

TREBALL FINAL DE MÀSTER

PROPOSTA DE FULL DE RUTA I PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA SEGON D'ESO

Especialitat d'Educació Física

Curs 2019-2020

Autor: Ferran Vega Llorens

Tutora: Núria Nieto To

Data: 10 de Juny de 2020.

ÍNDEX

0.RESUM.....	3
1.INTRODUCCIÓ i JUSTIFICACIÓ.....	4
2. CONTEXTUALITZACIÓ DEL CENTRE	6
2.1.Centre educatiu.....	6
2.2.Alumnat	7
2.3.Projecte educatiu del centre.....	7
2.4.Context sociocultural de les famílies	8
2.5.Assignatura d'educació física	9
3.CONTEXTUALITZACIÓ DE L'ETAPA.....	10
3.1.Normativa.....	10
3.2. Finalitats de l'educació secundària obligatòria	10
3.3.Objectius de l'educació secundària obligatòria.....	11
3.4.Competències clau de l'educació secundària obligatòria.....	11
3.5.Competències dels àmbits transversals.....	12
4. EL NOSTRE MODEL D'EDUCACIÓ FÍSICA.....	13
4.1.Trets fonamentals	13
4.2. Línia de treball.....	15
4.3. Enfocament general	19
5. PUNTS DE PARTIDA.....	19
5.1.Competències adquirides per l'alumne a l'educació primària.	19
6.MARC TEORIC DE LA INTERVENCIÓ	20
6.1.Gamificació	20
6.1.1.Definició del concepte.....	20
6.1.2. Components	21
6.1.4.Avantatges de la gamificació	24
6.2.Aprenentatge cooperatiu	25
6.2.1.Definició del concepte.....	25
6.2.2.Característiques.....	26
6.2.3.Elements claus de l'aprenentatge cooperatiu	27
6.2.4. Avantatges i importància de l'aprenentatge cooperatiu	28
6.2.5.Reptes físics cooperatius	30
6.3.Flipped Classroom o classe invertida.....	31
6.3.1.Definició del concepte.....	31
6.3.2.Característiques.....	31

6.3.3. Avantatges i importància del flipped classroom.	32
7.OBJECTIUS DE LA PROGRAMACIÓ	33
8.PROPOSTA D'INTERVENCIÓ	33
8.1.Full de ruta	34
8.2.Distribució temporal anual	35
8.2.Programació anual segon d'ESO	36
8.4.Continguts segon d'ESO	40
8.5.Criteris d'avaluació de segon d'ESO	40
8.6.Avaluació del segon curs de l'ESO	41
9.UNITAT DIDÀCTICA: SHINE	43
9.1.Distribució temporal	45
9.2.Disseny de la unitat	46
9.3.Seqüència de la unitat.....	47
9.4.Metodologia: orientacions didàctiques i recursos didàctics	48
9.5.Avaluació de la unitat	50
9.6.Atenció a la diversitat: adaptacions curriculars.	57
9.7.Sessions de la unitat	58
10.CONCLUSIONS	60
11.REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	61
12.ANEXA 1: 1ESO	65
12.1. Competències primer d'ESO	65
12.2.Continguts primer d'ESO	66
12.3.Criteris d'avaluació primer d'ESO	66
13.ANEXA 2: 3 ESO	67
13.1.Competències tercer d'ESO	67
13.2.Continguts tercer d'ESO.....	68
13.3. Criteris d'avaluació tercer d'ESO.....	68
14.ANEXA 3: 4 ESO	69
14.1. Competències quart d'ESO	69
14.2. Continguts quart d'ESO/Criteris d'avaluació quart d'ESO	70
14.3. Criteris d'avaluació quart d'ESO	70
16.ANEXA 4: PROGRAMACIÓ ANULA 1ESO.....	71
14.ANEXA 3: SESSIONS DIDÀCTIQUES	78
15.ANEXA 5: INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ.....	87

0.RESUM

Resum

El treball final de màster tracta de realitzar una programació didàctica amb l'objectiu d'utilitzar tots aquells coneixements apresos durant l'any i el grau en l'activitat física i esport, amb la finalitat de poder preparar-nos per unes futures oposicions. Aquesta programació està contextualitzada en el centre Virolai de Barcelona, concretament pel curs de segon de secundària obligatòria. Es caracteritza per centrar-se en l'alumne com a pilar fonamental de l'aprenentatge a través metodologies innovadores.

Paraules clau: *Programació didàctica, autonomia de l'alumne, aprenentatge cooperatiu, gamificació, aula invertida, avaluació competencial.*

Abstract

The final master's thesis is to carry out a didactic program with the aim of using all the knowledge learned during the year and the degree in physical activity and sport, in order to be able to prepare for future exams. This program is contextualized in the Virolai center in Barcelona, specifically for the second year of compulsory secondary education. It is characterized by focusing on the student as a fundamental pillar of learning through innovative methodologies.

Keywords: Didactic programming, student autonomy, cooperative learning, gamification, inverted classroom, competence assessment.

1. INTRODUCCIÓ i JUSTIFICACIÓ

Tot comença amb un gran viatge, després dels quatre anys universitaris inoblidables afrontem una de les decisions més importants de la nostra vida, decidir el nostre futur, molts són els camins que s'obren al finalitzar l'etapa de grau, i és en aquest moment on els dubtes, els neguits, els interessos són un malson per tots nosaltres. Serà la via més accessible al món laboral? Encaixaré en el món de la gestió? Estic totalment format per afrontar un treball professional?

En definitiva, ningú té una vareta màgica per esbrinar el futur, per tant, aquesta incertesa hi és present en aquest procés. Hem de ser capaços d'arriscar i prendre la decisió en fred, sent egoistes i pensant en nosaltres mateixos, sent conscients que potser ens estarem equivocant o potser no, però som prou joves per poder afrontar l'equivocació com un procés d'aprenentatge, i tornar a precedir una nova elecció.

En el meu cas des de ben petit sabia que el meu somni seria ser professor d'educació física d'un institut, llavors, va ser bastant fàcil elegir el meu següent pas després del grau. Realitzar el màster de la formació del professorat era necessari per atrapar aquest gran somni. És aquí, on continua aquest gran viatge, permeten elaborar uns dels treballs més importants de la meva vida, com és el treball final de màster. Més important, perquè és aquí on es recollirà tot el bagatge de coneixement adquirit durant la meva etapa d'estudiant. A més és una gran oportunitat per expressar com veig l'educació, com la sento i que puc fer des d'un punt de vista molt humil per poder millorar-la.

Quan ens van proposar les opcions que hi havia per realitzar del treball, tenia clar que agafaria l'opció més útil, on l'aprenentatge fos autèntic. És en aquest precís moment quan vaig decidir realitzar una programació didàctica per un curs de l'ESO. Concretament segon. Vaig creure que la realització d'una programació m'ajudaria a preparar unes futures oposicions, ja que en un futur m'agradaria ser funcionari públic. Per un altra banda, també tenia ganes d'endinsar-me en el procés, mirant la vinculació que tenen tots els conceptes del currículum per dissenyar i crear la meva pròpia programació.

Una vegada decidit el treball, havia de saber que és realment el concepte programar, moltes són les persones que programen en el seu dia a dia, però poques saben realment donar-li una definició. Segons la Real Acadèmia Espanyola (RAE), programar significa: “Idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto”. Una vegada analitzat i assimilat el concepte bàsic, creia necessari contextualitzar aquesta definició amb el següent concepte anomenat didàctica, definit per la RAE com “ finalidad fundamental de enseñar o instruir”. Una vegada analitzat els conceptes de forma aïllada, era vital entendre el significat adjuntant els dos conceptes. Segons Isabel Cantón i Margarita Pino (2011): “Las programaciones didácticas son el instrumento pedagógico-didáctico que articula el conjunto de actuaciones del equipo docente y persigue el logro de las competencias y objetivos de cada una de las etapas.”

Per entendre millor aquest concepte necessitava saber de quina manera podia crear la meua programació, per fer-ho vaig observar que darrere d'aquest instrument pedagògic hi havia un seguit de lleis que el regulaven:

- Decret 187/2015 de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria.
- Ordre d'ensenyament 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.
- Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments d'educació primària.
- Decret 142/2008, d'ordenació dels ensenyaments de batxillerat.

Com es pot observar la majoria de documents legals són destinats a l'educació secundària obligatòria, ja que aquest treball consisteix a realitzar una programació pel curs de segon d'ESO.

2. CONTEXTUALITZACIÓ DEL CENTRE

En aquest apartat es farà referència dels punts més rellevants de l'Escola Virolai de Barcelona, per entendre i saber com s'adapta la programació al centre educatiu.

2.1. Centre educatiu

El centre virolai és una escola concertada amb tres línies des de P1 fins a batxillerat, laica, inclusiva, oberta i respectuosa amb les diferents concepcions de la vida, que reflexiona, aprèn i millora de forma continuada per donar resposta als nous reptes que sorgeixen.

Aquesta escola es troba ubicada en el barri d'horta Guinardó, concretament al carrer Ceuta s/n. Es troba en la part més alta del parc Güell, un entorn privilegiat de silenci i envoltat d'entorn natural salvatge amb molta vegetació autòctona.

La missió d'aquesta escola es resumeix amb lema "Junts per ajudar a créixer" on la col·laboració estreta entre la família i escola és de vital importància, per assumir junts, el compromís d'ajudar a l'alumne en el seu procés d'aprenentatge i del creixement com a persona. I els valors fonamentals que s'inclouen són l'esforç i la satisfacció, l'autoconeixement d'aptituds i interessos, que permeten crear un pla de creixement personal, l'aprenentatge autèntic, a través de vivències o projectes reals on l'alumne és el protagonista del procés d'aprenentatge, l'educació en valors, intentar formar a persones íntegres, obertes de ment, solidàries, bons ciutadans/es, amb esperit crític i capaces de gestionar la seva vida per viure en una societat millor, i l'afecte i el respecte en les relacions humanes dins de la comunitat educativa.

L'esperit innovador i l'aposta per la millora continuada permet construir un projecte educatiu viu, que evoluciona i s'adapta a la realitat de cada moment amb l'objectiu d'educar persones amb fortaleces interiors, amb competències sòlides i amb valors fortament arrelats perquè siguin capaces d'afrontar amb èxit els reptes del futur.

2.2. Alumnat

L'alumnat que forma part aquest centre va des dels tres anys fins als divuit anys. Com es pot observar l'Escola Virolai permet que els seus alumnes segueixin tota una filosofia durant les diferents etapes, des de primària fins a batxillerat. Aquest centre educatiu té unes dimensions bastant considerades, fet que permet que les diferents etapes es distribueixin en diferents edificis.

Respecte a les característiques de l'alumnat és bastant homogènia, la majoria d'alumnes són nascuts a la ciutat de Barcelona, però també hi ha alumnes nascuts fora de Catalunya. Tant un col·lectiu i com l'altre vénen de famílies amb un nivell econòmic mig-alt. També comentar que hi ha un petit grup d'alumnes que arriben a l'escola pels serveis socials de Barcelona, on les famílies desfavorides necessiten suport econòmic i social.

En les diferents etapes educatives la majoria d'alumnes són catalanoparlants. Tenen un nivell intel·lectual correcte per l'edat i mostren comportaments i actituds positives, respecten a les persones, companys/es i professors/es. També cal destacar, que en totes les etapes educatives hi ha alumnes amb dificultats d'aprenentatge.

2.3. Projecte educatiu del centre

El projecte educatiu de centre (PEC) d'aquesta escola defineix uns principis bàsics amb l'objectiu d'educar:

- En col·laboració de les famílies.
- El desenvolupament integral dels alumnes.
- En l'experiència de la comunicació personal i de l'afecte en les relacions humanes.
- El sentit de la col·laboració i solidaritat amb les diferents realitats socials.
- L'exercici de la llibertat.

En aquest projecte hi ha quatre pilars fonamentals, començant per **l'educació integral**, que s'entén i s'aplica com el procés per assolir la satisfacció personal dels alumnes, mitjançant l'esforç i amb el suport i col·laboració de les famílies i escola. Uns dels objectius principals serà ajudar a l'alumne a treballar i educar-se en esforç, entès com l'eina que li farà possible el seu desenvolupament integral. El següent pilar fonamental és la tasca educativa en els àmbits docents

i educatius. En aquesta **comunitat virolai** hi són presents totes les persones que, d'una manera o un altre intervenen en el procés educatiu. Amb l'objectiu d'aplicar i desenvolupar el PEC. Des dels principis bàsics del projecte de centre, entenem la igualtat, per tant totes les persones que ofereixen aportacions en el procés, són rellevants, sense distingir grups, àrees o estatus professional. És important que tots/es assumeixin el rol i la seva funció que li correspon per tal d'establir una xarxa de comunicació fiable, a més d'estar obligats actuar amb la màxima responsabilitat, comproment-se en l'aplicació i desenvolupament del PEC. Un altre pilar fonamental és **l'àmbit formatiu**, que dona coherència a tot un seguit d'elements fonamentals per garantir l'educació integral dels alumnes. (Escola Virolai, s.f.)

L'àmbit formatiu ha d'incentivar la participació i el protagonisme dels alumnes en el seu procés educatiu. Creant espais on els ells siguin capaços de conèixer la seva realitat i de prendre decisions ètiques. En definitiva, els alumnes han d'adquirir i interioritzar els valors i actituds per saber desenvolupar-se al finalitzar l'etapa de formació.

I finalment apareix l'últim pilar del PEC, **l'àmbit docent**. L'educació de l'escola virolai es caracteritza per aconseguir que cada alumne assoleixi el màxim de les seves capacitats intel·lectuals i humanes. On l'esforç de cada alumne és l'èxit del seu progrés. L'acció dels educadors és provocar aquest esforç, a partir de l'autoconeixement creix l'autoestima de l'alumne a la vegada que creix l'autoexigència pel seu propi creixement. També el propòsit de l'escola és exigir els alumnes la identificació ajustada, és a dir, ser conscient de les diferències de cadascú i saber diferenciar el nivell d'exigència. Des de ben petits l'escola adapta l'ensenyament a través de diferents nivells, velocitats i ritme d'aprenentatges. (Escola Virolai, s.f.)

2.4. Context sociocultural de les famílies

Les famílies de l'alumnat com he comentat anteriorment solen ser d'origen nacional, amb una cultura i unes creences determinades. En alguns casos també trobem famílies estrangeres, unes amb un estatus social important, i altres amb un estatus social baix. Per tant, la diversitat cultural majoritàriament és la catalana, encara que en menor grau tenim cultures d'altres països que enriqueixen el centre. És per aquest motiu que des de l'escola l'aspecte cultural

és de vital importància, perquè sabem que cada alumne es regeix per uns determinats ideals que afecten a les seves conductes racionals.

La comunicació entre el centre i les famílies com s'exposa en el PEC és un dels principis més importants de l'escola. És aquí on entenem les diferents maneres de fer, actuar, respondre, entendre... de totes les famílies que formen part del centre.

2.5. Assignatura d'educació física

L'assignatura d'educació física en aquest centre té un tret diferencial respecte a la resta. El centre conté diferents espais on realitza l'assignatura, de patis al descobert a un pavelló cobert. En general, les instal·lacions són relativament noves i s'adapten al context social de l'escola. Tenen dos magatzems de material específic per realitzar l'assignatura, la qual permet generar diversitat d'activitats.

També comentar que l'educació física del virolai participa en diferents projectes de centre, això permet veure l'assignatura de manera més global i aplicada en la societat. Cal ressaltar les metodologies que s'utilitzen per fer l'assignatura, proporcionant en la majoria de sessions l'autonomia a l'alumne, fins i tot, en alguns casos treballar amb dispositius mòbils.

Finalment, les hores de les quals disposa el centre per realitzar educació física són normalment a la tarda durant una sessió de dues hores per setmana.

3.CONTEXTUALITZACIÓ DE L'ETAPA

L'educació secundària és una etapa educativa obligatòria i, la qual, dóna continuïtat a l'etapa de primària. S'estén al llarg de quatre anys, dels 12 als 16 anys, amb l'objectiu de proporcionar la formació necessària per possibles estudis postobligatoris o per incorporació directa al món laboral.

3.1.Normativa

L'educació secundària obligatòria està reglamentada per un seguit de normatives que ja s'han comentat anteriorment, com són el Decret 187/2015 del 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria, que fa referència a l'ordenament del currículum d'aquesta etapa tenint en compte uns principis fonamentals, que són:

- Planteja un currículum competencial per a la millora de la qualitat de l'aprenentatge.
- Fixa com a prioritat la continuïtat formativa de tots els alumnes, per tal de fomentar que es segueixin formant segons els seus interessos.
- Determina l'orientació de responsabilitat compartida de l'equip docent per a l'acompanyament de l'alumnat durant el període d'escolarització.
- Estableix l'avaluació de l'alumne com una part essencial del seu procés d'aprenentatge.

I després hi ha l'Ordre d'ensenyament 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, que fa referència a com ha de ser l'avaluació durant aquesta etapa. Sent global, continua i diferenciada per les matèries del currículum. La finalitat de l'avaluació és acompanyar i millorar el procés d'aprenentatge dels alumnes pel que fa als continguts, i al grau d'assoliment de les competències, tenint en compte els ritmes i potencialitats de cadascú.

3.2. Finalitats de l'educació secundària obligatòria

En el Decret 187/2015 del 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria i especificant l'article 2, fa referència a les finalitats educatives de l'etapa de secundària. La primera finalitat és l'assoliment de les competències clau, en primer lloc que permetin als alumnes assegurar un desenvolupament personal social amb relació a l'autonomia personal i la

interdependència amb les altres persones i la gestió de l'afectivitat, i en segon lloc, desenvolupar el nivell adequat sobre la forma de coneixement, pensament, idees, habilitats i competències culturals, personals i socials. I la segona finalitat, és que l'educació secundària obligatòria ha de garantir la igualtat real d'oportunitat per desenvolupar les diferents capacitats que tenen els diferents nois i noies que cursen aquesta etapa. Per aconseguir es requereix d'una educació de qualitat i sempre adaptada a les necessitats de l'alumnat.

3.3.Objectius de l'educació secundària obligatòria

En l'article 3 del Decret 187/2015 del 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria s'estableix un seguit de setze objectius que han de permetre als alumnes assolir les vuit competències. Cadascú d'ells serà més o menys important depenen de l'àmbit o matèria curricular, en el cas de l'educació física podem observar que la majoria d'objectius s'adapten a la nostra programació, això és degut a la brutal versatilitat que té aquesta gran assignatura en comparació amb la resta. Encara que hi ha un objectiu específic que afecta de forma directa en l'activitat física, concretament:

n) Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres, respectar les diferències, afermar els hàbits de salut i incorporar la pràctica de l'activitat física i l'esport a la vida quotidiana per afavorir el desenvolupament personal i social.

Mentre que, de manera indirecta, trobem altres objectius que parlen de valorar i respectar als altres, a la diferència de sexe i igualtat de drets, adquirir habilitats comunicatives i afectives, conèixer i valorar els valors, comprendre i expressar-se de manera apropiada, valorar críticament els hàbits saludables i finalment valorar la necessitat de l'ús de tecnologia.

3.4.Competències clau de l'educació secundària obligatòria

El currículum de secundària ha de contribuir a l'assoliment de competències, que són les encarregades de desenvolupar la capacitat d'utilitzar coneixements, habilitats i formes del saber, de forma directa i transversal. Per poder assolir-les es necessita que les diferents matèries incorporin uns continguts, uns criteris d'avaluació i unes metodologies adients per fer-ho possible. Segons els experts diuen que és fonamental treballar la competència comunicativa i lectora per al desenvolupament de les competències clau. A més d'aquestes competències

també haurem de treballar les competències transversals, que s'han de desenvolupar en el conjunt de les matèries.

3.5. Competències dels àmbits transversals

En les competències transversals segons el Decret 187/2015 del 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria, trobem dues competències en el currículum, l'àmbit digital i l'àmbit personal i social. Aquestes competències són la base imprescindible del procés global de l'ensenyament i aprenentatge, que fan que els diferents àmbits s'enriqueixin i puguin fer més autèntic el seu aprenentatge. Cada competència transversal es desenvolupa en un document de desplegament de competències bàsiques. Tots els elements que componen el document aporten informació relativa a l'assoliment de les competències de l'àmbit al final de l'etapa.

4. EL NOSTRE MODEL D'EDUCACIÓ FÍSICA

En aquest apartat detallaré quin és el meu model d'educació física i de quina manera ho expresso en els cursos de secundària obligatòria.

4.1. Trets fonamentals

Des dels seus inicis l'EF sempre s'ha contemplat com una assignatura Maria de poca importància per a la formació de l'alumnat, que no requereix un gran esforç per ser aprovada. Aquesta concepció de l'EF, juntament amb la inestabilitat del currículum en els últims anys, no han ajudat suficient al professorat a tenir clar cap a on orientar les pràctiques escolars. (Pérez, 2011)

Crec fermament que una gran part dels nostres companys/es no acaben d'entendre el sentit de la nostra assignatura, com comenta González (2015), valorada més pel cognom Física (cos i moviment) que pel nom Educació (educar a persones fomentant valors). Per tant, cal emfatitzar que el protagonista de l'aprenentatge és l'alumne, li hem de proporcionar la suficient autonomia perquè ell mateix sàpiga veure en què s'ha equivocat i quina és la manera en què pot millorar.

Des del meu punt de vista, crec que l'autonomia de l'alumne comença per decidir allò que vol aprendre, d'aquesta manera la motivació en funció de l'objectiu d'aprenentatge augmenta exponencialment. Per aquest motiu considero que en la programació didàctica han d'aparèixer diferents objectius d'interès per l'alumnat, com també podrien ser els continguts.

Seguint la idea de Bauman (2015), ens afirma que quan el món es troba en constant canvi, l'educació hauria de ser prou ràpida per agregar-se a aquest. Estem davant doncs, el que ell considera com l'educació líquida. La cultura ja no és un conjunt "sòlid" de coneixements, sinó quelcom fugaç, canviant, "líquid". Actualment, els canvis es generen tan ràpidament que no ens permet adaptar-nos a les noves situacions d'aprenentatge. És clau que el professor/a s'adapti constantment a la realitat, ha d'intentar generar situacions d'aprenentatge autèntiques, és a dir, que l'alumnat experimenti situacions que sigui capaç d'utilitzar en el seu entorn més proper.

