resistència, salts, força i velocitat
  - d) Flexibilitat, potència, córrer i explosivitat
  
2. Què és la resistència aeròbica?
  - a) És la capacitat de l'organisme que permet mantenir un esforç físic d'intensitat moderada o alta durant un temps prolongat i endarrerir el cansament**
  - b) És la capacitat de l'organisme que permet mantenir un esforç físic d'intensitat moderada durant menys de 2 minuts
  - c) És la capacitat de l'organisme que permet mantenir un esforç físic d'intensitat baixa durant menys de 2 minuts
  - d) És la capacitat de l'organisme que permet fer un sprint
  
3. Què és la resistència anaeròbica?
  - a) És la capacitat de l'organisme que permet realitzar una activitat física de llarga duració i poca intensitat
  - b) És la capacitat de l'organisme que permet mantenir un esforç físic d'intensitat moderada o alta durant un temps prolongat i endarrerir el cansament.
  - c) És la capacitat de l'organisme que permet realitzar una activitat física de curta duració i alta intensitat**
  - d) És la capacitat de l'organisme que permet realitzar una activitat física de llarga duració i d'alta intensitat
  
4. Quina d'aquestes proves s'utilitza per mesurar la resistència aeròbica?
  - a) Yoyo Test**
  - b) 10 x 5 metres
  - c) Sprint 30 metres
  - d) Cap d'aquestes
  
5. Quina d'aquestes proves s'utilitza per mesurar la resistència anaeròbica?
  - a) Sprint 30 metres**
  - b) Sit and reach
  - c) Illinois
  - d) Llançament de pilota medicinal
  
6. Què és el VO2 màx?
  - a) És la deshidratació màxima que podem patir durant un exercici.
  - b) És el volum màxim d'aigua que l'organisme pot processar durant un exercici.
  - c) És el volum màxim d'oxigen que l'organisme pot processar durant un exercici.
  - d) És la quantitat de suor que generem durant un exercici.



7. Quina d'aquestes proves pertanyen a la qualitat física bàsica de la velocitat / agilitat?
- a) Squad jump
  - b) Test de Cooper
  - c) T-Test**
  - d) Course Navette
8. Per què és important realitzar estiraments?
- a) Prevé les lesions i fatiga i manté les articulacions i músculs sans**
  - b) Manté les articulacions i els músculs sans
  - c) És postureig, no serveix per res.
  - d) Prevé les lesions i fatiga
9. Quants tipus de força existeixen?
- a) Força màxima, força lenta i força explosiva
  - b) Força resistència, força ràpida i força màxima
  - c) Força de braços i força de cames
  - d) Força màxima, força explosiva o potència i força resistència**
10. El test 30-15 IFT és:
- a) Un test de flexibilitat
  - b) Un test en el que la velocitat és progressiva**
  - c) Un test en el que la velocitat és sempre la mateixa
  - d) Un test per mesurar la força