En aquest sentit, l'evolució de la societat està influenciada per la malaltia del segle XXI: el sedentarisme. Avui en dia, la majoria de persones són considerades sedentàries, és a dir, persones que no realitzen un exercici equivalent a 30 minuts diaris d'activitat física moderada. (Romero, 2009). Totes elles s'enfronten als greus problemes que té la inactivitat física, sent un factor de risc important per la salut. Segons l'Organització Mundial de la Salut el 80% de la població no assoleix els nivells d'activitat física recomanats. Per tant, l'educació física pot ser l'instrument pedagògic perfecte per desenvolupar pautes de conductes saludables, i d'aquesta manera generar hàbits fora de les hores electives.

Com comenta Blázquez (2019): “Les matemàtiques, la llengua i les ciències moltes vegades es deixen al col·legi i no es tornen a aprendre, però el cos el mantens fins a la mort, per tant, hem de proporcionar les claus per poder gestionar-lo quan l'alumne surti de l'àmbit escolar”.

Un altre aspecte important que com comenta Blázquez (2016) és que l'educació física ha de ser més que una simple activitat física, (els jocs, exercicis, danses, esports, activitats a la natura, expressió corporal) són les eines que ajuden a desenvolupar les diferents interrelacions entre alumnes. D'aquesta manera permet crear un espai perfecte per la formació integral de cada persona, desvelant processos de socialització i bones relacions, facilitant que en el procés el professor/a sigui conscient d'una intencionalitat pel desenvolupament de valors i actituds positives en els estudiants. En aquest aspecte crec necessari que en cada unitat didàctica s'hauria de treballar els valors i contravalors, hi ha moltes formes de poder treballar-los, la meua intenció principalment són utilitzar les situacions que succeeixen durant les sessions per poder fer.

Per acabar aquest punt, m'agradaria que l'educació física fos inclusiva, i per ser-ho segons el decret 150/2017 de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema inclusiu, cal assumir uns principis bàsics perquè l'aula sigui inclusiva:

- Reconeixement de la diversitat com un fet universal.
- Sistema educatiu inclusiu com l'única mirada possible per donar resposta a tots els alumnes.
- Personalització de l'aprenentatge i un disseny per a tothom.

- Igualtat d'oportunitats i equitat perquè tots els alumnes puguin rebre una educació integral i amb expectatives d'èxit.
- Participació i corresponsabilitat.
- Formació del professorat per promocionar oportunitats de creixement col·lectiu i per desenvolupar projectes educatius compartits.

L'objectiu final de la nostra tasca és fer entendre als alumnes que tots som tant iguals com desiguals, i que en definitiva hem d'oferir oportunitats a tots els alumnes, sense distingir la diversitat, sinó oferint un ensenyament de qualitat ajustat a les necessitats i peculiaritats de cada subjecte.

4.2. Línia de treball

Un cop observat la funcionalitat que té l'educació física dins del sistema educatiu farem referència a línies de treball de la programació, ordenades per nivell d'importància:

En primer lloc, m'agradaria deixar ven clar que l'alumne és el protagonista del seu aprenentatge, per tant, haurem de saber en quin context es troba i quins elements el condicionen. Segons la teoria ecològica de Bronfenbrenner (1986) els alumnes es troben en un entorn ecològic on contínuament s'estan desenvolupant i en el que es produeixen una sèrie d'accions o causes que el condicionant, aquestes accions es produeixen a partir dels microsistemes, concretament l'escola i la família, ells són els que influeixen sobre la persona.

Per tant, el procés de desenvolupament de cada alumne des de l'escola està protagonitzat per ell mateix, i el docent és el que lidera i guia a través de la creació d'un conjunt d'oportunitats i experiències, necessàries per avançar en el desenvolupament de la persona. Des d'un punt vista educatiu tenim a les mans un gran poder, com deia Nelson Mandela "la educación és el arma más poderosa para cambiar el mundo".

En segon lloc, crec fonamental que l'alumne sigui conscient del que està aprenent diàriament. Per fer-ho cal destacar la rellevància que tenen els estils d'ensenyaments de Mosston dins l'aula. Segons Mosston i Ashworth (1993) un estil d'ensenyament és la intenció que assegura la realització d'una acció per assolir un objectiu. Normalment aquesta intenció la marca el professor/a. Aquests autors fan referència sobre dos tipus d'estils d'ensenyament:

Els estils d'ensenyaments reproductius, com el comandament directe, assignació de tasques, ensenyament recíproc, autoavaluació i inclusió, i els altres estils d'ensenyaments són productius, com el descobriment guiat, resolució de problemes, programa individualitzat, alumnes iniciats i autoensenyament. Tots elles es caracteritzen per tenir en compte uns determinats elements: objectius, organització dels alumnes, organització de la matèria, temps dedicat a la tasca, disciplina, control i feedback.

Per tant, crec fonamental disminuir les estratègies didàctiques de caràcter reproductiu, on l'alumne utilitza estils d'ensenyaments per assimilar els conceptes sense comprometre a l'alumne a nivell cognitiu. En canvi crec que utilitzar estratègies productives en les sessions d'educació física ens permet crear situacions amb un nivell cognitiu alt, on els alumnes treballen a partir d'un pensament més crític a l'hora d'afrontar un problema. Però per fer-ho com exposa González (2017), és imprescindible que el professor/a estigui totalment familiaritzat amb les estratègies didàctiques que vol implantar.

En tercer lloc, si aquesta responsabilitat proporcionada a l'alumne li permet assolir els objectius per si mateix, fa que ens replantegem la manera d'avaluar. Si l'alumne és protagonista durant el procés, gràcies als estils anteriorment comentats, perquè no potser el protagonista durant l'avaluació. En aquest punt neix el canvi de perspectiva del fet d'aprendre per ser avaluat a l'avaluació per aprendre. Com comenta Sanmartí (2010):

“L'avaluació té una funció reguladora de tot el procés d'aprenentatge, ha de permetre decidir i adaptar les estratègies pedagògiques a les característiques de l'alumnat i constatar el seu progrés a mesura que avança en els aprenentatges”
p.2.

Per tot l'alumnat el procés d'avaluació també és un element d'aprenentatge essencial, ja que s'aconsegueix autoregular-se identificant en quin moment es troba del procés, i així saber si pot continuar avançant en els aprenentatges. Per aquest motiu és necessari cercar estratègies per compartir amb l'alumnat el procés avaluador i així aconseguir que sigui protagonista del seu aprenentatge. (Sanmartí, 2010). Aquestes noves estratègies s'han de treballar de forma progressiva, per tal que l'alumne aprengui a seguir rigorós i crític amb la seva avaluació.

En quan el procés d'autoregulació està condicionat per uns determinats factors, com exposen Dinsmore, Alexandre y Coughlin (2008) citats per Valdivia (2009) són:

- Subjecte que realitza l'acció de regulació
- Objecte al qual es dirigeix la regulació
- El medi pel qual es realitza la regulació.

Per tant, no podem entendre el concepte d'autoregulació com un concepte unitari, sinó un concepte que fa referència a la manera que l'alumne respon sobre una tasca d'aprenentatge. Aquest comportament autoregulat es reflecteix en el compromís de la tasca, el desig per realitzar-la i per tant, compromet la motivació i la voluntat de l'alumne. D'aquesta manera per promoure una avaluació autoregulada és necessari plantejar nous instruments d'avaluació autèntics, que provoquin aquest comportament regulador. Com poden ser els diaris d'aprenentatge, carpeta d'aprenentatge, dianes, rúbriques....

En quart lloc, és necessari plantejar situacions o activitats autèntiques. Els alumnes necessiten satisfer les seves necessitats i per tant, necessiten que els continguts impartits durant l'assignatura siguin útils per la seva vida. Si no som capaços d'apropar la realitat a la nostra aula difícilment captarem l'atenció que volem. Un aliat perfecte per crear situacions d'aprenentatge diferents i reals són les Tecnologies de la Informació i Comunicació (TIC), aquestes ens permeten crear entorns més oberts i flexibles. (Tucker, 2012).

Les possibilitats de treballar amb aquestes eines són infinites, ens permeten generar molts recursos amb poc temps, però també hem de tindre en compte que poden ser una gran distracció, el control d'elles és clau per un bon ús del funcionament de les TIC.

I en cinquè lloc, crec interessant utilitzar metodologies innovadores per motivar a l'alumnat. Durant les unitats didàctiques intentaré treballar a partir de tres grans metodologies:

L'aprenentatge cooperatiu, sent una metodologia molt important en la nova concepció de l'educació física. Els autors Johnson, Johnson i Holubec (1999) van estipular cinc punts claus perquè el docent pogués treballar aquesta

estratègia didàctica: la interdependència positiva, responsabilitat individual i grupal, interacció estimuladora, tècniques interpersonals i grupals imprescindibles i avaluació grupal. Per tant, com exposen Garcia i Puig (1997) el professorat en aquest procés adopta un paper de mediador durant l'aprenentatge, ajuda a formular problemes, a definir tasques a realitzar, proporcionar els instruments i materials adequats, en definitiva, introduir elements d'orientació, guia i donar suport durant la realització de les activitats. Durant la programació, algunes unitats didàctiques van destinades a treballar aquesta metodologia a través d'agrupaments heterogenis i mixtes. Cada grup haurà d'assolir els objectius d'aprenentatge i cada integrant acaba assumint un rol determinat.

La gamificació. Flores (2019) comenta que la gamificació és una metodologia que aprofita una història o narrativa imaginària, com a fil conductor, amb l'objectiu de motivar a través del joc a l'alumnat, per poder consolidar les competències i objectius d'aprenentatge. D'aquesta manera ens fa veure Llopis i Balaguer (2016), que el joc en l'aula ens serveix com una eina didàctica, però ha de ser adaptada en tot moment en un context educatiu i maduratiu de l'alumne. Durant les unitats didàctiques podem treballar diferents elements gamificats per crear més expectativa a l'alumnat.

El mètode d'ensenyament d'aula invertida o flipped classroom ens permet que els alumnes tinguin un rol més actiu en el procés d'aprenentatge del qual tradicionalment tenien (Berenguer, 2016). En definitiva, suposa invertir el concepte anterior, és a dir, els alumnes estudien per aprendre els conceptes a casa i els posen en pràctica a l'aula, és aquí on el professor resol dubtes, plantejar noves situacions d'aprenentatge, dirigeix els grups.....

En definitiva, l'educació física ha de trencar amb aquest model simple. Durant la meva programació utilitzaré la classe invertida a través de pàgines web o plataformes, és allà on es disposarà tot el contingut de les sessions perquè els alumnes puguin des de casa visualitzar i estudiar. D'aquesta manera poder aplicar el contingut a través d'una vessant més pràctica, poder gestionar les dificultats dels grups i aconseguir més temps d'activitat motriu.

4.3. Enfocament general

L'enfocament general de l'assignatura de l'educació física ha de ser o hauria de ser des d'un punt de vista saludable. La competència 1 i 2 són des del meu punt de vista especialment rellevants, perquè tracten de la salut integradora de l'alumne. És en aquestes competències on l'alumne identifica, adquireix i aplica tots els coneixements treballats de forma individualitzada en situacions reals de la vida quotidiana. Des d'aquests continguts el professor/a pot reconduir, incidir, motivar a què els alumnes canviïn la seva forma de viure la vida.

5. PUNTS DE PARTIDA

Abans de realitzar una programació didàctica és necessari conèixer els continguts treballats o habilitats apreses dels alumnes de l'anterior curs (currículum ocult), i l'altre, és saber els continguts i criteris d'avaluació del curs que es vol realitzar la programació. En aquest sentit, s'haurà de buscar informació o preguntar del que han treballat anteriorment. D'aquesta manera poder visualitzar l'evolució dels criteris d'avaluació i continguts per curs.

Normalment, entre segon, tercer i quart d'ESO saps o t'informen de quins han sigut els objectius del curs. I així poder establir un full de ruta del curs amb sentit. Pel que fa a primer d'ESO la informació no està tant clara, per tan necessitem saber quins objectius han assolit els alumnes en l'etapa de primària.

5.1. Competències adquirides per l'alumne a l'educació primària.

El currículum d'educació primària està regulat pel Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. Es pot observar que en l'apartat d'educació física s'organitza de la mateixa manera que en currículum d'ESO, és a dir, per competències.

En aquesta línia, s'entén que els alumnes que passen a l'ESO, hauran assolit les competències bàsiques exigides al Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària, en la matèria d'educació física.

6.MARC TEORIC DE LA INTERVENCIÓ

En aquest punt es vol desenvolupar detalladament les metodologies més representatives durant les unitats didàctiques del curs.

6.1.Gamificació

Actualment la societat, especialment els joves, mostren una necessitat per donar resposta a totes aquelles inquietuds que tenen. Des d'un punt de vista educatiu, els professors tenen una gran responsabilitat per afrontar aquestes inquietuds. Una manera per fer-ho és utilitzant metodologies didàctiques d'innovació emergents, aquelles que ens permetin augmentar la motivació i compromís dels nostres alumnes, i així respondre les inquietuds, a més d'afavorir un aprenentatge autònom i significatiu. (Ortiz, Jordan i Agredal, 2018)

6.1.1.Definició del concepte

Segons Flores (2019), la gamificació és una metodologia que aprofita una narrativa fictícia com a fil conductor, amb la finalitat de motivar a través del joc a l'alumnat, i d'aquesta manera consolidar i assolir els objectius d'aprenentatge i les competències curriculars.

En aquest sentit, Llopis i Balaguer assenyalen:

“Quan gamifiquem en l'educació, utilitzem en l'aula elements i característiques principals dels jocs que impliquen a l'alumnat, oferint-li una forma d'aprenentatge més propera al seu llenguatge i a la seva manera d'entendre el món (p.86).”

El procés de la gamificació intenta treballar a partir de tres conceptes essencials segons Llopis i Balaguer (2016): les emocions, la motivació i l'actitud. A partir del treball d'aquest triangle d'aprenentatge l'alumne es sent més participatiu del procés. Un procés d'ensenyament-aprenentatge modern i atractiu, on a través d'una història es produeix una connexió emocional, que possibilita l'entrada en el món de la motivació de l'alumne, captant immediatament la seva atenció per desenvolupar un aprenentatge gamificat en un ambient agradable i creatiu (Quintero, Jimenez i Area, 2018).

La clau per aplicar un procés gamificat es centra en l'actitud del professor/a durant les seves intervencions. Com explica González (2015), el professorat ha de ser capaç de dissenyar situacions d'aprenentatge diferents, modificant espais d'aprenentatge per crear expectativa en l'alumnat. Un factor clau és la

interpretació, el professorat ha de viure en primera persona la narrativa, ell o ella a de ser el primer motivat. En aquest procés es necessari que s'allunyi de la seva zona de confort. En definitiva, la idea és que en les experiències gamificades el professorat perdi poc a poc el protagonisme dins l'aula, perquè així permetrà que l'alumne/a sigui partícip del seu propi aprenentatge, on sigui suficientment autònom i responsable per afrontar i solucionar els possibles problemes que puguin aparèixer. En aquest moment l'alumnat obtindrà un aprenentatge més significatiu. Però sense oblidar com comenten Cascante i Granados (2018), que el docent sempre ha de tenir una funció de mediador i guia per orientat al seu alumnat.

6.1.2. Components

Per entendre millor el concepte de gamificació cal tindre presents uns determinats fonaments o components. Kapp (2012), Zichermann i Cumrington (2011) citats per Diaz i Troyano (2013) assenyalen uns quants components essencials d'aquest procés:

La base del joc: La possibilitat de jugar i poder superar un repte on l'alumnat pugui aprendre de les seves experiències. En aquest sentit segons Castellón i Jaramillo (2012), és molt important que hi hagi una relació equitativa entre la tipologia de repte i la capacitat per poder superar-lo, i d'aquesta manera evitar l'avorriment o frustració de l'alumne. És important establir una normativa de joc, una interacció entre els components i proporcionar feedbacks.

Mecànica: Incorporació de nivells de dificultat, insígnies, premis. D'aquesta manera motivar a superar-se cada dia. En aquest sentit és important dissenyar tasques complementàries per aquell alumnat que no ha pogut superar el repte, i així poder reenganxar-se amb el grup sense arribar a la frustració o abandonament del joc.

Estètica: Ús d'imatges gamificats, disfressa de la temàtica, proposar objectes que tinguin relació amb el context. Crear espais d'aprenentatge segons la narrativa, fer-ho encara més real. I així poder seduir al grup.

Idea de joc: Assolir l'objectiu principal a través de la mecànica virtual del joc, que permet adquirir a l'alumne/a habilitats que abans era incapaç d'aconseguir.

Connexió jugador/a-jugador/a: La interacció entre els diferents membres és vital per intercanviar punts de vista i aportacions diferents amb la finalitat d'assolir l'objectiu.

Jugadors/es: Existeixen diferents jugadors/es, uns estan disposats a intervenir en el procés de creació i motivats, els altres no ho estaran gens. En aquesta situació el docent ha de saber despertar el seu interès d'alguna forma.

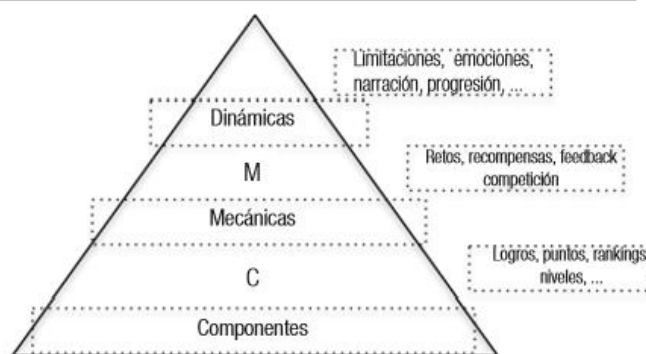
Motivació: Ha d'haver una predisposició de conduir els alumnes durant aquesta experiència. I el docent ha de ser el primer a estar motivat. També el disseny haurà de ser innovador i creatiu per tal de despertar interès, i sobretot a l'hora de planificar els reptes procurarem que no siguin ni avorrits ni frustrants, hem de trobar un punt mig.

Promoure l'aprenentatge: La gamificació fomenta l'aprenentatge a través del joc, els alumnes/as aprenen valors, habilitats i pensament crític.

Resolució de problemes: L'objectiu final és superar el repte, però per arribar-hi el jugador haurà de solucionar els problemes que puguin sorgir.

En canvi Webach i Hunter (2012) citat per Flores (2019) resumeixen que els components per gamificar s'estableixen en tres nivells.

Figura 1: Components de la gamificació. Creat per Webach i Hunter



El primer nivell inclou els components (avatars, insígnies, punts, combats, rànquing classificatori), el segon nivell inclou les mecàniques (recompenses, retroalimentacions, reptes, competicions i cooperacions) i finalment unes determinades dinàmiques (història, emocions, límits, progressions, interacció).

En aquest sentit, aprofundirem en els tres nivells establerts per Webach i Hunter. Durant el procés de gamificació s'utilitza una gran quantitat de sistemes o

mecanismes per valorar els diferents progressos que realitza l'alumne. Segons Borrás (2015) i en la línia Webach i Hunter, el primer nivell està format pel sistema de components:

- **Punts:** Cada participant rep un punt per cada acció correctament realitzada. D'aquesta manera crea una valoració del progrés de l'individu, proporcionant-li feedbacks sobre allò que realitza. Normalment el sistema de punts ve acompanyat per entrega de premis.

Tal com diu Zichermann (2011) citat per Borrás 2015, el sistema de punts és l'element més utilitzat en la gamificació. Existeixen diferents tipologies de punts:

- Punts d'experiència (Indiquen el rang del jugador/a)
- Punts reemborsables (Permeten canviar-los per diners, regals, estatus)
- Punts d'habilitat (Es guanyen en accions específiques)
- Punts de Karma (Creen un camí durant totes les activitats)
- Punts de reputació (Integritat de la persona)
- **Insígnies o Badges:** Són elements de representació visual de l'objectiu aconseguit. Poden ser credencials per demostrar l'assoliment de l'objectiu.
- **Taula de classificació:** Permeten al participant visualitzar el seu rendiment respecte a la resta de companys/es. Werbach (2012) i Zichermann (2011) citats per Borrás (2015) adverteixen que aquest element és molt motivador, però a la vegada pot crear frustracions als grups de la part baixa de la taula. Per tant, és vital dissenyar recursos per fer més igualitària la classificació.

El segon nivell exposat Werbach i Hunter (2012) citats per Borrás (2015) detallen que les mecàniques de joc són:

- **Reptes i proves:** Els participants resolen diferents situacions. Es construeixen a partir d'un sistema basat en punts, enfocats a motivar.
- **Competició:** S'estableix una rivalitat entre els diferents participants. Es construeix normalment per una taula classificatòria.
- **Cooperació:** Tots els/les integrants col·laboren per assolir un objectiu.

- **Recompenses:** Tots els equips en assolir un repte o un nivell, necessiten una motivació extrínseca per seguir motivats en el joc. És en aquest moment, quan l'equip rep algun objecte significatiu en forma de credencial.

I per finalitzar, el tercer nivell són les dinàmiques com expliquen Werbach i Hunter (2012) citats per Borrás (2015).

- **Narrativa:** La contextualització d'allò que es planteja, i així poder crear una expectativa positiva i motivadora als alumnes.

- **Nivells:** Són un indicatiu del progrés del participant. Serveix perquè hi hagi una retroalimentació de com van les coses, sentir la sensació de progrés i saber el grau de finalització del nivell.

- **Limitacions:** Propostes per solucionar o adaptar situacions on l'aprenentatge de l'alumne es veu estancat. Aquestes limitacions poden ser a nivell individuals o col·lectives.

- **Progressions:** La creació dels reptes o fases de joc han de tenir una progressió de dificultat per l'alumne. De menys a més dificultat.

6.1.4. Avantatges de la gamificació

La gamificació és un element que ens permet aconseguir uns aprenentatges característics que potser amb altres models pedagògics no podríem aconseguir. Segons Borrás (2015) els trets són:

- Activa la motivació de l'aprenentatge.
- Retroalimentació constant entre alumne-tutor i alumne-alumne.
- Aprenentatge més significatiu deixant de costat l'ús exclusiu de la memòria com una forma d'aprendre.
- Compromís amb l'aprenentatge i fidelització de l'estudiant en la consecució de les tasques.
- Obtenció de resultats mesurables (nivells, classificacions, badgets)
- Autonomia i responsabilitat de l'alumnat.
- Potenciar el pensament crític
- Generar competitivitat a la vegada que és generar col·laboració.

- Generar competències curriculars adequades.

6.2. Aprenentatge cooperatiu

Durant el transcurs dels anys l'evolució de la EF ha sigut rellevant, això ha implicat la transformació dels models pedagògics actuals en l'àmbit competencial, diferents dels anteriors. Aquest canvi es deu al creixement curricular d'aquesta assignatura. L'objectiu és poder adaptar-se a les necessitats dels alumnes en els diferents àmbits educatius.

Dins del gran ventall de models pedagògics que existeixen, hi troben l'aprenentatge cooperatiu, una metodologia que actualment està emergent de forma exponencial.

6.2.1. Definició del concepte

El concepte d'aprenentatge cooperatiu anat evolucionant durant els anys.

En el 1884 un filòsof i naturalista conegut com a Herbert Spencer planteja la hipòtesi de que possiblement el concepte d'interdependència es pugui aplicar en les estructures socials, i ho fa comparant amb els ecosistemes naturals.

Aquesta idea va ser extrapolada al principi del segle XX en l'àmbit de la psicologia, Koffka va plantejar que els grups s'havien de considerar com una unitat única i variable en les diferents relacions interpersonals del grup. (Velázquez, 2018). Aquest mateix autor cita a Lewin (1939), on concreta que a més de la qüestió anterior, realment l'essència d'un grup és la interdependència, que sorgeix entre els diferents membres, per poder aconseguir un objectiu.

Al pas dels anys comença aparèixer el concepte de cooperació. En el 1949 Deutch formula una teoria sobre la cooperació i competició, basada en la reflexió del fet que una persona solament coopera en un determinat grup, si percep que els objectius col·lectius ajuden a satisfer les necessitats individuals. Per tant, si volem que les persones cooperin, hem de generar experiències on els subjectes aconseguixin els objectius individuals gràcies a l'assoliment dels objectius col·lectius, depenent sempre d'una interdependència bàsicament positiva. (Velázquez, 2018).

Actualment en el segle XXI, la idea del concepte cooperació és el mateix que feien referència autors com Johnson, Johnson i Holubec (1999) quan deien que

cooperar significava treballar junts per assolir objectius comuns. Per tant, a vegades els membres d'un equip han de prioritzar els objectius col·lectius davant dels individuals, per tal de seguir mantenint una afinitat positiva, que és la força d'unió d'un grup. Si un membre s'allunya d'aquesta filosofia segurament per voluntat pròpia o forçada acabi desvinculant-se d'aquell grup.

Més tard Johnson et al. (1999) van definir concretament que era l'aprenentatge cooperatiu, dient que era un tipus de metodologia didàctica, on per grups reduïts els alumnes treballen conjuntament per obtenir un aprenentatge més significatiu.

Pujolàs i Ramón (2011), seguint a Johnson et al. i Spencer Kagan (1999), diuen que la formació d'aquests grups reduïts generalment són heterogenis, garantint d'aquesta forma una participació igualitària i una interacció simultània entre l'alumnat.

6.2.2. Característiques

Segons Johnson et al. l'aprenentatge cooperatiu es caracteritza per tenir tres tipus de grups d'aprenentatge:

- **Grups formals:** Treballen conjuntament per assolir l'objectiu comú. Cadascun dels integrats que el formen s'asseguren d'ells mateixos de completar la tasca determinada. La duració del funcionament de grup va d'una hora a varies setmanes de classe.
- **Grups informals:** Treballen amb poca continuïtat. El docent utilitza aquesta formació quan utilitza el comandament directe com estil d'ensenyament, per tal de captar l'atenció i per promoure un clima clau per l'aprenentatge.
- **Grups de base:** Treballen amb continuïtat i són grups heterogenis. El seu objectiu és tenir un bon rendiment escolar, per tant, creuen fonamental l'ajuda i el suport entre els integrants del grup. En aquesta formació s'aconsegueixen establir uns lligams potents necessaris per motivar-se a esforçar-se i progressar.

Seguint amb les característiques de l'aprenentatge cooperatiu, Maté (1996) comenta que treballar amb aquesta metodologia implica una sèrie de components ha tindre en compte:

1. L'organització del treball s'ha de realitzar en petits grups.

2. La consecució dels objectius individuals han d'estar estretament relacionats amb la consecució de l'objectiu comú.

3. L'obtenció de recompenses o sancions es valora a través de l'avaluació de grup segons els resultats obtinguts.

6.2.3. Elements claus de l'aprenentatge cooperatiu

L'aprenentatge cooperatiu és una metodologia que desperta molt interès per part de l'alumnat, sense oblidar que no tots els grups estan preparats per treballar de forma cooperativa. Per tant, com detallen Garcia i Puig (1997) l'element clau per aplicar aquesta metodologia és el mateix docent, on la seva principal funció es adoptar un paper de mediador en el procés d'aprenentatge, ajudar a formular problemes, a definir tasques a realitzar, proporcionar els instruments i materials adequats, en definitiva, introduir elements d'orientació, guia i donar suport durant la realització de les activitats.

Per aconseguir que el docent adopti aquest rol cal saber quines són les claus d'aquest aprenentatge, els autors Johnson et al. ens ensenyen l'adn d'aquesta metodologia.

Estipulen que hi ha cinc claus en l'aprenentatge cooperatiu:

Interdependència positiva: El docent deu proposar tasques on els alumnes/as treballin junts per assolir un objectiu comú. S'ha de crear aquest compromís d'èxit entre els membres del grup, de tal manera que l'esforç de cadascú es vegi recompensat en el resultat final.

Responsabilitat individual i grupal: El grup ha d'establir unes directrius de responsabilitat per garantir la consecució dels objectius. A més ha de tenir la capacitat de valorar la implicació, el compromís i l'esforç de cada integrant.

Interacció estimuladora: Els alumnes/as han de realitzar tasques conjuntes amb l'objectiu de compartir recursos existents, donant suport i ajudant-se per tal d'aconseguir l'objectiu. Kagan (2000) i Slavin (1999) citats per Velázquez (2013), plantegen que aquesta interacció o participació ha de ser equitativa, tots els membres han de tenir les mateixes oportunitats per assolir l'objectiu.

Tècniques interpersonals i grupals imprescindibles: Els membres del grup han de saber com exercir funcions de direcció, presa de decisions, creació d'un

clima de confiança, comunicació i tenir els procediments i tècniques necessàries per afrontar conflictes de grup de forma constructiva.

Avaluació grupal: Els membres del grup analitzen si la línia d'assoliment d'objectius és l'adequada i si les relacions interpersonals són eficaces, per tal d'obtenir un feedback. I així poder remodelar la direcció o la forma d'aconseguir els objectius.

6.2.4. Avantatges i importància de l'aprenentatge cooperatiu

En la EF l'aprenentatge cooperatiu és un excel·lent recurs per millorar les competències dels alumnes. Autors com Goodyear & Casey (2015) citats per Velázquez (2013), fan referència a millores a nivell motriu, cognitiu i social. Aquestes referències es confirmen gràcies a la meta-anàlisi de Stanne, Johnson i Johnson (1999) on van recollir 64 estudis on les tasques fossin merament motrius, plantejant els diferents tipus de metodologies (competitiva, individual o cooperativa) com a variables independents. En canvi les variables dependents eren el rendiment motor, les relacions interpersonals i el recolzament social o autoestima. Definitivament els resultats obtinguts deien que les tasques de cooperació generaven millors resultats a nivell motor, en les relacions interpersonals i en l'autoestima.

Aquests resultats reafirmen el gran recurs que tenim a la nostra disposició, però com bé diu Solé (1997) no és suficient que els alumnes/as es disposin a treballar junts en una tasca determinada, cal que es donin les relacions adequades per potenciar l'aprenentatge. Com molt bé indica (Cazden, 1991):

“Possiblement la majoria de vegades els docents han aconseguit simplement socialitzar les cadires i les taules, però no l'aprenentatge en si mateix” (p.77).

Aleshores podem concloure que hi han uns certs avantatges al realitzar l'aprenentatge cooperatiu, Johnson i Johnson (1999) exposen els següents:

- Majors esforços per assolir un objectiu.

Implica millor rendiment acadèmic, una productivitat més eficient per part de tots, major possibilitat de retenir informació de llarga durada, motivació intrínseca i més temps dedicat a les tasques.

- Relacions positives entre els membres del grup.

Increment del sentiment de pertinença d'un grup, relacions solidàries i compromeses, valoració de la diversitat i cohesió.

- Major salut mental.

Fortalesa del desenvolupament social, construcció de la pròpia identitat i augment de l'autoestima.

Tots aquests avantatges fan, que l'aprenentatge cooperatiu sigui una experiència significativa per l'alumnat. La importància d'aquest procés com deia Domingo (2008) són les evidències que es poden observar al realitzar-lo.

Aquestes evidències són:

Autonomia: Els alumnes/as són capaços de tenir un pensament crític i capacitat per prendre decisions, ja sigui per la consecució dels objectius o bé per resoldre possibles conflictes de grup.

Creativitat: La capacitat de crear en grup facilita la diversificació d'aportacions per part dels membres. Aquest conjunt d'aportacions enriqueixen al grup. A més, cada integrant desperta aquella motivació per explorar i investigar per tal d'assolir la tasca.

Socialització: La interacció entre els membres del grup fa que hi hagi una afinitat, vital perquè el grup sigui capaç de remar cap a la mateixa direcció.

Major rendiment acadèmic: Els alumnes/as cooperant junts per aconseguir els objectius.

Inclusió: La formació de grups de forma heterogènia facilita la participació per igual de tots els membres. En aquests grups de treball cooperatiu no es fan distincions, tothom es important per poder assolir l'objectiu.

Per acabar, tal com diu Ruiz (1994) citat per Lavega, Planas i Ruiz (2014) considera que el docent a l'hora de planificar la seva intervenció cal que adapti la situació motriu a les necessitats de l'alumnat. Per aquest motiu creu que la millor forma de fer-ho és aplicant la col·laboració i la cooperació en les seves classes.

6.2.5. Reptes físics cooperatius

L'aprenentatge cooperatiu es pot desenvolupar de moltes maneres, una de les més creatives i divertides són els reptes físics cooperatius. En aquests reptes l'alumnat es troba en situacions físiques compromeses, provocades per consignes per part del docent, material desconegut, activitats especials..... En definitiva el docent posa a prova als seus alumnes.

La definició textual dels reptes físics cooperatius segons Velázquez (2013) és el conjunt d'activitats físiques cooperatives que tenen un objectiu quantificable, i són plantejades en forma de reptes col·lectius, on cada integrant del grup haurà de resoldre un determinat problema. Però, com són aquests reptes? D'acord amb aquesta pregunta Fernández (2003) estipula que qualsevol repte físic cooperatiu està compost per tres elements essencials:

Conceptual: Quin és el problema i quines són les possibles solucions.

Motriu: Capacitats i habilitats físiques necessàries per superar el repte amb èxit.

Afectiu-Relació: Factors intrapersonals i interpersonals que afecten en l'èxit de la tasca.

La importància de controlar aquests tres elements et garanteixen dissenyar uns reptes físics cooperatius viables. També podem distingir els reptes segons la tipologia:

- **Reptes d'aventura:** L'alumne percep un risc subjectiu que li motiva per completar la tasca.
- **Reptes de creativitat:** El factor de risc no existeix, en aquest repte l'alumnat determina si es o no capaç de superar el repte.
- **Reptes d'entrenament:** Totes les solucions que proposa el grup són correctes, simplement hi ha solucions més eficaces que altres.
- **Reptes reals/competició:** Es presenten diferents possibilitats de solució, però no impliquen nivell d'eficàcia, és a dir, es resolt o no el repte.

6.3. Flipped Classroom o classe invertida

Les metodologies que es desenvolupen a partir de recursos virtuals i en dispositius tecnològics estan transformant el model tradicional d'escola. L'aprenentatge actual està sent modificat, diversificat i ampliat més enllà dels murs de les institucions educatives. Gros (2015) destaca la importància de dissenyar entorns personals d'aprenentatge versàtils, per tal d'adaptar-se als interessos i necessitats de cada alumne.

6.3.1. Definició del concepte

La metodologia flipped classroom (classe invertida) neix a la ciutat de Colorado, gràcies als professors de ciències de secundària del centre Woodland. En Jonathan Bergman i Aaron Sams van utilitzar aquesta metodologia per ajudar als alumnes que no podien assistir a classe, d'aquesta manera proporcionar els continguts de les sessions a tots ells/es, i així facilitar la seva nova incorporació a l'aula (Pozuelo, 2020).

La metodologia classe invertida vol trencar amb la metodologia tradicional, permeten que els alumnes tinguin un rol més actiu en el procés d'aprenentatge del qual tradicionalment tenien com comenta Berenguer (2016). En definitiva, suposa invertir el concepte d'una classe normal, és a dir, reorganitzar el que es planifica a l'aula i fora d'ella, es tracta de què els alumnes estudiïn per aprendre els conceptes a casa i els posin en pràctica a través de tasques cooperatives, que combinen diferents recursos digitals (Riccetti i Yamila, 2018). Per tant, com exposen Sergis, Sampson i Pelliccione (2018) l'aula es converteix en un espai d'experiències pràctiques, en el que els alumnes són els protagonistes del seu procés d'aprenentatge.

6.3.2. Característiques

Segons Pozuelo (2020) i Basso-Aranguiz et al. (2018) citats per Riccetti i Yamila (2018), la classe invertida es fonamenta per quatre grans pilars:

- **Ambients flexibles:** L'ús de recursos digitals com els vídeos permeten crear espais adaptatius. L'explicació del contingut en format vídeo permet que l'alumne el pugui visualitzar les vegades que faci falta, facilitant l'assimilació dels conceptes. Berenguer (2016) destaca que els vídeos són la millor forma per proporcionar contingut, ja que el professor realitza una adaptació en funció del context de l'aula.

- **Contingut amb una intenció lògica:** Lògicament el contingut exposat en les plataformes interactives necessiten ser adequats, realistes i aplicables. I sobretot adaptats a l'etapa educativa de l'alumne.
- **L'estudiant i el procés d'aprenentatge:** En el procés d'aquesta metodologia és necessari establir una estructura de sessió. En primer lloc, el professor realitza una pluja d'idees, per saber que han llegit o assimilat els alumnes a casa; en segon lloc, resol dubtes de forma personalitzada, sigui de forma individual o en grups reduïts; i en tercer lloc, es realitza la sessió pràctica.
- **El docent és el guia:** El professor/a té una funció de mediador o guia en el procés d'aprenentatge a través d'una avaluació formadora, on el professor/a través d'unes preguntes pugui ajudar a l'alumne a ser capaç de solucionar els seus problemes.

6.3.3. Avantatges i importància del flipped classroom.

La metodologia flipped classroom és valorada de forma positiva per molts autors, que fan referència a unes certes millores en la conducta de l'alumne durant el procés d'aprenentatge.

Perdomo (2016) comenta que l'aplicació d'aquesta metodologia potencia la comunicació de forma assertiva, l'aprenentatge significatiu i la motivació dels alumnes. En aquesta línia, autors com Cherefien, Ortega i Macrory (2010) diuen que la utilització de les noves tecnologies potser el motiu de l'augment de motivació de l'alumnat davant d'aquesta metodologia.

També altres autors com Bates i Galloway (2012) enfoquen les millores cap a una major participació en les classes i un aprenentatge de més qualitat, en el sentit de què aquesta metodologia ajuda als alumnes amb un menor ritme d'aprenentatge, ja que disposen d'una atenció més individualitzada.

Altres autors com Sanmartín (2015) comenta que aquest mètode de classe invertida provoca un apropament entre l'escola i les famílies, fent que aquestes s'involucrin en la formació dels seus fills/es.

7.OBJECTIUS DE LA PROGRAMACIÓ

En aquest apartat es redacten els objectius de la meva programació. Aquests són la base per entendre la filosofia del desenvolupament d'aquest instrument pedagògic, que ens permet aconseguir descriure unes finalitats molt concretes:

- Elaborar un full de ruta per garantir una planificació coherent de forma vertical i horitzontal en el desenvolupament curricular.
- Facilitar la implicació dels alumnes en el seu propi aprenentatge, sent competents i crítics amb allò que fan.
- Assolir els objectius del PEC a través del treball transversal de les diferents assignatures del centre.
- Conscienciar a les persones de la importància que té realitzar educació física.
- Formar persones a través d'una educació física transformadora.

8.PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

La proposta d'intervenció va dirigida al curs de segon d'ESO de l'escola Virolai de Barcelona. En ella, es pot observar que el curs està dividit per sis unitats didàctiques, dos per cada trimestre, més una sortida complementària que es realitza a mitjans de maig.

Les unitats didàctiques han estat dissenyades amb l'objectiu de ser interdisciplinars, és a dir, buscant connexions amb altres unitats del mateix any o anys anteriors i barrejant criteris d'avaluació d'altres blocs. Amb l'objectiu de crear un contingut diferent i apassionant. També durant el transcurs d'algunes unitats s'ha intentat buscar connexions més enllà de la nostra matèria a través de la transdisciplinitat, permeten crear espais d'aprenentatge molt enriquidors.

Pel que fa al contingut impartit durant aquesta etapa, cal remarcar el paper fonamental que protagonitzen les competències d'hàbits saludables i els valors en l'esport. Sent responsables d'assegurar un futur saludable per l'alumne i de formar a les persones per la vida, perquè siguin suficientment competents i crítics amb la societat actual. També cal fer esment del treball de competències transversals durant les unitats didàctiques, que ens permeten que els alumnes en primer lloc, siguin més persones i en segon lloc, siguin capaços de treballar a través d'un coneixement més tecnològic.

8.1. Full de ruta

La programació anual per cada curs sobre les unitats didàctiques segueix la mateixa línia anteriorment esmentada, són sis cada curs, dos per trimestre i una sortida complementària.

Per tal, de dissenyar una programació amb un sentit raonable és necessari establir o crear un full de ruta per observar la progressió d'aquestes unitats didàctiques, és a dir, quines connexions hi ha entre el contingut i criteris d'avaluació entre les unitats, perquè d'alguna manera sempre és interessant aprendre alguna cosa nova a partir d'uns fonaments bàsics, realment ajuda a l'alumnat a situar-se en el procés d'aprenentatge.

Exemples que podem extreure:

1 ESO	2 ESO
Identificar les parts d'un escalfament.	Diferenciar un escalfament general i específic.
Identificar les qualitats físiques bàsiques.	Treballar la R.aeròbica a través del mètode fraccionat.
Practicar els lliscaments com esport individual.	Pràctica el Skatte Bottle com esport col·lectiu.
Crear en grups una frase musical.	Crear en grups dues frases musicals
Dissenyar targetes d'aliments saludables.	Crear un menú saludable.
Treballar la respiració a través de jocs	Treballar la respiració a través mètodes passius i actius.

Trim.	1 ESO	2 ESO	3 ESO	4 ESO
1r trimestre	Les qualitats d'un/a instagramer	Els reptes de Jumangi	El món del Fitness	Life program
	Futbol Gaèlic	Skate-bottle	Esports adaptats	Acrosport
2n trimestre	Esports emergents 1: Lliscaments	Esports emergents 2: Sobrerodes	Esports emergents 3: Activitats de risc	Esports emergents 4: Competicions
	Zumba game	Basket Beat	Mou el cos	Paraules mudes
3r trimestre	Agafa Oxigen	Respira i viu	No perdís el Nord	Els jocs de la supervivència
	El tresor amagat	Shine	Corre, s'esgota el temps	Consciència Corporal.
Sortides	Esquí alpí	Raid i BMX	Colònies	Sorpresa

Figura 2: Full de ruta dels cursos de l'ESO. Elaboració pròpia

8.2. Distribució temporal anual

Temporització unitats didàctiques 2n	Sessió	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny
UNITAT 1: Els reptes de jumangi	12 s/12 hores	Festa									
UNITAT 2: Skate-Bttle	12 s/12 hores										
UNITAT 3: Sobre rodes	12s/12 hores										
UNITAT 4: Basket beat	12s/12 hores										
UNITAT 5: Respira i viu	8s/8 hores										
UNITAT 6: Shine	8s/8 hores										
Total: 72 hores											

8.2. Programació anual segon d'ESO

En aquest apartat s'exposa tota la programació de segon d'ESO, especificant les unitats per trimestre que es realitzaran, els objectius d'aprenentatge, criteris d'avaluació i la gradació dels indicadors d'avaluació.

Educació Física		Programació didàctica 2019-2020			Curs: 2n ESO		Indicadors		
UD	Dimensió i Competència	Criteri d'avaluació curricular	Continguts clau curriculars	Continguts UD	Objectius d'aprenentatge	Criteris d'avaluació específics	Nivell 1: Assoliment Satisfactori	Nivell 2: Assoliment Notable	Nivell 3 Assoliment Excel·lent
1r Trimestre									
UD 1. Els reptes de Jumanji	Dimensió Activitat física saludable C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	CA1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat.	CC1. Qualitats físiques CC2. La sessió i el pla de treball	Escalfament general i específic	Quina diferència hi ha entre un escalfament general i un específic?	Dissenyar per parelles un escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny amb ajuda l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny amb ajuda i de forma autònoma l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny de forma autònoma l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.
		CA2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable.		La FC com indicador d'intensitat.	Com treballa la resistència aeròbica i a quina intensitat?	Dissenyar un repte per treballar la resistència aeròbica a una FC saludable a través d'un mètode fraccionat.	Disseny el repte de resistència a una FC genèrica saludable.	Disseny el repte de resistència amb ajuda a una FC indiv saludable.	Disseny el repte de resistència de forma autònoma a una FC indiv saludable.
		CA3. Utilitzar la FC com indicador de la intensitat d'esforç		Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.	Com controla la teva freqüència cardíaca?	Practicar el repte d'un altre equip controlant la FC amb un aplicació.	Controla la FC amb ajuda.	Controla la FC de forma autònoma.	Controla la FC de forma autònoma i ajuda als companys
	Dimensió Esport C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	CA9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.	Com demostres que cooperes en la consecució dels reptes?	Demostrar un actitud cooperativa en la creació del repte de resistència aeròbica.	Ajuda de vegades al grup	Ajuda sovint al grup.	Ajuda sempre al grup.
Dimensió Digital C5. Construir nou coneixement personal mitjançant estratègies de tractament de la informació amb el suport d'aplicacions digitals.	Utilitzar una aplicació mòbil per controlar la intensitat d'activitat física.	CC13. Fonts d'informació digital: selecció i valoració.		Aplicacions mòbils.	Quina aplicació utilitzes per controlar el registre de la FC?	Controlar el registre diari amb l'aplicació runtastic.	Controla l'aplicació amb ajuda.	Controla l'aplicació de forma autònoma.	Controla l'aplicació de forma autònoma i ajuda als seus companys/es

1r Trimestre									
UD 2. Skate bottle	Dimensió Activitat física saludable C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	CA1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat.	CC2. La sessió i el pla de treball	Escalfament general i específic	Quina diferència hi ha entre un escalfament general i un específic?	Dissenyar per parelles un escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny amb ajuda l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny amb ajuda i de forma autònoma l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny de forma autònoma l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.
		CA8. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport.		Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports d'adversari.	Quins elements tècnics treballa amb el stick?	Dominar el stick en exercicis analítics. Treballant el control, la passada i el xut.	Domina un element tècnic.	Domina dos elements tècnics.	Domina tres elements tècnics.
	Dimensió Esport C3. Aplica de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	CA9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.	CC6. Esports d'adversari CC7. Esports col·lectius	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports col·lectius en situació de joc reduït.	Quines posicions existeixen en aquest esport?	Conèixer les posicions, practicar-les i respectar el seu espai en situacions de partit.	Coneix les posicions.	Coneix i practica les posicions.	Coneix, practica i respecta les posicions.
					Quines són les normes bàsiques?	Respectar les normes bàsiques del joc.	Respecta de vegades les normes de joc.	Respecta sovint les normes de joc.	Respecta sempre les normes de joc.
					Com he competit durant el joc?	Mostrar actituds de cooperació i tolerància cap a l'adversari i el mateix equip.	A través d'una diana fer una autoavaluació.		
					He respectat la normativa verd play?	Mostrar una esportivitat en les puntuacions dels equips.			
Dimensió Esport C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	CA10. Mostrar autocontrol i participació en les activitats	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC13. Esport i gènere	Aportació individual envers a l'equip.	Quin ha sigut el teu control sobre els elements de joc?	Controlar les accions de contacte amb el stick.	Controlar les accions amb ajuda.	Controla les accions de forma autònoma.	Controla les accions de forma autònoma i ajuda als companys	
			Jocs amb materials alternatius	Has participat de forma activa en el joc?	Participar de forma activa tocant la pilota durant la fase de joc.	Participa esporàdicament en el joc.	Participa alternativament en el joc.	Participa constantment en el joc.	

2n Trimestre									
UD 3. Rodes sobre muntanya	Dimensió Activitat física saludable C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	CA1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat.	CC2. La sessió i el pla de treball	Escalfament general i específic Aspectes, tècnics i tàctics i reglamentaris comuns dels esports individuals.	Quina diferència hi ha entre un escalfament general i un específic?	Dissenyar per parelles un escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny amb ajuda l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny amb ajuda i de forma autònoma l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny de forma autònoma l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.
		CA2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per un estil de vida actiu i saludable.			Com treballar la condició física a través de la bicicleta?	Practicar activitats recreatives a través de la bicicleta.	Practica les activitats.	Practica les activitats i proposa de noves.	Practicar les activitats, proposar de noves i ajuda als companys.
	Dimensió Esport C3. Aplica de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	CA7. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.	CC5. Esports individuals	Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.	Quins són els elements tècnics de la bicicleta?	Posar a punt la bicicleta.	Control d'un element tècnic.	Control de dos elements tècnics.	Control de tres elements tècnics.
	Dimensió Activitat física i temps de lleure C6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure	CA11. Cerca informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar una activitat al medi natural.			CC9. Activitats en el medi natural	Com planificar una sortida amb bicicleta?			
		Dimensió Digital C4. Cercar, contrastar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digital	CA12. Conèixer els elements necessaris per planificar una activitat en el medi natural	CC10. Esport per a tothom	Característiques i possibilitats de l'entorn proper a la realització d'activitats físiques.	Quins són els elements bàsics per planificar?	Crear un document on especifiqui els elements bàsics de planificació.	Presenta un document molt genèric de cada element.	Presenta un document específic de cada element.
Seleccionar la informació adequada per planificar una excursió.	CCD12. Cercadors planificació CCD13. Fonts d'informació digitals		Normes de conservació del medi urbà i natural	Quins cercadors utilitza per cerca la informació?		Utilitzar wikipèdia o wikipèdia per cerca informació.	Utilitza els cercadors amb ajuda.	Utilitza els cercadors amb ajuda i de forma autònoma.	Utilitza els cercadors de forma autònoma.

2n Trimestre									
UD 4. Basket beat	Dimensió Activitat física saludable C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	CA1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat.	CC2. La sessió i el pla de treball	Escalfament general i específic Aspectes, tècnics i tàctics i reglamentaris comuns dels esports col·lectius en situació de joc reduït.	Quina diferència hi ha entre un escalfament general i un específic?	Dissenyar per parelles un escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny amb ajuda l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny amb ajuda i de forma autònoma l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny de forma autònoma l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.
		CA8. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles.			CC5. Esports col·lectius	Com seguir un ritme treballant tècnica de bot?	Crear en equips de 4 una seqüència rítmica de dos frases musicals.	Crea la seqüència rítmica amb ajuda.	Crea la seqüència rítmica amb ajuda i de forma autònoma.
	Dimensió Esport C3. Aplica de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	CA9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicada a l'esport	Els esports com a fenomen social i cultural.	Com funciona la cooperació de grup durant la coreografia?	Proporcionar rols als integrants de l'equip. (Un líder, un portaveu, anotador i ajudant)	Respecta el rol assignat.	Respecta i exerceix el rol assignat.	Respecta, exerceix el rol assignat i ajuda a la resta de companys/es.
	Dimensió Expressió i Comunicació corporal C7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres	CA13. Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal.			CC11. Comunicació i llenguatge corporal.	Comunicació i llenguatge corporal: imitació i gest.	Quins tipus de ritmes es poden treballar?	Practicar diferents ritmes durant les activitats jugades.	Aconsegueix practicar diferents ritmes.
		Dimensió Expressió i Comunicació corporal C8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitja de relació social i integració comunitària.	CA14. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.	CC12. Ritme i moviment	Possibilitats de moviment en l'espai i el temps.	Com crear una coreografia a partir de bot de pilota?	Crear en equips de 4 una coreografia recollint totes les frases musicals exposades pels equips.	Crea una coreografia amb ajuda.	Crea una coreografia amb ajuda i de forma autònoma
CA15. Mostrar disposició favorable a la desinhibició d'emocions.	Relació entre cos i emocions.		Quines emocions es generen al realitzar les activitats?			Expressar les emocions sentides durant les sessions.	Identifica les emocions que a sentit.	Identifica i controla les emocions que a sentit.	Identifica, controla i comparteix les emocions que a sentit.

3r Trimestre									
UD 5. Respira i viu	Dimensió Activitat física saludable C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	CA1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat.	CC2. La sessió i el pla de treball	Escalfament general i específic Estils de vida: el sedentarisme a l'estil de vida actiu.	Quina diferència hi ha entre un escalfament general i un específic?	Dissenyar per parelles un escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny amb ajuda l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny amb ajuda i de forma autònoma l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.	Disseny de forma autònoma l'escalfament especificant l'objectiu de cada part.
	Dimensió Activitat física saludable C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables.	CA5. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.	CC3. Hàbits de salut.	Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, complements dietètics i substàncies tòxiques Comunicació i llenguatge corporal: imitació i gest.	Com identificar les diferents tècniques de respiració?	Identificar a través dels jocs la importància de la respiració.	Coneix quina tècnica de respiració s'utilitza en el joc.	Coneix la tècnica de respiració i la practica.	Coneix la tècnica de respiració, la practica i l'assimila.
		CA6. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.			Com i quan utilitzar les tècniques de respiració?	Crear un full de possibles situacions de la vida quotidiana on es pugui treballar les tècniques de respiració i relaxació.	Creua un full de situacions amb ajuda.	Creua un full de situacions genèriques de forma autònoma.	Creua un full de situacions específiques de forma autònoma.
	Dimensió Expressió i Comunicació corporal C8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitja de relació social i integració comunitària.	CA13. Utilitzar diferents maneres de comunicar-se per mitja del llenguatge corporal.	CC11. Comunicació i llenguatge corporal.	Possibilitats de moviment en l'espai i el temps.	Com et comuniquem amb el company?	Establir una canal de comunicació entre companys per realitzar la relaxació.	Estableix un canal de comunicació.	Estableix dos canals de comunicació.	Estableix tres canals de comunicació.
				Com tocar/moure/guiar al company/a?	Treballar exercicis en zones marcades (cap, tronc, braços, mans, cames i peus)	Treballa els exercicis en dos zones.	Treballa els exercicis quatre zones.	Treballa els exercicis en sis zones.	

Educació Física		Programació didàctica 2019-2020			Curs: 2n ESO		Indicadors d'avaluació		
UD 3rT	Dimensió i Competència	Criteri d'avaluació curricular	Continguts clau	Continguts curriculars	Objectius d'aprenentatge	Criteri d'avaluació específics	Nivell 1: Assoliment Satisfactori	Nivell 2: Assoliment Notable	Nivell 3: Assoliment excel·lent
UD 6. Shime	Dimensió Activitat física saludable C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	CA2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per un estil de vida actiu i saludable.	CC1. Qualitats físiques.	Resistència aeròbica i flexibilitat. Freqüència cardíaca. Els estils de vida: el sedentarisme a l'estil de vida actiu.	1. Com puc millorar el nivell de condició física?	Aconseguir superar els 10 reptes de condició física que s'estableixen cada setmana.	Supera mínim 5 reptes de condició física	Supera entre 6-8 reptes de condició física	Supera entre 9-10 reptes de condició física
					2. Com puc controlar el meu nivell de condició física?	Realitzar un test monitoritzant la FC identificant l'indicador de l'exercici.	Monitoritza la FC i identifica l'indicador de l'exercici amb ajuda.	Monitoritza la FC de forma autònoma i identifica l'indicador de l'exercici amb ajuda.	Monitoritza la FC i identifica l'indicador de forma autònoma.
					3. Com puc realitzar activitat física diària?	Realitzar un marcador col·lectiu per equip, realitzant tot tipus d'activitat física per acumular la màxima distància, i així poder arribar a la Pica d'estats..	Assoleix els primers 1570 metres del recorregut.	Assoleix els 3140 metres de recorregut.	Assoleix més dels 3140 metres de recorregut.
					4. Opció a l'amat.				
	Dimensió Activitat física saludable C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables.	CA4. Adquirir els hàbits saludables vinculats a una bona alimentació i al descans.	CC3. Hàbits de salut.	Hàbits saludables i perjudicials.	1. Quin són els hàbits que he d'adquirir per portar una vida saludable?	Identificar els hàbits saludables posant èmfasi en l'alimentació a través d'un menú saludable.	Reconeix els hàbits saludables i crea un menú saludable.	Reconeix els hàbits saludables, els classifica i prepara una menú saludable.	Reconeix els hàbits saludables, els classifica, prepara un menú saludable i ajuda als companys.

				Hàbits saludables i perjudicials.	2. Com puc crear una rutina d'hàbits saludables?	Crear una rutina saludable setmanal aportant evidències al foro del classroom.	Crear una rutina setmanal amb ajuda.	Crear una rutina setmanal amb ajuda incorporant evidències.	Crear una rutina setmanal de forma autònoma incorporant evidències.
					3. Com influeixen els nostres hàbits en l'individu?	Crear un joc per explicar com influeixen els nostres hàbits en la vida quotidiana.	Crear un joc explicant la influència de l'hàbit amb ajuda.	Crear un joc explicant la influència de l'hàbit de forma autònoma.	Crear un joc explicant la influència de l'hàbit de forma autònoma i ajuda als companys/es.
					4. Opció a l'alumnat.				
	Dimensió Activitat física i temps de lleure C5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb atenció especial al medi natural.	CA6. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.	CC9. Activitats en el medi natural CC3. Hàbits de salut.	Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica. Hàbits saludables i perjudicials.	1. Com realitzar tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física? 2. Quina relació hi ha entre la natura i les activitats de respiració i relaxació? 3. Com aplicar les tècniques de respiració i relaxació en situacions reals?	Treballar tècniques de respiració i relaxació en activitats de lleure. Experimentar la connexió amb el medi natural a través d'activitats de relaxació i respiració. Conèixer i aplicar les tècniques en situacions de la vida quotidiana a través dels mètodes de respiració i relaxació.	Coneix i aplica tècniques bàsiques de respiració i relaxació amb ajuda. Aconsegueix concentrar-se amb la tècnica. Identifica la necessitat d'utilitzar tècniques per abordar una situació determinada.	Coneix i aplica tècniques bàsiques de respiració i relaxació de forma autònoma. Aconsegueix connectar amb el medi natural a través de tècniques de respiració i relaxació. Identifica i selecciona una tècnica per abordar una situació determinada.	Coneix, aplica i utilitza tècniques bàsiques de resp'n en la vida quotidiana. Aconsegueix connectar amb el medi natural i amb la tècnica ajudant al grup. Identifica, selecciona i aplica una tècnica per abordar una situació determinada.
	Dimensió digital Utilitzar un entorn personal de treball i aprenentatge amb eines digitals per desenvolupar-se.	Utilitzar un eina digital per desenvolupar un estil de vida actiu.	CCD 18. Entorn personal d'aprenentatge (EPA).	Aplicacions	Quin aplicació Utilitzo per enregistrar la meva activitat diària?	Dominar l'aplicació shine per enregistrar l'activitat de cada dia.	Utilitza l'aplicació amb ajuda.	Utilitza l'aplicació de forma autònoma.	Utilitza l'aplicació de forma autònoma i ajuda als companys.

8.3. Competències segon d'ESO

Competències Educació Física 2n curs	UD 1: Els reptes de jumanji	UD 2: Skate bottle	UD 3: Rodes sobre muntanya	UD 4: Basket beat	UD 5: Respira i viu	UD 6: Shine
Dimensió activitat física saludable						
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.						
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.						
Dimensió esport						
Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.						
Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.						
Dimensió activitat física i temps de lleure						
Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.						
Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.						
Dimensió expressió i comunicació corporal						
Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.						
Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.						

8.4.Continguts segon d'ESO / 8.5.Criteris d'avaluació de segon d'ESO

Continguts 2n curs	UD:1 Els reptes de Jumanji	UD:2 Skate bottle	UD:3 Rodes sobre muntanya	UD:4 Basket beat	UD:5 Respira i viu	UD:6 Shine
Condició física i salut						
Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, mètodes.....						
Normes de seguretat.						
La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat.						
L'escalfament general i l'escalfament específic.						
De la sessió al pla de treball.						
Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física.						
Els estils de vida: el sedentarisme a l'estil de vida actiu.						
Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.						
Principis d'higiene postural en la vida diària.						
Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, complement.....						
Esports						
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports individuals.						
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports d'adversari.						
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns en esports col·lectius...						
Aportació individual envers a l'equip.						
Autocontrol en les situacions de contacte.						
L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.						
Els esports com a fenomen social i cultural						
Activitats físiques recreatives						
Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.						
Característiques i possibilitats de l'entorn en activitats físiques.						
Normes de conservació del medi urbà i natural.						
Jocs amb materials alternatius						
Expressió corporal						
Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.						
Relació entre cos i emocions.						
Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.						
Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup						
Balls i danses populars del món, amb una atenció a les pròpies del territori						

Criteris d'avaluació 2n curs	UD:1 Els reptes de Jumanji	UD:2 Skate-bottle	UD:3 Rodes sobre muntanya	UD:4 Basket beat	UD:5 Respira i viu	UD:6 Shine
Identificar els objectius de l'escalfament i fer estiraments i exercicis...						
Desenvolupar el nivell de condició física per a un estil saludable.						
Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat.						
Adquirir els hàbits saludables d'una bona alimentació i descans.						
Identificar i adquirir els hàbits associats a una vida saludable.						
Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.						
Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport idv.						
Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu..						
Mostrar actituds de cooperació, tolerància en els esports i jocs.						
Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.						
Cercar informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar activitats al medi natural.						
Conèixer els elements per planificar una activitat en el medi natural.						
Utilitzar maneres de comunicar-se per mitjà del llenguatge corporal.						
Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments ...						
Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.						

8.6. Avaluació del segon curs de l'ESO

Dimensions	Competències	%	Criteris d'avaluació	Novell (25%)	Inicial (50%)	Avançat (75%)	Expert (100%)	
Activitat física saludable	C1. Condició física	30	Dissenyar per parelles un escalfament especificant l'objectiu de cada part.					
		20	Dissenyar un repte de resistència aeròbica a un FC saludable a través del mètode fraccionat.					
		20	Practicar el repte d'un altre equip motoritzant la FC amb una aplicació.					
		10	Practicar activitats a través de la bicicleta.					
		20	Aconseguir superar els 10 reptes de condició física setmanals.					
	C2. Hàbits saludables	20	Identificar els hàbits saludables posant èmfasi en l'alimentació a través d'un menú saludable.					
		20	Crear un full de situacions quotidianes on pugui utilitzar tècniques de respiració.					
		30	Aplicar diferents tècniques de relaxació en el company/a					
30		Crear una rutina saludable setmanal, tenint en compte les recomanacions generals de consum.						
Esport	C3. Tècnica i tàctica.	10	Dominar el stick en exercicis analítics.					
		20	Conèixer les posicions, practicar-les i respecta el seu espai en fase de partit.					
		10	Posar a punt la bicicleta.					
		10	Controlar el canvi de marxa.					
		20	Dominar l'equilibri amb la bicicleta.					
		30	Crear en equips de 4, una seqüència rítmica de dues frases musicals amb el bot de pilota.					
	C4. Valors	10	Respectar les normes bàsiques del joc.					
		10	Demostrar una actitud cooperativa en la creació del repte de resistència aeròbica.					
		20	Mostrar actituds de cooperació i tolerància cap a l'adversari i l'equip.					
		10	Acceptar les puntuacions dels diferents equips.					
		10	Controlar les accions de contacte amb el stick.					
		20	Participa de forma activa tocant la pilota durant la fase de joc.					
		20	Proporcionar i acceptar els rols de cada integrant de l'equip.					
Activitat física i temps de lleure	C5. Activitat física al medi	50	Conèixer a través d'un escape room com planificar una sortida.					
	C6. Respecte pel medi natural	50	Crear un document on especifiqui els elements bàsics de planificació					
Expressió i comunicació corporal	C7. Emocions	100	Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions					
		C8. Suport Musical	30	Practicar diferents ritmes durant les activitats jugades.				
			40	Crear en grups de 4 una coreografia on surtin totes les frases musicals dels companys/es.				
			10	Establir un canal de comunicació entre companys durant les tècniques de relaxació.				
		20	Treballar exercicis en zones definides.					
<i>Figura 3: Avaluació anual segon d'ESO. Elaboració pròpia.</i>				NA (0-4)	AS (5-6)	AN (7-8)	AE (9-10)	

L'avaluació del curs de segon d'ESO es realitzarà de la manera més competencial possible. És a dir, relacionarem els criteris d'avaluació de cada competència amb les dimensions de l'àmbit d'EF. Aquesta avaluació criterial permet detectar el nivell d'assoliment de l'alumne sobre el criteri d'avaluació i a la vegada permet extreure una nota per cada competència curricular. Cada criteri d'avaluació de cada competència té un percentatge determinat, segons la importància i les hores que es dediquen a treballar-lo.

Aquest informe és interessant perquè permet obtenir una nota final de forma fàcil i àgil.

Dimensions	Competències	Indicadors d'assoliment			Nivell Final d'assoliment
		1r Trimestre	2n Trimestre	3er trimestre	
Activitat física saludable	C1. Condició física				
	C2. Hàbits saludables				
Esport	C3. Tècnica i tàctica.				
	C4. Valors				
Activitat física i temps de lleure	C5. Activitat física al medi				
	C6. Respecte pel medi natural				
Expressió i comunicació corporal	C7. Emocions				
	C8. Suport Musical				
Nota global de l'àmbit d'Educació Física:					

Figura 4: Taula avaluació competencial. Model de Meritxell Monguillot Hernández, Carles González Arévalo i Josep Maria Piulachs.

En el present informe relaciona les dimensions de l'àmbit d'EF i les competències treballades durant els diferents trimestres del curs. En ell, es pot observar quin nivell temporal ha assolit l'alumne en els respectius trimestres, a més d'obtenir un nivell d'assoliment final. En cas, de què en algun trimestre no es desenvolupi una dimensió o competència, no figurarà cap nivell d'assoliment.

9. UNITAT DIDÀCTICA: SHINE

Shine és la unitat número sis de la programació curricular de segon d'ESO. Una unitat totalment diferent i renovada que permet crear un espai d'aprenentatge únic per l'alumne. Oferint que l'alumne pugui ser protagonista en el seu aprenentatge, tenint la capacitat d'elegir l'objectiu que vol aprendre a més de tenir un paper rellevant en l'avaluació del seu procés d'aprenentatge.

L'estructura d'aquesta unitat està dividida per quatre blocs: un bloc dirigit a la condició física, dos blocs dirigits als hàbits saludables i l'últim bloc dirigit a tancar i iniciar la unitat. A més, cada bloc està format per un total de 3 objectius que els alumnes poden elegir. Les competències treballades en la unitat són la competència 1 i 2 respectivament. Tots aquests blocs s'unifiquen o es relacionen a través d'una temàtica general, anomenada passaport saludable. Aquesta temàtica vol crear una motivació a l'alumnat perquè aconseguixi el passaport més saludable possible, i així afrontar amb garanties els temps tan difícils que estem vivint. Per tant, l'objectiu final és que l'alumne obtingui les insígnies de cada bloc en el seu tauler de control saludable. Això significarà que l'alumne ha sigut capaç de superar cada bloc de la unitat com a mínim amb un nivell satisfactori.

La duració d'aquesta unitat és de vuit sessions, cada bloc es treballa durant dues sessions en el mes de Maig. Cada sessió té una duració d'una hora, durant els dilluns i els dijous d'aquell mes. La franja horària que estableix el centre per realitzar educació física per segon d'ESO és de 16:00-17:00.

El procediment d'aquesta unitat és diferència per utilitzar dues metodologies de treball significatives. La primera, s'ofereix contingut teòric per cada objectiu a través del flipped classroom o aula invertida, els alumnes han de mirar-se el contingut a casa, i a l'aula posar-ho en pràctica. Per treballar aquesta metodologia he utilitzat la plataforma genially per crear un contingut interactiu:

<https://view.genial.ly/5eb2ef354a7fce0d5029dd61/presentation-passaport-saludable>

Aquesta plataforma permet generar el contingut de diferent manera, fent-lo més visible i atractiu. Per passar de diapositiva a diapositiva cal fer-ho amb el ratolí de l'ordinador, per tal de seguir l'ordre de la presentació. Un altre aspecte important és que l'organització dels blocs es realitza a partir d'un menú general.

En ell cada alumne pot entrar en el bloc que necessiti. Només faltaria comentar que perquè els alumnes no avancin contingut d'altres blocs, s'ha creat una contrasenya de 4 dígits. El segon bloc: 1965 i el tercer bloc: #207. D'aquesta manera quan el grup ha sigut capaç d'assolir l'objectiu del bloc aconseguix la contrasenya per seguir construint el seu passaport saludable.

I la segona, l'aprenentatge cooperatiu a través d'un treball autònom. Per equips formats de forma heterogènia han d'intentar superar les activitats proposades per cada bloc.

TAULER DE CONTROL

Aquest tauler de control serveix per contextualitzar la proposta a través d'un fil conductor, on l'alumne es senti motivat i sàpiga en quin moment es troba. Cada bloc assolit l'alumne aconseguix una insígnia representativa. L'objectiu és que aconseguixin formar el seu passaport saludable poden compartir els èxits amb la família.



Figura 5: Taulell passaport saludable. Elaboració pròpia

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA D'ESO
AUTOR: FERRAN VEGA

9.1. Distribució temporal

UNITAT SHINE: 6	Programació temporal 2019-2020		Mes: Maig	Nº Sessions : 8	Horari: 16:00-17:00
<i>Dies/setmana</i>					
2 Inici UD: Explicació de la proposta + compartir objectius i criteris d'avaluació + test inicial .	3	4	5 1 sessió. Superar reptes, control de la FC i sumar quilòmetres + <i>avaluació continua</i>	6	
9 2 sessió. Superar reptes, millorar el test i sumar quilòmetres + <i>avaluació continua</i>	10	11	12 3 sessió Identificar els hàbits, crear un hàbit i explicar un hàbit a través d'un joc + <i>avaluació continua</i>	13	
16 4 sessió Crear un menú saludable, construir un puzle i dissenyar un joc + <i>avaluació continua</i>	17	18	19 5 sessió Practicar la respiració, experimentar connexió medi natural i respiració i resoldre situacions + <i>avaluació continua</i>	20	
23 6 sessió Ídem que l'anterior però amb la relaxació + <i>avaluació continua</i> .	24	25	26 Final de la UD: Entrega del passaport saludable + <u>test final</u>	27	

Bloc 1:	Condicció Física		
Bloc 2:	Hàbits saludables		
Bloc 3:	Tècniques de respiració i relaxació.		
Bloc 4:	Inici i final de la unitat		
Avaluacions:	Inicial	<i>Continua</i>	<u>Final</u>

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA D'ESO
AUTOR: FERRAN VEGA

9.2. Disseny de la unitat

UNITAT DIDÀCTICA: SHINE										
TEMPORITZACIÓ (Divisió setmanal)					GRUP CLASSE	2 ESO	ÀREA PRIORITÀRIA	ALTRES ÀREES	DOCENT	Ferran Vega Llorens
Abril		Maig		Juny	CURS ESCOLAR	2019-2020	Educació Física	Ciències del medi ambient		
					DURADA	8 sessions				
INTRODUCCIÓ/JUSTIFICACIÓ DE LA UNITAT: La unitat Shine està dividida en tres blocs, cadascun d'ells amb un objectiu d'aprenentatge que cal assolir. Cada bloc té una durada de dues sessions. L'objectiu final és que l'alumne sigui capaç d'assolir els objectius d'aprenentatge per construir el seu passaport saludable.										
OBJECTIUS D'APRENENTATGE En finalitzar la unitat didàctica l'alumnat ha de ser capaç de respondre a les següents preguntes....	COMPETÈNCIES BÀSIQUES								CONTINGUTS + MATÈRIA A LA QUAL PERTANY EL CONTINGUT	CRITERIS D'AVALUACIÓ En finalitzar la unitat didàctica, sabem que cada alumne pot respondre a aquestes preguntes si es capaç de.....
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Bloc 1: Condiició física	Com puc millorar el nivell de condició física?	PLA DE TREBALL							Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.	Aconseguir superar els 10 reptes de condició física que s'estableixen cada setmana.
	Com puc controlar el meu nivell de condició física?								La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació	Realitzar un test monitoritzant la FC identificant l'indicador de l'exercici.
	Com puc realitzar activitat física diària?								Els estils de vida: el sedentarisme a l'estil de vida actiu.	Realitzar un marcador col·lectiu per acumular la màxima distància a través d'A.F.
Bloc 2: Hàbits Saludables	Quin són els hàbits saludables que he d'adquirir per portar una vida saludable?	HÀBITS SALUDABLES							Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, complements dietètics i substàncies tòxiques.	Identificar els hàbits saludables posat èmfasi en l'alimentació a través d'un menú saludable
	Com puc crear una rutina d'hàbits saludables?								Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física.	Crear una rutina saludable setmanal aportant evidències al foro del classroom.
	Com influeixen els nostres hàbits en l'individu?								Principis d'higiene postural en la vida diària.	Crear un joc per explicar com influeixen els nostres hàbits en la vida quotidiana
Bloc 3: tècniques de respiració	Com realitzar tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física?	HÀBITS SALUDABLES							Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.	Treballar tècniques de respiració i relaxació en activitats de lleure.
	Quina relació hi ha entre la natura i les activitats de respiració i relaxació?								Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.	Experimentar la connexió amb el medi natural a través d'activitats de relaxació
	Com aplicar tècniques de respiració relaxació en situacions reals?								Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.	Conèixer i aplicar les tècniques en situacions de la vida quotidiana a través dels mètodes de respiració i relaxació.
Quina aplicació utilitzo per enregistrar la meva activitat diària?						DIGITAL		Aplicació per realitzar activitat física.	Dominar l'aplicació shine per enregistrar l'activitat de cada dia.	
Quina aplicació utilitzo per monitoritzar la FC?						DIGITAL		Aplicació per controlar la FC	Dominar l'aplicació per enregistrar la FC.	

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA D'ESO

AUTOR: FERRAN VEGA

9.3. Seqüència de la unitat

Activitats d'ensenyament i aprenentatge.	Nº Sessió	Organització del grup				Metodologia dinàmica	Metodologia estàtica	Activitat d'avaluació	Instruments d'avaluació
Compartir objectius i criteris d'avaluació	1	Idv	Par	PG	GG	Aprentatge Cooperatiu	Flipped Classroom	Avaluació inicial o diagnòstica.	Qüestionari a través del socrative
Formació dels grups	1	Idv	Par	PG	GG				
Detectar els coneixements de condició física.	1	Idv	Par	PG	GG				
BLOC 1									
Superar els reptes físics a través del treball en equip.	2A/3A	Idv	Par	PG	GG	Aprentatge Cooperatiu	Flipped Classroom	Autoavaluació	Diana d'aprenentatge.
Controlar la FC durant un test identificant els aspectes a millorar a través d'un indicador.	3B	Idv	Par	PG	GG			Autoavaluació	Base d'orientació
Participar en la consecució de quilòmetres per assolir l'ascens a la Pica d'estats.	3C	Idv	Par	PG	GG			Autoavaluació	Diana d'aprenentatge.
BLOC 2									
Detectar els coneixements dels alumnes en hàbits saludables.	4	Idv	Par	PG	GG	Aprentatge Cooperatiu	Flipped Classroom	Avaluació inicial o diagnòstica.	Qüestionari a través del socrative
Identificar els hàbits i proposar activitats, exercicis i recomanacions per poder adquirir un hàbit saludable.	4A	Idv	Par	PG	GG			Autoavaluació	Rúbrica
Dissenyar i portar a terme una rutina saludable setmanal.	4B	Idv	Par	PG	GG			Autoavaluació	Rúbrica
Crear un menú saludable en 3 minuts.	5A	Idv	Par	PG	GG			Autoavaluació	Rúbrica
Construir la frase de l'hàbit saludable assignat justificant si és certa o falsa.	5B	Idv	Par	PG	GG			Heteroavaluació	Full d'aprenentatge.
Crear un joc per explicar com influeix un hàbit saludable o no saludable.	5C	Idv	Par	PG	GG			Co-avaluació	Rúbrica
BLOC 3									
Detectar els coneixements de tècniques de respiració/relaxació.	6	Idv	Par	PG	GG	Aprentatge Cooperatiu	Flipped Classroom	Avaluació inicial o diagnòstica.	Qüestionari a través del socrative
Experimentar tècniques de respiració.	6A	Idv	Par	PG	GG			Autoavaluació	Diari d'aprenentatge
Connectar amb les tècniques de respiració a través del medi natural.	6B	Idv	Par	PG	GG				
Plantejar situacions reals on poder aplicar tècniques de respiració.	6C	Idv	Par	PG	GG				
Experimentar tècniques de relaxació passius i actius.	7A	Idv	Par	PG	GG				
Plantejar un activitat de relaxació innovadora per a realitzar-la en el medi natural.	7B	Idv	Par	PG	GG				
Plantejar situacions reals on poder aplicar tècniques de relaxació.	7C	Idv	Par	PG	GG				
BLOC 4									
Entregar el passaport saludable, és a dir les activitats realitzades durant la unitat didàctica. (Evidències)	7	Idv	Par	PG	GG	Aprentatge Cooperatiu.	Flipped Classroom	Avaluació sumativa o final.	Fulls d'aprenentatge.

9.4. Metodologia: orientacions didàctiques i recursos didàctics

En aquest apartat s'especifica els elements o mitjans que ens permeten treballar el contingut de la unitat anomenada shine. En primer lloc, la unitat es treballa a partir de dues metodologies bàsiques, l'aprenentatge cooperatiu entre grups per assolir un objectiu determinat i el flipped classroom o aula invertida per oferir els conceptes teòrics a casa, i així invertir més temps en l'experiència pràctica. Totes dues metodologies es desenvolupen a través d'un estil d'ensenyament productiu, concretament, la resolució de problemes per tal de fomentar la participació i el pensament crític dels alumnes. En cada sessió els integrants de cada grup han de resoldre un repte o una qüestió per assolir un objectiu. Per tant, la finalitat de la unitat és proporcionar l'autonomia a l'alumne: L'alumne elegeix l'objectiu que més l'interessa, elegeix la forma com solucionarà el problema i finalment autoregula el seu aprenentatge. Una autonomia que s'ha anat treballant durant les etapes prèvies d'ESO, per aquest motiu els alumnes són coneixedors de les metodologies obertes que proposa el centre amb l'objectiu de seguir la filosofia del projecte educatiu.

Unes altres consideracions metodològiques són els elements gamificats i el tractament de la informació a través dels dispositius mòbils. Els primers són utilitzats durant tota la unitat didàctica permetent motivar a l'alumnat fent que l'aprenentatge sigui un repte divertit. També ofereixen la possibilitat de crear un fil conductor entre els diferents blocs de la unitat. Com ha sigut la temàtica del passaport saludable, on l'alumne ha de construir el seu passaport personal per sobreviure en el món actual. El segon i no menys important, són els dispositius mòbils per tractar informació a través de la recerca o revisió dels conceptes creats per la plataforma genially.

En segon lloc, els recursos didàctics utilitzats durant aquesta unitat serien:

- Material Esportiu: Instal·lacions esportives (dos pistes de cimen i un pavelló), material de joc (dos magatzems de materials).
- Material esportiu i d'higiene de l'alumne: Roba esportiva.
- Recursos impresos: Diana, fulls d'observació, rúbriques, autoritzacions, Qr.
- Mitjans audiovisuals: Dispositiu mòbil, equip de soroll, projector d'aula.
- Recursos humans: Les famílies que ajuden a treballar amb la metodologia flipped classroom, persones encarregades de les instal·lacions esportives i professors que competeixen o vinculen continguts de la teva assignatura.

Seguidament, descriuré quin tipus d'activitats d'ensenyament-aprenentatge he escollit per realitzar la meva unitat didàctica.

La funció de les activitats des del meu punt de vista son:

- Guiar i donar suport els alumnes durant el treball autònom.
- Ajudar a entendre els continguts que s'imparteixen.
- Fomentar el treball cooperatiu en les sessions.
- Promoure la participació en les diferents activitats.
- Facilitat que els alumnes siguin conscients del seu procés d'aprenentatge.

Per intentar assolir aquestes directrius al llarg de la unitat s'han dissenyat diferents tipus d'activitats:

Activitats d'avaluació: Observem el punt de partida de cada alumne. Es realitza al principi de cada bloc.

Activitats de contingut: A través d'elles els alumnes aprenen els continguts de cada unitat didàctica. Són les evidències d'allò que ha fet l'alumne durant la sessió.

Activitats complementàries: Activitats fora de l'escola, "deures" que serveixen per complementar activitats de classe.

Activitats de reforç: Activitats complementàries per aquells alumnes amb menor ritme d'aprenentatge.

Activitats d'avaluació: Activitats que tenen una finalitat concreta, avalua l'aprenentatge de l'alumne.

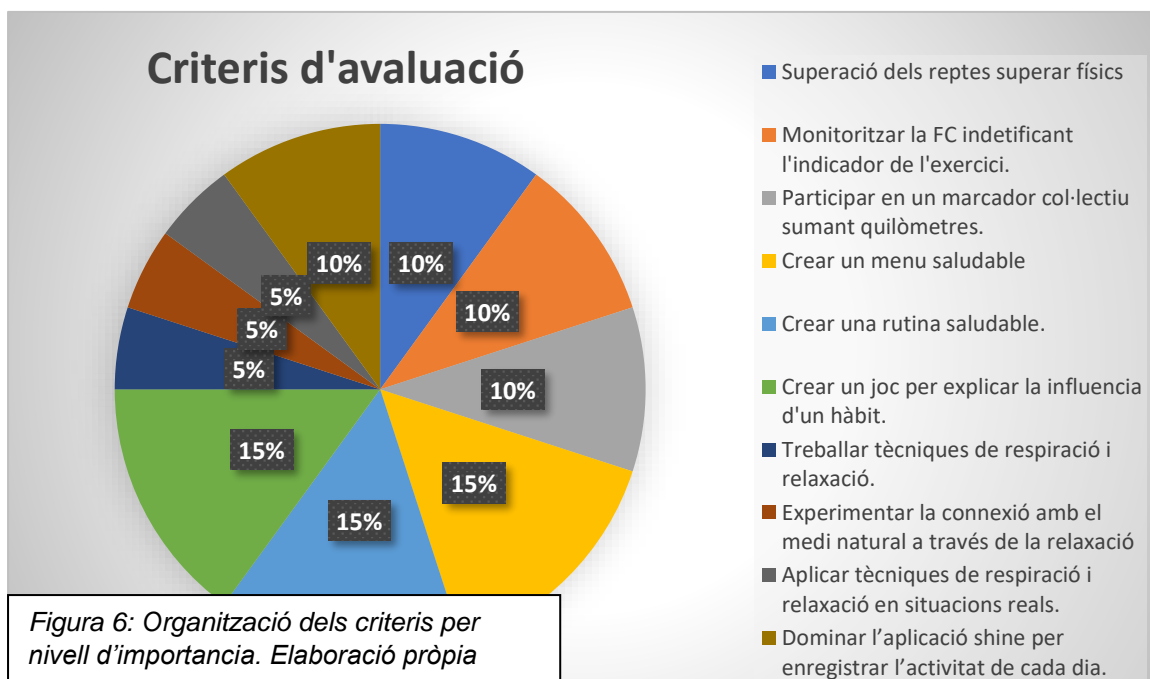
I en tercer lloc, comentaré els moments de la sessió, que són fonamentals per la realització d'aquesta unitat. Aquests moments es divideixen en tres, el primer és la presentació dels objectius i criteris d'avaluació del bloc, el segon és reconduir els grups en les dificultats o dubtes que tenen, i el tercer és revisar críticament que han après i quines dificultats han tingut els alumnes en l'activitat. Finalment abans d'abandonar la sessió és important contextualitzar que es farà en la següent sessió.

9.5. Avaluació de la unitat

Seguint els principis del decàleg d'avaluar per aprendre de Neus Sanmartí del 2010, podem dir que l'avaluació d'aquesta unitat està orientada a regular les dificultats i errors que sorgeixen al llarg del procés d'ensenyament-aprenentatge. En ella, es pot observar com és dur a terme una avaluació formadora on l'alumne és la pedra angular de la proposta. L'alumne durant el procés aprèn a avaluar-se (regular-se) de forma autònoma, sent el professor una persona d'ajuda constant a través d'un acompanyament cognitiu i emocional.

Segons Sanmartí (2010) per desenvolupar aquesta capacitat d'autoregulació és necessari complir amb una sèrie de criteris bàsics. En primer lloc, l'alumne ha d'identificar els objectius de la unitat i de l'activitat, en segon lloc, cal anticipar i planificar l'acció per realitzar la tasca i en tercer lloc, compartir els criteris d'avaluació. Des d'aquest punt de vista crec fermament que la unitat compleix amb els requisits d'una avaluació competencial.

Seguidament recordo i comparteixo els criteris d'avaluació organitzar-los per nivell d'importància a través d'un percentatge. D'aquesta manera poder observar a simple vista quin contingut és més important en aquesta proposta.



Per tant, es pot observar que els criteris d'avaluació del bloc 2 d'hàbits saludables són els més importants en la proposta. Hem d'ajudar als alumnes a crear hàbits saludables de forma continuada, d'aquesta manera assegurar que l'alumne en un futur tingui un benestar saludable.

En finalitzar l'aprenentatge cada criteri s'avalua dins del percentatge de la competència bàsica. D'aquesta manera oferim la possibilitat de proporcionar feedback a l'alumne, permeten que ell mateix pugui observar el nivell d'assoliment de cada competència.

Pel que fa la qualificació hem de tenir en compte els criteris qualificadors de l'assignatura, diferenciats per generals i específics:

Generals

Durant la unitat es valorarà l'actitud i la participació activa en les classes, com també el treball de valors d'equip, respecte i civisme. Un altre aspecte bàsic és l'adquisició d'hàbits saludables. Tots ells seran valorats positivament en la repercussió de la nota final de l'alumne.

Específics

Durant la unitat estaran presents aquests criteris:

Assistència i puntualitat: Es considerarà retard o falta després de 5 minuts de tocar el timbre del canvi de classe. Els retards i les faltes s'hauran de justificar pels tutors legals de cada alumne a través de l'agenda.

Material esportiu: Els alumnes hauran de portar roba esportiva i adequada per realitzar activitat física, com també roba de muda per canviar-se. Queda totalment prohibit portar material que dificulti la pràctica o posi en risc la seguretat de la sessió (Relotges, anells, polseres, collars, arracades...).

Lesió i malalties: Els alumnes lesionats hauran de justificar el tipus de lesió i la durada aproximada per part d'un informe oficial (metge, fisio...). Respecte a la seva participació en les sessions dependrà del grau d'afectació de la lesió o malaltia. En els casos de menor gravetat l'alumne ajudarà a desenvolupar la sessió junt amb el professor, en cas de ser una major gravetat, l'alumne realitzarà un treball extra. Si l'alumne superar el 30% de faltes serà avaluat de forma diferent.

Conducta classe: El comportament dels alumnes està contemplat com actitud, per tant, si apareixen conductes fora de context s'enviarà l'alumne a direcció per formular el full d'incidència. I evidentment repercutirà negativament en la nota final de l'alumne.

Treballs de la unitat/activitat: Els alumnes hauran d'entregar totes aquelles activitats que requereixin ser avaluades. És a dir, totes les evidències que han ajudat a l'alumne aprendre el contingut al final de la sessió les han d'entregar al professor.

Procediments: L'alumne ha de ser capaç de realitzar tots els continguts impartits durant la unitat, arribant com a mínim a un 5 que equival a un assoliment satisfactori. En cas que l'alumne tingui un no assoliment té l'oportunitat de recuperar la unitat o el trimestre abans de finalitzar el curs.

Percentatge de qualificació:

- Activitats, fitxes, proves i treball diari correspondran el 60% de la nota.
- Actitud, valors i hàbits correspondran el 30% de la nota.
- Treballs teòrics correspondran el 10% de la nota.

Sobre les recuperacions si l'alumne no és capaç de superar o assolir els objectius del curs haurà de realitzar una prova teòrica i una prova pràctica dels continguts impartits durant el curs. En cas de ser un alumne que solament suspèn un trimestre, s'avaluarà solament d'aquelles unitats o continguts treballats en aquell trimestre a través d'una prova específica.

Tipus de valuació

L'avaluació de la unitat es caracteritza per ser continua i global , integradora dels coneixements i interessos personals i sobretot funcional perquè té una transferència real sobre aspectes o situacions de la vida que són pròximes a l'alumnat. Pel que fa a la temporalitat de la unitat trobem diferents avaluacions amb unes funcions determinades. En primer lloc, trobem una avaluació inicial que ens permet conèixer que saben els alumnes i per tant, saber d'on partir. La seva funció és diagnòstica detectant les necessitats d'aprenentatge dels alumnes. En la unitat la portem a terme a través de qüestionaris online creats per una plataforma anomenada socrative, en ella puc veure quin alumne ha respost la pregunta i la seva respectiva nota, Després tenim una avaluació processual o continua durant tot el procés d'ensenyament-aprenentatge, aquesta té una funció reguladora sobre l'alumne anomenada formadora on aprèn de l'error, anticipa i planifica; i sobre el professor anomenada formativa on ajuda a reformular i ajustar objectius i tasques. Durant la unitat didàctica la tindrem en compte a través d'observacions registrades en les llistes de control i fitxes d'entrega. Finalment tenim una avaluació final amb una funció més qualificadora on sintetitza i informa sobre els assoliments de cada alumne tenint en compte les fitxes d'avaluació de la unitat i l'assoliment dels objectius marcats.

Instruments d'avaluació

Un instrument d'avaluació és l'eina que ens permet obtenir una informació del que està realitzant l'alumne. Com comenta Jose M.Sánchez en un tutorial educatiu, en l'avaluació es pot utilitzar diferents tipus d'instruments:

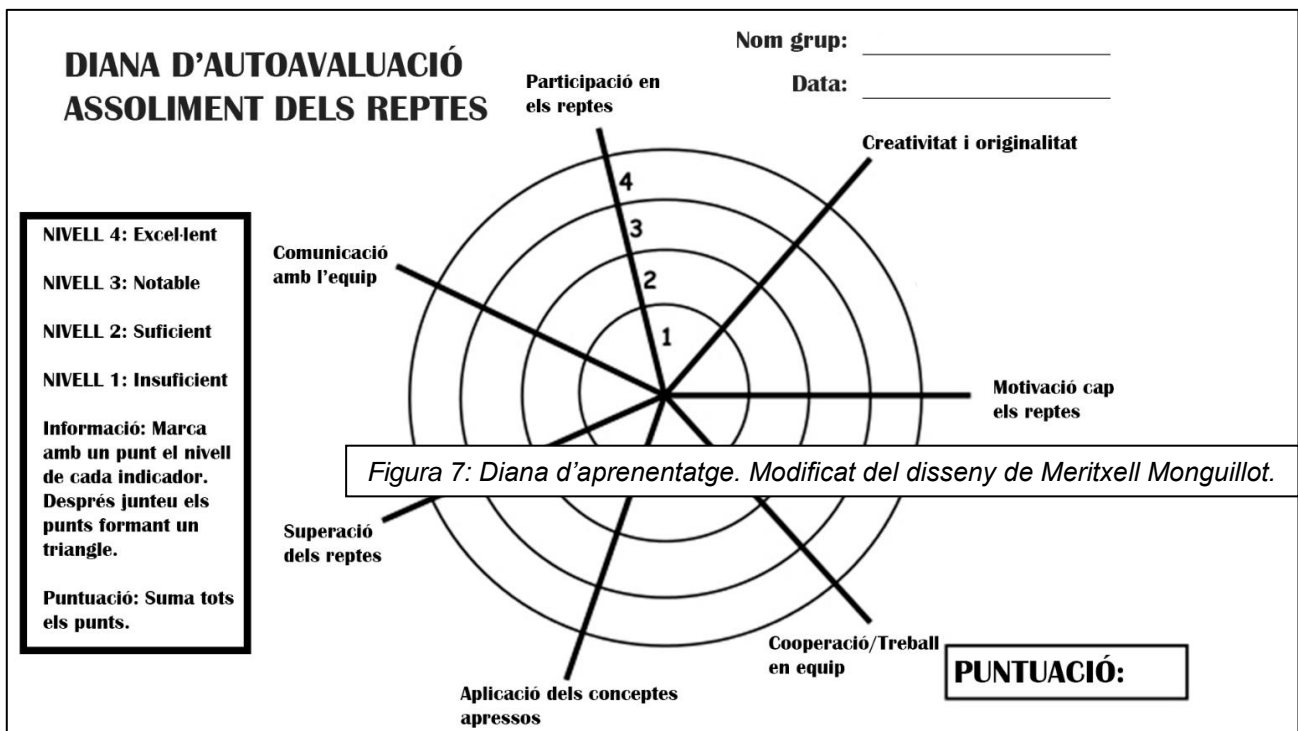
Instruments d'avaluació ràpida: Ens permeten obtenir informació ràpida del grup i de la sessió (fer una pregunta oberta als alumnes per saber com se senten)

Instruments registre d'observació: Ens serveixen per marcar les tasques que ha realitzat cada alumne durant la sessió. Normalment té funció de llibreta i està dividida per una quadrícula.

Instruments de valoració escala: Ens permeten obtenir una major informació de les activitats d'aprenentatge. Com poden ser els de nivell gràfic com la diana, a nivell descriptiu la rúbrica, i les bases d'orientació.

Bloc 1 Condició Física:

La diana ens serveix com a instrument gràfic per avaluar la consecució dels reptes físics. El criteri d'avaluació té una ponderació del 10% sobre la nota. Els nivells establerts per la diana permetran obtindre una puntuació sobre ella. Sent excel·lent en 28 punts, notable entre 21-27 punts, suficient entre 14-20 i insuficient entre 13-7 punts. Aquesta puntuació té una relació directa amb la gradació d'assoliment de



l'indicador.

Tal com exposa Sanmartí (2010), l'objectiu de tot el procés d'ensenyament és que l'alumnat sigui capaç d'anticipar i planificar les operacions necessàries per resoldre un problema, Per aquest motiu és vital poder avaluar si l'estudiant s'anticipa i planifica adequadament la resposta en les diferents qüestions que es plantegen.

Uns instruments essencials per facilitar aquesta regulació són les bases d'orientació o "guies de navegació". Aquestes bases serveixen per avaluar l'assimilació d'un procés, on l'alumne o el grup ha de ser capaç de redactar punt per punt què és el que realitzarà durant la sessió. D'aquesta manera l'alumne és conscient del que aprèn. A cada grup o alumne se li demanarà que sintetitzi la informació per facilitar la seva retenció en la memòria. Amb aquest instrument intentem avaluar el criteri d'avaluació de la monitorització de la FC. Aquest criteri té una ponderació del 10% sobre la nota.

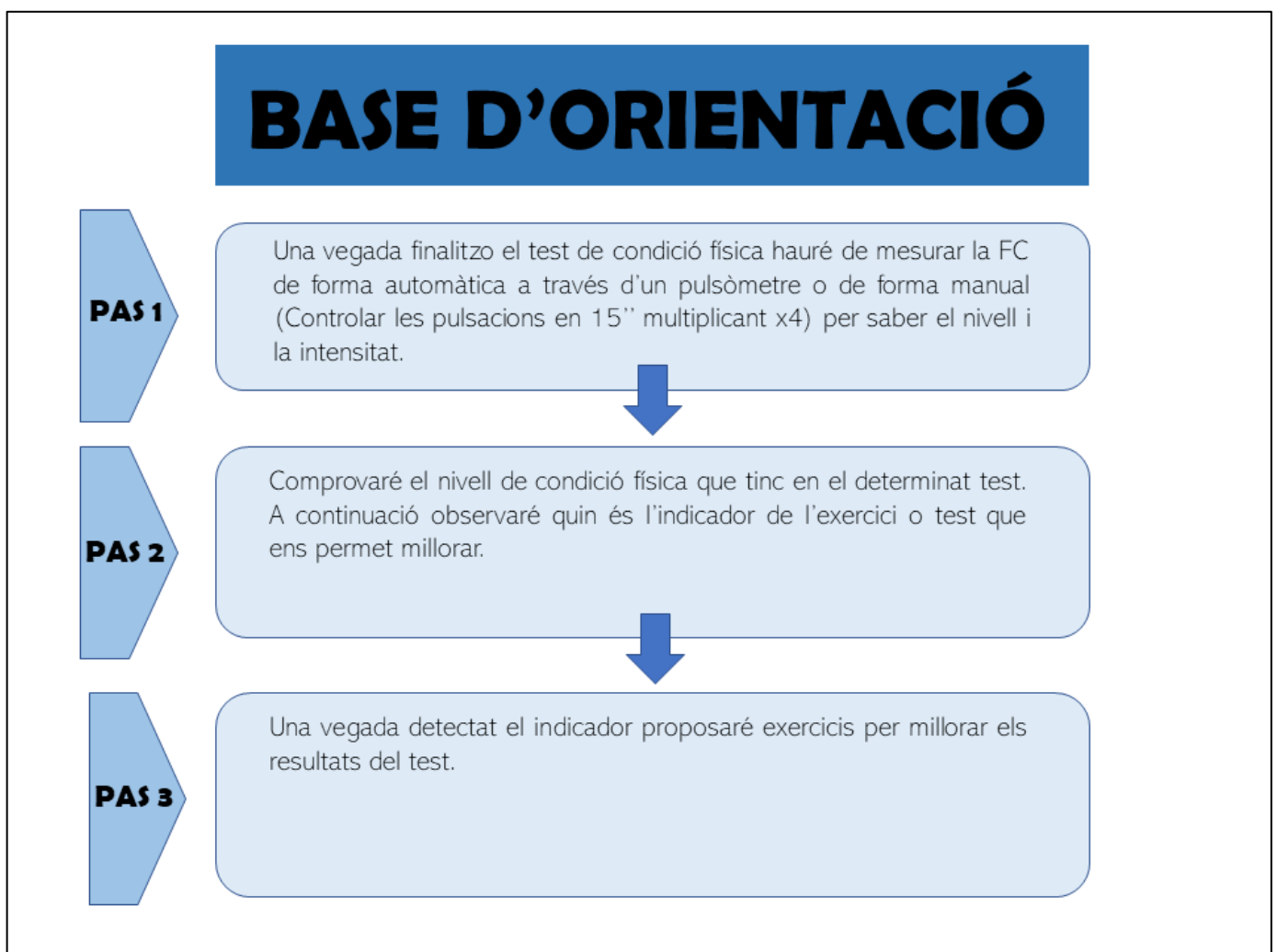


Figura 8: Base d'orientació. Elaboració pròpia

Bloc 2 Hàbits saludables

Seguint la idea de Sanmartí (2010) , la rúbrica és un instrument que ens serveix per organitzar la valoració d'una activitat d'aprenentatge. En si, és una matriu que explicita, per una banda els criteris de realització , i d'altre banda els criteris d'avaluació corresponents als diferents nivells d'assoliment, concretats en indicadors i que estan relacionats amb la tasca d'avaluació. En aquest cas s'avalua el criteri general d'avaluació del menú saludable. Un criteri amb una ponderació d'un 15% sobre la nota final. Per poder-la avaluar he construït una rúbrica amb uns criteris de realització concrets i que permeten assolir el criteri general.

Qui avalua aquesta rúbrica? L'alumne és el protagonista, a través d'un cercle marca el nivell en què es troba. Com es pot observar dins del nivell hi ha una petita explicació del que s'espera en cadascun. D'aquesta manera l'alumne té una idea clara.

RÚBRICA D'AUTOAVALUACIÓ: MENÚ SALUDABLE

Criteris d'avaluació	Nivell No assolit	Nivell Satisfactori	Nivell Notable	Nivell excel·lent
1. Construcció del menú.	Hem construït part del menú sense cap criteri i sense està acabat.	Hem construït el menú segons el nostre criteri.	Hem construït el menú seguint les recomanacions generals, gràcies a les consultes que fèiem a la piràmide d'alimentació.	Hem construït el menú seguint les recomanacions generals, sense consultar la piràmide d'alimentació.
2. Selecció dels aliments més saludables.	Hem seleccionat la majoria d'aliments no saludables.	Hem seleccionat aliments saludables i no saludables per confeccionar el menú.	Hem seleccionat en la majoria aliments saludables per confeccionar el menú.	Hem seleccionat únicament aliments saludables per confeccionar el menú.
3. Segueix una estructura adient i clara (primer plat, segon plat i postra).	Hem dissenyat meitat del menú sense diferenciar les seves parts.	Hem dissenyat el menú sense diferenciar les seves parts.	Hem dissenyat el menú diferenciant dues parts.	Hem dissenyat el menú diferenciant les tres parts.
5. Coherència del menú.	Hem elegit ingredients sense sentit i insuficients per elaborar un menú.	Hem elegit els ingredients a l'atzar sense pensar com es relacionarien.	Hem elegit alguns ingredients a l'atzar i altres amb sentit, que poguessin relacionar-se o combinar-se.	Hem elegit tots els ingredients amb sentit, pensant com es relacionarien o combinarien.
6. Elaboració creativa	Hem elaborat meitat d'un menú.	Hem elaborat un menú quotidià. El nom dels plats i els ingredients són simples.	Hem elaborat un menú diferent. El nom del plat és simple i els ingredients també ho són.	Hem elaborat un menú diferent. El nom es divertit i diferent, els ingredients són simples.

Figura 9: Rúbrica. Elaboració pròpia

Selecciona el nivell:



En els annexos es poden veure més rúbriques del bloc 2. La majoria d'elles avaluades de forma autoavaluativa. Al ser molts objectius durant la sessió el professor no pot

controlar a la vegada a tots els grups. Per tant, realitzar una autoavaluació t'ofereix la capacitat de supervisar des de fora si es coherent amb allò que posen.

Bloc 3 Respiració i relaxació:

En el tercer bloc les sessions són més pràctiques i permet generar experiències més vivencials. Per aquest motiu, he cregut convenient utilitzar com a instrument d'avaluació el diari d'aprenentatge. És en aquest diari on l'alumne recollirà totes les seves reflexions sobre l'experiència en les diferents sessions, tant en activitats de respiració com relaxació. Llavors, al finalitzar la sessió o bé a casa, l'alumne haurà de redactar la seva reflexió. Per tant, com exposa Sanmartí (2010) l'anàlisi d'aquestes reflexions ens permeten identificar si reconeix l'objectiu del treball realitzat i quins són els obstacles a superar. Una feina que necessita créixer a partir de l'autoreflexió de cada alumne. Aquest instrument ens serveix per avaluar tres criteris d'avaluació, tots ells amb el mateix percentatge de ponderació d'un 5%.

El diari de classe

• L'alumne en acabar la classe fa les anotacions en la llibreta/diari i anota:

Què hem fet	
Com ho hem fet	
Amb quina informació/activitat ho hem fet	
Què hem après	
Què és allò on m'han quedat més dubtes	

Bloc General:

A l'inici de cada bloc es realitza un qüestionari inicial. En primer lloc, per saber quins coneixements tenen i per saber si s'han mirat el contingut exposat en el genially. I en segon lloc, per avaluar l'esforç de mirar-se el contingut a casa.

Name _____
Date _____
Score _____

Qüestionari inicial A: Bloc 1

1. Què és la de condició física?

A És l'estat de control d'una persona que es manifesta a través de les qualitats físiques bàsiques (resistència, velocitat, flexibilitat, força)

B És un tipus d'entrenament anaeròbic (Falta d'aire durant l'entrenament)

C És un test per controlar la resistència aeròbica (Tenim aire durant l'entrenament)

D Un principi d'entrenament.

2. Quins són els elements claus per millorar el teu nivell de condició física?

3. Per controlar l'entrenament quines **dos variables hem vist?**

A Intensitat: Dificultat de l'entrenament.

B Distància: Recorregut que fas

C Freqüència Cardíaca: Control de les pulsacions per minut.

D Volum: Temps que dura l'entrenament.

4. Per observar millores importants en el nostre organisme, quants **dies mínim necessitem fer activitat física?**

A 1 dia

B 1-2 dies

C 5 dies

D 3-4 dies

5. En classe realitzarem reptes cooperatius de **resistència aeròbica. Quin element creus essencial per assolir l'objectiu?**

A Controlar l'entrenament: intensitat i volum

B Seguir una rutina d'hàbits saludables

C Treball en equip

D Programar els teus entrenaments.

Figura 10 i 11: Diari d'aprenentatge i Qüestionari inicial.

9.6. Atenció a la diversitat: adaptacions curriculars.

Seguint el decàleg d'avaluar per aprendre de Sanmartí (2010), aquest apartat exposarà quines accions durant la unitat podrien afavorir a l'alumnat a superar les dificultats.

Aquestes accions són:

Organitzar espais per la consulta al professorat: Proporcionar una via d'orientació per tots els dubtes o problemes que pugui tindre l'alumnat durant la unitat. D'alguna manera proporcionar els recursos per poder superar les dificultats.

Facilitar l'ajuda entre iguals: Uns dels motius per desenvolupar l'aprenentatge cooperatiu és per fomentar el treball en equip i d'aquesta manera ajudar-se en el procés d'aprenentatge.

Respectar l'establiment de rutines: L'alumnat amb més dificultats és sensible a la modificació de rutines, per aquest motiu cal establir una estructura clara d'organització de la sessió.

Dissenyar, recollir i utilitzar material didàctic divers per tractar les diferents dificultats específiques de cada alumne.

Crear contractes de treball: Una estratègia per assolir els objectius és consensuar un pacte entre el professorat i l'alumne.

Modificacions curriculars: Organitzar un programa o unitat més flexible de diversificació curricular. Com podria ser que l'alumne faci unes tasques determinades a classe i altres amb el professorat especialista....

Treball en equip: Combinar l'acció amb el professorat de suport especialista davant dels alumnes amb més dificultats d'aprenentatge, i plantejar un pla d'actuació adequat a la necessitat.

Finalment cal destacar que l'assignatura d'educació física és totalment diferent de les altres, el context que viu permanentment permet generar un gran ventall de possibilitats per proposar accions on els alumnes puguin superar les dificultats. Ja que diàriament estem adaptant les nostres sessions amb l'objectiu de satisfer les necessitats dels nostres alumnes.

9.7. Sessions de la unitat

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	2A
Espai utilitzat	Pista poliesportiva	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Superar els reptes físics treballant amb equip.	Material	Cercles, pilota, pilota medicinal, tanques.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Escalfar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Moviment articular + el joc del pilla pilla.		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Superar els 5 reptes proposats treballant amb equip. Cada repte té una duració de 5 minuts, si un equip no aconsegueix superar el repte, pot realitzar un altre intent en acabar l'ordre dels reptes.		
REPTE 1: Els Cercles vius	L'equip haurà de recórrer la distància de 10 metres utilitzant els cercles per poder trepitjar el terra. La posició d'inici de l'equip és en filera. Tots i totes hauran de realitzar aquella distància fent passar els cercles cap endavant, fins a assolir l'objectiu dels 14 desplaçaments.		
REPTE 2: El cuc	L'equip haurà de recórrer la distància de 10 metres passant la pilota d'un company/a a un altre, l'equip es disposa assegut i en filera. Quan arriba la pilota al final, el jugador/a passa a ser el primer/a. L'objectiu s'assoleix en aconseguir els 8 desplaçaments.		
REPTE 3: Les tanques	L'equip haurà de recórrer la distància de 10 metres saltant les diferents tanques, cada vegada surt un company/a, el canvi de relleu es fa a través de xoc de mans. L'objectiu s'assoleix en aconseguir 20 desplaçaments.		
REPTE 4: La pilota immòbil	L'equip haurà de fer sortir la pilota medicinal de la zona determinada, els companys/es llançaran pilotes de tennis i d'espuma per intentar treure la pilota de la zona. Per cada llançament errat serà obligat realitzar 5 flexions. L'objectiu s'assoleix en aconseguir fer sortir la pilota medicinal 2 cops.		
REPTE 5: La pilota medicinal	L'equip haurà de transportar la pilota d'un cercle a un altre, en forma de relleu. L'objectiu s'assoleix en aconseguir 20 desplaçaments.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valorar la superació dels reptes.		
Avaluar:	Cada equip de forma autoavaluativa s'avalua en la seva participació dels reptes físics a través d'una diana d'aprenentatge.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió, les dificultats que han trobat, solucions.....		
Observacions	Si la dificultat del repte és elevada, podríem adaptar el repte sense problemes.		

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA D'ESO AUTOR: FERRAN VEGA

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	4A
Espai utilitzat	Pista poliesportiva	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Identificar els hàbits quotidians. Classificar els hàbits saludables per categoria. Proposar activitats que ajudin a incorporar-los.	Material	Fites, full, boli.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Escalfar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Moviment articular + el joc de l'aranya.		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Els equips han de buscar i trobar els hàbits saludables que estan amagats per l'escola. Un cop trobats es treballaran sobre ells en la sessió.		
ACTIVITAT 1: FITA	En el centre escolar es trobaran fites amagades, cadascuna d'elles representen hàbits de la vida quotidiana. Objectiu: Per equips de 5 persones, hauran d'aconseguir trobar els hàbits saludables.		
ACTIVITAT 2: CLASSIFICA	Un cop l'equip ha aconseguit trobar els hàbits saludables, hauran de classificar-los segons la categoria que tenen: Alimentació, Exercici Físic, Postura corporal i Higiene.		
ACTIVITAT 3: PROPOSA	Després l'equip haurà de proposar activitats, exercicis i situacions reals per poder treballar cada hàbit saludable.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valoració general de la sessió.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió.		
Observacions	El full d'activitats i exercicis es recollirà com evidències d'aprenentatge que s'avaluarà a través d'una rúbrica.		

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	6A
Espai utilitzat	Parc güell.	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Practicar exercicis de respiració. Identificar quin mètode de respiració t'és més còmoda.	Material	Cercles i fulls.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Relaxar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Cridem tots junts.		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Els equips experimenten diferents tècniques i jocs de respiració.		
ACTIVITAT 1: JOCS	El joc anomenat llac gelat, consisteix en fer que el grup es desplaça per la pista en apnea i per poder respirar necessites agafar l'aire dins dels cercles. Per tant, es molt important compartir cercles amb els membres del grup. El segon joc, és el pilla a pilla cridant, has d'aconseguir atrapar un company abans que et quedis sense aire.		
ACTIVITAT 2: ACCIÓ	En cercle els grups experimenten tècniques de respiració. Les tècniques estan descrites en fulls que es van passant pels grups.		
ACTIVITAT 3: CONSCIÈNCIA	Un cop provat totes les tècniques, cal que cada integrant del grup treballi sobre una tècnica específica normalment la que es troba més a gust utilitzant-la.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valoració general de la sessió a través del diari d'aprenentatge.		
Feedback	En general, es vol saber que ha sentit l'alumne en la sessió.		
Observacions	Es recolliren les valoracions en el diari d'aprenentatge.		

10.CONCLUSIONS

La redacció de les conclusions és la part més reflexiva de tot el treball. Per començar, m'agradaria comentar que dissenyar la meva programació didàctica no ha sigut gens fàcil, hi ha hagut moments difícils durant el procés, però al final amb voluntat i moltes ganes he aconseguit confeccionar la meva programació amb els ingredients que m'apassionaven més. Això si, sempre respectant la normativa del decret, que marca la base de tota programació i que sense ell no sabríem per on començar, d'alguna manera és el far que ens il·lumina en el nostre procés com educadors.

La gran sort és que el disseny d'una programació és un element dinàmic i de constant canvi, per tant, la persona pot definir quines bases són les que vol treballar. En el meu cas, la creació de tota la proposta esdevé a partir dels criteris d'avaluació, ells són com els objectius d'aprenentatge que els alumnes han d'assolir al final de cada etapa, i així, poder aconseguir les vuit competències. Per assolir aquesta finalitat cal trobar el mitjà pel qual arribarem, que sense dubte és la fusió dels ingredients, a partir de mecanismes i estratègies aconseguim crear la millor recepta. És aquí on les metodologies innovadores han sigut especialment rellevants per crear nous espais d'aprenentatge i d'aquesta forma treballar amb una educació física transformadora i competencial, proporcionant tots els recursos i eines necessàries per aconseguir la màxima autonomia de l'alumne, permeten saber en quin moment es troba i com autoregular-se en el seu procés d'aprenentatge, i així, poder seguir avançant i superant dificultats.

Per tant, la creació de la recepta significa l'elaboració d'un gran plat, que en aquest cas ha sigut la realització d'una programació didàctica, desenvolupada a partir d'una unitat didàctica completa pel segon curs d'ESO i proporcionant un full de ruta per donar sentit a la proposta, la connexió de les unitats didàctiques del curs han facilitat la construcció d'aquest element.

En definitiva, gràcies a la realització del treball he sigut capaç de poder endinsar-me més cap al món de la docència, i així en un futur poder preparar unes oposicions a partir de la meva programació. El disseny d'aquesta proposta m'ha despertat l'interès de seguir continuant treballant sobre propostes diferents i innovadores, perquè segons la meva opinió, l'educació ha d'aconseguir adaptar-se als canvis de la societat. Per tant, aprofitem les oportunitats que tinguem a l'abast per transformar-ho en algun projecte brillant.

11. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Referències bibliogràfiques

Bauman, Z. (2015). *Modernidad líquida*. Fondo de cultura económica.

Bates, S., Galloway, R. (2012). *The inverted classroom in a large enrolment introductory physics course: a case study*. London: The Higher Education Academy STEM conference.

Berenguer, C. (2016). *Acerca de la utilidad de aula invertida o flipped classroom*". En XIV Jornades de Xarxes d'Investigació en Docència Universitària. Investigació, innovació i ensenyament universitari: enfocaments pluridisciplinaris.

Blázquez, D. (2019). Qué intervención desde la educación física en la obesidad y sedentarismo infantil¿ Qué hacemos? propuestas y actividades para la edad escolar. 81-138.

Borrás, O. (2015). *Fundamentos de la gamificación*. (Tesis Doctoral). Universidad Politécnica de Madrid. Comunidad de Madrid.

Bronfenbrenner, U. (1986). *Ecology of the family as a context for human development: research perspectives*. *Developmental Psychology*, 22(6), 723-742.

Cascante, M., y Granados, R. (2018). *La gamificación como recurso didáctico para la enseñanza de la historia*. *Perspectivas: Estudios Sociales y Educación Cívica*. (17), 1-22.

Castellón, L., Jaramillo, O. (2012). *Educación y videojuegos: hacia un aprendizaje inmersito*. *Homo Videoludens, Barcelona*. 2, 264-281

Cazden, C.B. (1991). *El discurso en el aula. El lenguaje de la enseñanza y del aprendizaje*. Barcelona: Paidós/M.E.C.

Chretien, L., Macrory, G., i Ortega, J. (2010) *Efecto de las nuevas tecnologías en el aprendizaje del inglés en Primaria: un currículo compartido por colegios de Francia, Inglaterra y España*.

Díaz, J i Toryano, R. (2013). *El potencial de la gamificación aplicado al ámbito educativo*.

- Domingo, J. (2008). *El aprendizaje cooperativo*. Cuadernos de Trabajo Social. (21), 231-246.
- Fernández Río, J. (2003). *Desafíos físicos cooperativos: historia y posibilidades didácticas*, en *Actas del III Congreso Estatal y I Iberoamericano de actividades físicas cooperativas*. Gijón, 30 de junio al 3 de julio de 2003. Valladolid: La Peonza. Cederrón.
- Flores, G. (2019). *¿Jugamos al Súper Mario Bros?* Descripción de una experiencia gamificada en la formación del profesorado de Educación Física. *Retos*. (36).
- García, M., y Puig, M. (1997). *Aprender a cooperar*. En Cuadernos de Pedagogía, (263), 62-65.
- González, C. (2015). *La educación física en el punto de mira*. Tándem. Didáctica de la Educación Física (49), 7-14
- González, D. (2017). *Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación*. E-Motion. Revista de educación, motricidad e investigación, (8), 44-62.
- Gros, B. (2015). *La caída de los muros del conocimiento en la sociedad digital y las pedagogías emergentes*. Education in the Knowledge Society (EKS), 1(16), 58-68.
- Johnson, D, Johnson, R i Holubec, E. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Editorial Paidós
- Lavega, P., Planas, A., y Ruiz, P. (2014). *Juegos cooperativos e inclusión en educación física*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, (53) , 37-51.
- Llopis, M. i Balaguer, P. (2016). *El uso del juego en educación*. Gamificación. Métodos pedagógicos activos y globalizadores. Conceptualización y propuestas de aplicación, (85-102). Barcelona. Graó.
- Maté, M. (1996). *Trabajo en grupo cooperativo y tratamiento de la diversidad*. En Aula de Innovación Educativa, (51), 51-56.
- Mayo, C., y Pino, M.(2011).*Diseño y desarrollo del currículum*. Madrid: Alianza Editorial. 16 (1), 381-388.
- Moston, M., y Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física: La reforma de los estilos de enseñanza*.

- Ortiz, A., Jordán, J., i Agredal, M. (2018). *Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión*. 44.
- Perdomo, W. (2016). *Estudio de evidencias de aprendizaje significativo en un aula bajo el modelo flipped classroom*. EDUTEC: Revista Electrónica de Tecnología Educativa, 55, 117.
- Pérez, I. (2011). *Una cenicienta llamada María*.
- Pozuelo, J. (2020). *Educación y nuevas tecnologías comunicativas flipped classroom*. Revista Signa 29, 681-701.
- Pujolàs, P., i Ramón, J. (2011). *El programa CA/AC: Cooperar para aprender/Aprender a cooperar. Para enseñar a aprender en equipo*. (17), 89-106 Solé, I. (1997). *Reforma y trabajo en grupo*. Cuadernos de Pedagogía, (255), 50-53.
- Quintere, L., Jiménez, F., i Area, M. (2018). *Más allá del libro de texto. La gamificación medida con TIC como alternativa de innovación en educación física*. Retos. 34, 343-348.
- Riccetti, A., i Yamila, D. (2018). *Propuesta educativa invertida en la formación de futuros profesores en la educación física*. Revista de la Educación Física y el Deporte. 11, 18-26.
- Romero, T. (2009). *Hacia una definición de Sedentarismo*. Revista chilena de cardiología, 28(4), 409-413
- Sanmartí, N. (2010). *Avaluar per aprendre: l'avaluació per millorar els aprenentatges de l'alumnat en el marc del currículum per competències*.
- Sanmartín, O. (2015). *La clase al revés*. El Mundo, 22 de diciembre
- Sergis, S., Sampson, D. G., & Pelliccione, L. (2018). *Investigating the impact of Flipped Classroom on students' learning experiences: A Self-Determination Theory approach*. Computers in Human Behavior, 78, 368-378
- Tucker, B. (2012). *The Flipped Classroom*. Education Next, 12.
- Valdivia, A. (2009). *Evaluar para contribuir a la autoregulación del aprendizaje*. Revista electrónica de investigación psicoeducativa. 7,(3), 1007-1030.
- Velázquez, C. (2013). *Análisis de la implementación del aprendizaje cooperativo durante la escolarización obligatoria en el área de Educación Física*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valladolid, Castilla y León.

Velázquez, C. (2018). *El aprendizaje cooperativo en educación física: Planteamientos teóricos y puesta en práctica*. Acción motriz. 20, 7-16.

Marc normatiu

Decret 142/2008, de 15 de juliol, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de batxillerat. (29 de juliol de 2008). Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya. Núm. 5183.

Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. (26 de juny de 2015). Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya. Núm. 6900.

Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria. (28 d'agost de 2015). Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya. Núm. 6945.

Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu. (19 d'octubre de 2017). Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya. Núm. 7477

Escola Virolai (s.f.). Disponible en <https://www.virolai.com/l-escola/projecte-educatiu/>

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. (9 de juliol de 2018). Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya. Núm. 7659.

12.ANEXA 1: 1ESO

12.1. Competències primer d'ESO

Competències Educació Física 1er crus	<i>UD 1: Les qualitats del instagramer</i>	<i>UD 2: Futbol Gaèlic</i>	<i>UD 3: Lliscaments</i>	<i>UD 4: Zumba game</i>	<i>UD 5: Agafa oxigen</i>	<i>UD 6: El tresor amagat</i>
Dimensió activitat física saludable						
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.						
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.						
Dimensió esport						
Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.						
Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.						
Dimensió activitat física i temps de lleure						
Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.						
Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.						
Dimensió expressió i comunicació corporal						
Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.						
Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.						

12.2.Continguts primer d'ESO/ 12.3.Criteris d'avaluació primer d'ESO

Continguts 1er curs	UD:1 Les qualitats del instagramer	UD:2 Futbol Gaèlic	UD:3 Lliscaments	UD:4 Zumba Game	UD:5 Agafa oxigen	UD:6 El tresor amagat
Condició física i salut						
Condició física i salut						
Qualitats físiques bàsiques						
Principis d'adaptació, continuïtat, progressió.						
Càlcul de la carrega d'entrenament (volum i intensitat)						
L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs.						
Parts d'una sessió d'activitat física.						
Hàbits d'higiene personal vinculats a la pràctica d'activitat física.						
La columna vertebral: característiques i estudi del moviment.						
Tècniques de respiració						
L'alimentació i la hidratació en la pràctica de l'activitat física.						
Esports						
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals.						
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari.						
Ídem anterior: esports col·lectius en situació de joc reduït.						
Principis d'igualtat i solidaritat						
Valoració del respecte als companys i adv. normes acordades.						
Activitats físiques recreatives						
Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà:.						
Característiques i possibilitats de l'entorn						
Normes de conservació del medi urbà i natural.						
Jocs populars i esports tradicionals.						
Noves pràctiques i tendències esportives.						
Expressió corporal						
Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.						
Relació entre cos i emocions						
Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai/temps.						
Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup						
Balls i danses populars d'arreu del món						
Criteris d'avaluació 1er curs	UD:1 Les qualitats del instagramer	UD:2 Futbol Gaèlic	UD:3 Lliscaments	UD:4 Zumba Game	UD:5 Agafa oxigen	UD:6 El tresor amagat
Diferenciar les parts de sessió i l'objectiu de cadascuna.						
Entendre la c.física i les Q.F.B com a qualitats de millora.						
Incrementar el nivell d'activitat física per millorar la salut.						
Mostrar hàbits higiènics saludables relacionats amb la vida						
Aplicar les bases d'una alimentació adequada per a l'AF.						
Valorar les activitats físiques i esportives com una eina de millora per a la salut individual, acceptant el nivell assolit.						
Identificar i adquirir els hàbits per viure saludablement.						
Practicar un esport individual tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.						
Practicar un esport d'adversari tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.						
Practicar un esport col·lectiu tenint en compte l'execució tècnica i tàctica, fases del joc i normes.						
Participar activament en activitats, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.						
Aprofitar les possibilitats de l'entorn.						
Valorar la importància de l'AF saludable en el lleure.						
Respectar i valorar el medi natural com espai idoni per AF						
Expressar emocions i sentiments a través del cos.						
Realitzar activitats amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals.						

Organitzar l'espai propi i compartit llenguatge corporal.

13.ANEXA 2: 3 ESO

13.1.Competències tercer d'ESO

Competències Educació Física 3er curs	<i>UD 1: El món del fitness</i>	<i>UD 2: Esport adaptat</i>	<i>UD 3: Activitats de risc</i>	<i>UD 4: Mou el cos</i>	<i>UD 5: No perdís el Nord</i>	<i>UD 6: Corre, s'esgota el temps</i>
Dimensió activitat física saludable						
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.						
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.						
Dimensió esport						
Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.						
Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.						
Dimensió activitat física i temps de lleure						
Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.						
Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.						
Dimensió expressió i comunicació corporal						
Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.						
Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.						

13.2. Continguts tercer d'ESO / Criteris d'avaluació tercer d'ESO.

Continguts 3er curs	UD:1 El món del Fitness	UD:2 Esports adaptats	UD:3 Activitats de risc	UD:4 Mou el cos	UD:5 No perdís el Nord	UD:6 Corre, s'esgota el temps
Condició física i salut						
La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes, mètodes						
Proves de valoració de la condició física i de la salut (test, proves)						
Disseny i execució d'escalfament per l'activitat física a realitzar.						
Elements d'un pla de treball.						
Tipus de plans de treball						
Ús de noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball.						
Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual						
Tècniques de relaxació i respiració com a eina per millora postura						
Treball de tonificació muscular de protecció de la columna.						
Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives.						
Esports						
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels E.I en competició.						
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels E.A en competició.						
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels E.C. en competició						
Els valors educatius de la cooperació en l'esport.						
Els valors educatius de la competició.						
Activitats físiques recreatives						
Activitats en el medi natural: equipament i eines d'orientació						
Coneixement de les normes de prevenció i seguretat: Medi natural						
Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural.						
Impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'A.F.						
Esports paralímpics i altres esports adaptats.						
Expressió corporal						
Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització.						
Tècniques de circ (Acrobàcies, equilibris, malabars, clown)						
Ritme i moviment: Balls de parella.						
Noves tendències de ball.						

Criteris d'avaluació 3er curs	UD:1 El món del Fitness	UD:2 Esports adaptats	UD:3 Activitats de risc	UD:4 Mou el cos	UD:5 No perdís el Nord	UD:6 Corre, s'esgota el temps
Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.						
Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes humà.						
Autoregular el nivell individual de C.F per millorar la salut, i identificant quina és la Q.F susceptible de millora.						
Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de FC.						
Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física.						
Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i tensions.						
Prendre consciència de la condició física i voler millorar-la						
Aplicar correctament els elements tècnics d'un esport idv.						
Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu.						
Participar en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.						
Mostrant una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.						
Posar en pràctica activitats naturals, utilitzant equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.						
Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.						
Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.						
Crear i posar en pràctica seqüències de moviment.						
Participar en la creació i realització de coreografies						
Mostrar desinhibició en activitats d'expressió corporal.						

14.ANEXA 3: 4 ESO

14.1. Competències quart d'ESO

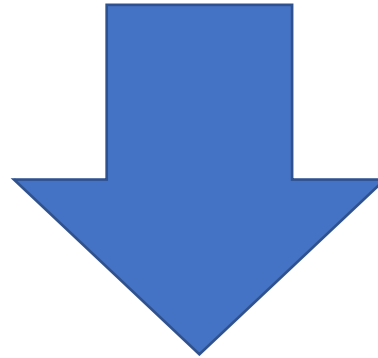
Competències Educació Física 4rt curs	UD 1: Life program	UD 2: Acrosport	UD 3: Competicions	UD 4: Paraules mudes	UD 5: Els jocs de supervivèn cia	UD 6: Consciènci a corporal
Dimensió activitat física saludable						
Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.						
Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.						
Dimensió esport						
Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.						
Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.						
Dimensió activitat física i temps de lleure						
Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.						
Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.						
Dimensió expressió i comunicació corporal						
Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.						
Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.						

14.2. Continguts quart d'ESO/Criteris d'avaluació quart d'ESO

Continguts 4rt curs	UD:1 Life Program	UD:2 Acrosport	UD:3 Competicions	UD:4 Paraules mudes	UD:5 Els jocs de supervivència	UD:6 Consciència corporal
Condició física i salut						
Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals.						
Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual.						
Generalitats dels processos de recuperació de lesions.						
Esports						
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.						
Ídem anterior esports d'adversari en situació de competició.						
Ídem esports col·lectius en situació de competició.						
Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.						
Resolució de conflictes i esport						
Activitats físiques recreatives						
Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.						
Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.						
Expressió corporal						
Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.						
Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic						

Criteris d'avaluació 4rt curs	UD:1 Life program	UD:2 Acrosport	UD:3 Competicions	UD:4 Paraules mudes	UD:5 Els jocs de supervivència	UD:6 Consciència corporal
Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta.						
Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.						
Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.						
Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.						
Executar exercicis de condicionament físic (fitness) amb correcció postural.						
Dissenyar i portar a terme les fases d'activació i recuperació de la pràctica de l'activitat física, tenint en compte la intensitat i la dificultat de l'activitat.						
Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.						
Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.						
Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.						
Planificar de forma autònoma activitats a la natura						
Mostrar un actitud del respecte pel medi natura						
Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.						
Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.						
Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.						

16.ANEXA 4: PROGRAMACIÓ ANULA 1ESO



PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA D'ESO
AUTOR: FERRAN VEGA

Educació Física		Programació didàctica 2019-2020			Curs: 1r ESO		Indicadors		
UD	Dimensió i Competència	Criteri d'avaluació curricular	Continguts clau curriculars	Continguts UD	Objectius d'aprenentatge	Criteris d'avaluació específics	Nivell 1: Assoliment Satisfactori	Nivell 2: Assoliment Notable	Nivell 3 Assoliment Excel·lent
1r Trimestre									
UD 1. Les qualitats del instagramer	<p style="color: green;">Dimensió Activitat física saludable</p> <p>C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut</p>	CA1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.	<p>CC1. Qualitats físiques</p> <p>CC2. La sessió i el pla de treball</p>	Condicció física i salut.	Quines són les parts d'una sessió i quin objectiu té cadascuna?	Identificar en parelles l'objectiu de cada part de la sessió i dissenyar un escalfament.	Identifica amb ajuda l'objectiu de cada part i el disseny d'un escalfament.	Identifica de forma autònoma les parts d'una sessió i crea amb ajuda un escalfament	Identifica les parts i crea un escalfament de forma autònoma.
		CA2. Comprendre el significat de la condició física i de les qualitats físiques bàsiques com a qualitats de millora		Principis d'adaptació, continuïtat, progressió.	Quines són les qualitats físiques bàsiques i quines es manifesten en els jocs motrius?	Identificar en grups de 4 persones quina qualitat es manifesta en el joc motriu.	Identifica amb ajuda la qualitat física bàsica.	Identifica alguns jocs la qualitat física de forma autònoma i d'altres amb ajuda.	Identifica de forma autònoma les qualitats físiques.
	<p style="color: green;">Dimensió Activitat física saludable</p> <p>C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.</p>	CA4. Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.		L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs.	Quina és la funció de la columna vertebral i com la protegim al fer activitat física?	Proporcionar indicacions posturals de l'esquena en els jocs motrius creats.	Dona indicacions posturals de forma genèrica.	Dona indicacions posturals de forma genèrica i a vegades específica.	Dona indicacions posturals de forma específica.
		<p style="color: red;">Dimensió Digital</p> <p>C2. Utilitzar les aplicacions d'edició de textos, presentacions multimèdia i tractament de dades numèriques per a la producció de documents.</p>		Utilització d'aplicacions multimèdia per a la producció de documents.	CC17. Construcció de coneixement: tècniques i instruments	Aplicacions Qr.	Quines aplicacions mòbils utilitzareu per a la lectura dels Qr?	Dissenyar en grups de 4 persones un joc motriu treballant una qualitat física bàsica a través de l'aplicació QRcodemonkey.	Utilitza l'aplicació amb ajuda.

1er Trimestre									
UD 2. Futbol Gaèlic	Dimensió Activitat física saludable C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	CA1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.	CC2. La sessió i el pla de treball	L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs.	Quines són les parts d'una sessió i quin objectiu té cadascuna?	Identificar en parelles l'objectiu de cada part de la sessió i dissenyar un escalfament.	Identifica amb ajuda l'objectiu de cada part i el disseny d'un escalfament.	Identifica de forma autònoma les parts d'una sessió i crea amb ajuda un escalfament	Identifica les parts i crea un escalfament de forma autònoma.
	Dimensió Esport C3. Aplica de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	CA9. Practicar un esport d'adversari tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.	CC6. Esports d'adversari	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports d'adversari i col·lectius en situació de joc reduït.	Quins són els elements tècnics que predominen en aquest esport?	Dissenyar en grups de 4 quatre exercicis per treballar un element tècnic concret (passada).	Disseny els exercicis amb ajuda.	Disseny alguns exercicis amb ajuda i d'altres de forma autònoma.	Disseny els exercicis de forma autònoma.
	Dimensió Esport C4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	CA10. Practicar un esport col·lectiu tenint en compte l'execució tècnica i tàctica, demostrant haver comprès les fases de joc i el respecte per les normes de joc.	CC7. Esports col·lectius	Principis d'igualtat i solidaritat.	Com utilitzaràs la tècnica durant les fases de joc?	Realitzar accions reduïdes d'atac-defensa utilitzant els elements tècnics mostrats.	Resolt les situacions reduïdes de forma lenta.	Resolt les situacions reduïdes de forma normal.	Resolt les situacions reduïdes de forma ràpida.
		Participar de forma activa en les activitats esportives col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport	Valoració del respecte als companys i adversaris i les normes acordades.	Quin serà el teu esforç en la consecució dels exercicis?	Participar amb esforç durant les activitats, respectant les normes de joc.	Participa amb esforç però li costa respectar les normes.	Participa amb esforç i respecta les normes.	Participar amb esforç i fa que la resta compleixi les normes.
		CC13. Esport i gènere							

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA D'ESO
AUTOR: FERRAN VEGA

2n Trimestre									
UD 3. Lliscaments	<p>Dimensió Activitat física saludable C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut</p>	CA1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.	CC2. La sessió i el pla de treball	L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs.	Quines són les parts d'una sessió i quin objectiu té cadascuna?	Identificar en parelles l'objectiu de cada part de la sessió i dissenyar un escalfament.	Identifica amb ajuda l'objectiu de cada part i el disseny d'un escalfament.	Identifica de forma autònoma les parts d'una sessió i crea amb ajuda un escalfament	Identifica les parts i crea un escalfament de forma autònoma.
		CA3. Incrementar el nivell individual d'activitat física per millorar la salut pròpia			CC3. Hàbits de salut	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports individuals	Quantes hores d'activitat faig a la setmana?	Realitzar hores d'activitat física no electiva durant la setmana.	Realitza un mínim 2 hores setmanals.
	<p>Dimensió Activitat física saludable C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables.</p>	CA6. Valorar les activitats físiques i esportives com una eina de millora per a la salut individual acceptant el nivell assolit	CC5. Esports individuals	Normes de conservació del medi natural	Com crear un hàbit d'activitat física?	Dissenyar una rutina d'una setmana d'activitat física.	Dissenyar una rutina amb ajuda.	Dissenyar una rutina de forma autònoma.	Dissenyar una rutina de forma autònoma i porta evidències.
		CA8. Practicar un esport individual tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport		Activitats físicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.	Quins esports i elements tècnics coneixes dels esports de lliscament?	Buscar informació sobre els esports de lliscament.	Busca informació genèrica.	Busca informació detallada.
	<p>Dimensió Esport C3. Aplica de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p>	CA9. Practicar un esport individual tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.	CC9. Activitats en el medi natural	Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques	Com treballar els elements tècnics?	Assolir els reptes tècnics de les activitats proposades.	Assoleix els reptes amb ajuda.	Assoleix els reptes amb ajuda i deforma autònoma.	Assoleix els reptes de forma autònoma.
	<p>Dimensió Activitat física i temps de lleure C5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb atenció especial al medi natural.</p>	CA14. Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.	CC10. Esport per a tothom		Com pots respectar el medi natural?	Valorar la pròpia actitud del respecte en el medi natural a través d'una rúbrica	Respecta de vegades el medi natural.	Respecta sovint el medi natural.	Respecta sempre el medi natural
<p>Dimensió Activitat física i temps de lleure C6. Planificar i organitzar activitats en el temps de lleure.</p>	CA12. Aprofitar les possibilitats de l'entorn proper per ocupar el temps de lleure.		Jocs popular i noves tendències.	Quins tipus d'espais de pràctica tenim per realitzar esports de lliscament?	Realitzar tres activitats amb un medi determinat.	Domina una activitat (capaç d'adquirir elements tècnics	Domina dues activitats. (capaç d'adquirir elements tècnics bàsics)	Domina tres activitats. (capaç d'adquirir elements tècnics)	

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA D'ESO
AUTOR: FERRAN VEGA

2n Trimestre

UD 4. Zumba Game	<p>Dimensió Activitat física saludable C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut</p>	<p>CA1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.</p>	<p>CC2. La sessió i el pla de treball</p>	<p>L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs.</p> <p>Parts d'una sessió</p>	<p>Quines són les parts d'una sessió i quin objectiu té cadascuna?</p>	<p>Identificar en parelles l'objectiu de cada part de la sessió i dissenyar un escalfament.</p>	<p>Identifica amb ajuda l'objectiu de cada part i el disseny d'un escalfament.</p>	<p>Identifica de forma autònoma les parts d'una sessió i crea amb ajuda un escalfament</p>	<p>Identifica les parts i crea un escalfament de forma autònoma.</p>
		<p>CA3. Incrementar el nivell individual d'activitat física per millorar la salut pròpia</p>			<p>CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport</p>	<p>Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.</p>	<p>Quantes hores he dedicat a la coreografia en grup?</p>	<p>Practicar la coreografia en grup en hora no electiva.</p>	<p>Realitza un mínim 2 hores setmanals.</p>
	<p>Dimensió Expressió i Comunicació corporal C7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p>	<p>CA15. Expressar emocions i sentiments a través del cos.</p>	<p>CC11. Comunicació i llenguatge corporal.</p> <p>CC12. Ritme i moviment</p>	<p>Relació entre cos i emocions</p> <p>Possibilitat i limitacions del moviment del cos en l'espai i el temps.</p>	<p>Què és el ritme? I com es treballa?</p>	<p>Realitzar en grups de 4 una frase musical de lliure elecció.</p>	<p>Realitza una frase musical seguin els 8 temps amb la música.</p>	<p>Realitza una frase musical detectant el masterbeat i seguin els 8 temps amb la música</p>	<p>Detecta el masterbeat, segueix el 8t i la coordinació entre companys/es</p>
		<p>CA16. Realitzar activitats amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals.</p>			<p>CC13. Esport i gènere</p>	<p>Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup.</p>	<p>Com expressem emocions a través del ritme?</p>	<p>Expressar l'emoció que aquell ritme et demani.</p>	<p>Expressa de vegades l'emoció del ball.</p>
	<p>Dimensió Expressió i Comunicació corporal C8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitja de relació social i integració comunitària.</p>	<p>CA16. Realitzar activitats amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals.</p>	<p>CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.</p>	<p>Balls i danses popular d'arreu del món, amb una atenció especial a les de Catalunya.</p>	<p>Quins tipus de balls o danses són més populars actualment?</p>	<p>Crear un coreografia en grups de 4 d'un ball seleccionat pels companys/es.</p>	<p>Crea una coreografia amb ajuda.</p>	<p>Crea una coreografia de forma autònoma i guiada.</p>	<p>Crea una coreografia de forma autònoma.</p>
<p>Dimensió Digital C3. Utilitzar les aplicacions bàsiques d'edició d'imatge fixa i so, imatge en moviment per a produccions de documents digitals</p>	<p>Realitzar una producció visual sobre l'activitat musical.</p>		<p>Com gravareu la coreografia del grup?</p>		<p>Gravar una coreografia entre 4 persones a través del mòbil, no pot superar el minut.</p>	<p>Grava on es veuen tots els integrants i estan centrats en la imatge.</p>	<p>Grava on es veuen tots els integrants, estan centrats, hi ha moviment d'imatge (s'apropa i s'allunya)</p>	<p>Grava on es veuen tots els integrants, estan centrats, hi ha moviment d'imatge i varien les altures.</p>	

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA D'ESO
AUTOR: FERRAN VEGA

3r Trimestre

UD 5. Agafa Oxigen	<p>Dimensió Activitat física saludable C1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut</p>	CA1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.	CC2. La sessió i el pla de treball	L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs.	Quines són les parts d'una sessió i quin objectiu té cadascuna?	Identificar en parelles l'objectiu de cada part de la sessió i dissenyar un escalfament.	Identifica amb ajuda l'objectiu de cada part i el disseny d'un escalfament.	Identifica de forma autònoma les parts d'una sessió i crea amb ajuda un escalfament	Identifica les parts i crea un escalfament de forma autònoma.
	<p>Dimensió Activitat física saludable C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables.</p>	CA4. Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.							
	<p>Dimensió Activitat física i temps de lleure C5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb atenció especial al medi natural.</p>	CA13. Valorar la importància de la pràctica d'activitat física saludable en el temps del lleure	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport	Tècniques de respiració	Com podem treballar la respiració en un espai exterior?	Treballar en equip la respiració connectant amb la naturalesa.	Controla la respiració amb ajuda d'un company/a	Controla la respiració de forma autònoma.	Controla la respiració de forma autònoma i ajuda als companys.
	<p>Dimensió Expressió i Comunicació corporal C7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p>	CA15. Expressar emocions i sentiments a través del cos	CC9. Activitats en el medi natural	Jocs Populars i esports tradicionals.	Quina sensació ens proporcionar la respiració?	Identificar la sensació d'abans i després de la sessió de respiració.	Amb una diana poden expressar com es senten en aquell moment.		
	CA17. Organitzar l'espai propi i compartit a partir del llenguatge corporal	CC11. Comunicació i llenguatge corporal.	Noves pràctiques i tendències esportives	Com utilitzem el cos en la respiració?	Dissenyar per parelles un seguit d'exercicis per facilitar la respiració.	Cerca els diferents exercicis.	Cerca i practica els diferents exercicis.	Cerca, practica i adquireix els diferents exercicis.	

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA D'ESO
AUTOR: FERRAN VEGA

3r Trimestre

UD6. El tresor amagat	<p>Dimensió Activitat física saludable C2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables.</p>	<p>C5. Aplicar les bases d'una alimentació adequada per a l'activitat física i esportiva i la vida quotidiana.</p>	<p>CC2. La sessió i el pla de treball</p> <p>CC3. Hàbits de salut.</p> <p>CCD25. Ergonomia i salut física.</p>	<p>Alimentació i hidratació en la pràctica de l'activitat física.</p> <p>Activitats físicoesportives en el medi natural i urbà: panificació i pràctica.</p>	<p>Com es pot aplicar canvis en els teus hàbits, per viure de forma saludable?</p>	<p>Dissenyar per parelles tres tipus de targetes d'aliments saludables.</p>	<p>Disseny tres targetes d'aliments saludables amb ajuda.</p>	<p>Disseny tres targetes d'aliments saludables de forma autònoma.</p>	<p>Disseny tres targetes d'aliments saludables de diferent grup alimentari de forma autònoma.</p>
		<p>C7. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.</p>	<p>CC8. Valors i contravalors de la societat aplicat a l'esport.</p>	<p>Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.</p>	<p>Com es poden diferenciar si els hàbits són saludables o no?</p>	<p>Identificar quins hàbits són saludables i quins són perjudicials a través de forma jugada.</p>	<p>Identifica els hàbits saludables i no saludables amb ajuda dels companys/es</p>	<p>Identifica els hàbits saludables i no saludables de forma autònoma.</p>	<p>Identifica els hàbits saludables i no saludables de forma autònoma i ajuda als seus companys/es</p>
	<p>Dimensió Activitat física i temps de lleure C5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb atenció especial al medi natural.</p>	<p>C12. Aprofitar les possibilitats de l'entorn proper per ocupar el temps del lleure.</p>	<p>CC9. Activitats en el medi natural.</p> <p>CC10. Esport per a tothom</p>	<p>Normes de conservació del medi urbà i natural.</p>	<p>Com podem adquirir bons hàbits?</p>	<p>Assolir per grups de 4 persones els deu reptes saludables amagats pel centre.</p>	<p>Aconsegueix realitzar mínim 5 reptes saludables.</p>	<p>Aconsegueix realitzar entre 5-7 reptes saludables.</p>	<p>Aconsegueix realitzar entre 8-10 reptes saludables.</p>
		<p>C14. Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.</p>	<p>CC13. Esport i gènere.</p>		<p>Com podem adquirir bons hàbits respectant el medi natural i urbà.</p>	<p>Realitza per grups 4 propostes de canvi per fer més sostenible al món.</p>	<p>Realitza les quatre propostes de canvi amb ajuda.</p>	<p>Realitza les quatre propostes de canvi de forma autònoma.</p>	<p>Realitza les quatre propostes de canvi de forma autònoma i porta evidències.</p>

14.ANEXA 3: SESSIONS DIDÀCTIQUES

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	2B
Espai utilitzat	Pista poliesportiva	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Calcular la FC en cada repte i observar la intensitat de cadascun.	Material	Cercles, pilota, pilota medicinal, tanques.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Escalfar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Moviment articular + el joc del pilla pilla.		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Monitoritzar la FC amb pulsòmetre o de forma manual durant la consecució dels reptes físics. Cada repte té una intensitat diferent. L'equip ha de recollir les dades de tots els membres de l'equip i ordenar les activitats de més intenses a menys.		
REPTE 1: Els Cercles vius	L'equip haurà de recórrer la distància de 10 metres utilitzant els cercles per poder trepitjar el terra. La posició d'inici de l'equip és en filera. Tots i totes hauran de realitzar aquella distància fent passar els cercles cap endavant, fins assolir l'objectiu dels 14 desplaçaments.		
REPTE 2: El cuc	L'equip haurà de recórrer la distància de 10 metres passant la pilota d'un company/a a un altre, l'equip és disposa assegut i en filera. Quan arriba la pilota al final, el jugador/a passa a ser el primer/a. L'objectiu assoleix en aconseguir els 8 desplaçaments.		
REPTE 3: Les tanques	L'equip haurà de recórrer la distància de 10 metres saltant les diferents tanques, cada vegada surt un company/a, el canvi de relleu és fa a través de xoc de mans. L'objectiu s'assoleix en aconseguir 20 desplaçaments.		
REPTE 4: La pilota immòbil	L'equip haurà de fer sortir la pilota medicinal de la zona determinada, els companys/es llançaran pilotes de tennis i d'espuma per intentar treure la pilota de la zona. Per cada llançament errat serà obligat realitzar 5 flexions. L'objectiu s'assoleix en aconseguir fer sortir la pilota medicinal 2 cops.		
REPTE 5: La pilota medicinal	L'equip haurà de transportar la pilota d'un cercle a un altre, en forma de relleu. L'objectiu s'assoleix en aconseguir 20 desplaçaments.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valorar la sessió.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió. Si ha sigut fàcil monitoritzar la FC.		
Observacions	Si la dificultat del repte és elevada, podríem adaptar el repte sense problemes.		

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	2C
Espai utilitzat	Pista poliesportiva	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Realitza activitat física per aconseguir arribar a la pica d'estat. (3140 metres)	Material	Boli, cordes.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Escalfar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Moviment articular + el joc del pilla pilla.		
Part Principal			Temps 35'
Objectiu	La primera part del viatge consisteix en aconseguir realitzar un total de 1570 metres. Per fer-ho tots els equips participaran en un marcador col·lectiu. Cada activitat realitzada serà valorada amb uns metres determinats. (Quan més intensa + metres). Al final de la sessió és crearà un full de registre d'activitat física per la setmana següent.		
ACTIVITAT 1: Ballar	L'equip haurà de ballar sense parar durant 5 minuts. El ritme de ball haurà de ser moderat (sensació de no poder parlar amb el company/a) . Si s'assoleix l'objectiu cada participant rep 10 metres.		
ACTIVITAT 2: Córrer	L'equip haurà de donar voltes a la pista durant 5 minuts. El ritme de córrer haurà de ser moderat (sensació de no poder parlar amb el company/a). Si els participants aconseguen fer-ho obtindran un total de: 20 metres cada persona.		
ACTIVITAT 3: Saltar	L'equip haurà de saltar amb cordes durant 5 minuts. Si s'assoleix l'objectiu cada participant rep 10 metres.		
ACTIVITAT 4: Plantxa	L'equip haurà de realitzar plantxes seguint la cançó Bring Sally Up durant 5 minuts. Quan la cançó diu down, descansem, i quan diu up treballem mantenint l'esquena recta. Si s'assoleix l'objectiu cada participant rep 20 metres.		
ACTIVITAT 5: La taula.	Els equips hauran de crear un taula de programació d'una setmana per fer activitat física fora de l'escola. Tenen 15 minuts per fer-ho. Si ho aconseguen cada integrant rep 3 metres. Tots els equips han arribat a la meitat del trajecte, solament falten 1570 metres més que s'hauran de realitzar de forma autònoma. El rangs per dia són: <ul style="list-style-type: none"> - 1 hora d'activitat física: 100 metres. - 1 hora i 30 minuts d'activitat física: 150 metres. - 2 hores d'activitat física: 200 metres. - 2 hora i 30 minuts d'activitat física: 250 metres. Per cada activitat realitzada cal mostrar o enviar una evidència d'allò que s'ha realitzat. Pot ser una imatge, una captura del pulsòmetre.....		
Tornada a la Calma			Temps 5'
Objectiu	Explicar en quin punt es troben i resoldre dubtes sobre la programació.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió Es recollirà el full de registre de metres de les activitats.		
Observacions	En cada activitat hi ha un full de registre per equips per saber els metres que han realitzat.		

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	3A
Espai utilitzat	Pista poliesportiva	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Superar el reptes físics treballant amb equip.	Material	Pilotes d'espuma, fitball, cordes, màrrega.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Escalfar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Moviment articular + el joc del gel		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Seleccionar o crear un repte per desafiar a un equip. L'objectiu es superar els 5 reptes. Cada repte té una duració de 5 minuts. Sempre hi haurà un equip que descansa, perquè seran els arbitres de les estacions.		
REPTE 1: La fitball	L'equip haurà de recórrer la distància de 10 metres mantenint la pilota fitball a l'esquena, l'equip ha de evitar que aquesta pilota toqui al terra. Fins assolir l'objectiu dels 14 desplaçaments.		
REPTE 2: El rellotge	L'equip haurà de saltar a la corda tot junts, l'àrbitre serà el responsable de donar corda. Objectiu mantenir un integrant viu durant els 5 minuts. El desplaçament de la corda sempre és tocant el terra, el que varia una mica és la velocitat d'execució.		
REPTE 3: El túnel	L'equip haurà de recórrer la distància de 10 metres evitant ser tocat per alguna pilota de l'equip contrari. Cada jugador per equip té 3 intents. El contrari té 3 pilotes d'espuma. Objectiu: cada integrant ha de passar per el túnel sense ser tocat. La duració és d'un 1'30" per cada equip, l'àrbitre indica el canvi.		
REPTE 4: Surf	L'equip haurà de recórrer una distància de 10 m damunt d'una màrrega, tots els integrants han d'estar al damunt d'ella, sense poder tocar el terra. Tenen 5 minuts per poder-ho fer.		
REPTE 5: Acrosport	L'equip haurà de realitzar la figura que marki l'equip contrari. Sempre tenint en compte les zones de recolzament. Al minut 1'30" l'àrbitre marcarà canvi. Objectiu fer la figura i mantenir-la en estabilitat durant 5".		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valorar el treball en equip i la dificultat del reptes.		
Avaluar:	Cada equip de forma coavaluativa s'avalua en la seva participació dels reptes físics a través d'una diana d'aprenentatge.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió, les dificultats que han trobat, solucions.....		
Observacions	Si la dificultat del repte és elevada, podríem adaptar el repte sense problemes.		

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	3B
Espai utilitzat	Pista poliesportiva	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Realitzar un test de condició física determinant quin indicador/s es treballen i proposar exercicis per millorar el test.	Material	Cronòmetre, boli, banc. suec.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Escalfar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Moviment articular + el joc del gel		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	L'equip haurà d'eleger un test de condició física per realitzar-lo. Després haurà de marcar en un full quin indicador s'ha treballat en aquest test i a quina intensitat segons la FC monitoritzada. La duració del test no pot ser més de 10 minuts. Finalment els equips hauran de proposar exercicis per millorar el resultat del test.		
Test 1:	Test de cooper, els equips donaran voltes a la pista durant 10 minuts.		
Test 2:	Test de 30 metres lliços.		
Test 3:	Test de flexibilitat amb el banc suec.		
Test 4:	Test de Força, platxes durant 8 minuts.		
Disseny:	L'equip haurà de proposar exercicis per millorar aquell test tenint en compte el indicador.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valorar la proposta la primera part de la unitat.		
Avaluar:	Cada equip haurà d'avaluar-se a través d'una base d'orientació, explicant punt a punt els passos que ha seguit per assolir l'objectiu.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió, les dificultats que han trobat, solucions.....		
Observacions	Es recollirà el full de grup.		

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	3C
Espai utilitzat	Pista poliesportiva	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Dissenyar un activitat per continuar sumant metres i d'aquesta manera ajudar als grups que no han arribat al cim.	Material	No determinat.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Escalfar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Moviment articular + el joc del gel		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Dissenyar un activitat de condició física per tal fer una marcador col·lectiu amb tota la classe.		
ACTIVITAT 1: Disseny	Cada grup dissenya un activitat a realitzar.		
ACTIVITAT 2: Elecció	Tots els participants elegeixen una proposta.		
ACTIVITAT 3: Acció	Tots els alumnes fan l'activitat elegida per intentar acumular els màxim metres possibles.		
ACTIVITAT 4: Arribem el cim	Al final de la sessió és fa recompte del marcador col·lectiu, per saber si tots els grups han pogut arribar al cim		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valorar la experiència de treballar en equip.		
Avaluar:	Co-avaluació a través d'una diana d'aprenentatge,		
Feedback	Reflexionar sobre del treball cooperatiu amb tota la classe.		
Observacions			

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	4B
Espai utilitzat	Pista poliesportiva	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Identificar els hàbits quotidians. Incorporar un hàbit saludable a través d'un pla d'acció.	Material	Fites, full, boli.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Escalfar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Moviment articular + el joc de l'aranya.		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Els equips han de buscar i trobar els hàbits saludables que estan amagats per l'escola. Un cop trobats es treballaran sobre ells en la sessió.		
ACTIVITAT 1: FITA	En el centre escolar es trobaran fites amagades, cadascuna d'elles representen hàbits de la vida quotidiana. Objectiu: Per equips de 5 persones, hauran d'aconseguir trobar els hàbits saludables.		
ACTIVITAT 2: SELECCIÓ	Un cop trobats és selecciona consensuant amb els integrants del grup, quin hàbit volen treballar cadascú durant la setmana. Cada integrant treballarà un hàbit saludable diferent. Els hàbits saludables són: una bona alimentació, exercici físic, postura corporal correcta i una bona higiene.		
ACTIVITAT 3: ACCIÓ	Dissenyar el pla d'acció setmanal, proposant activitats, exercicis i situació d'aquell hàbit que a elegit. La programació ha de ser portada a terme, a més de facilitar evidències per veure el procés.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valoració general de la sessió.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió.		
Observacions	El pla d'acció es lliurarà per classroom al final de la setmana. (Full d'aprenentatge)		

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	4C
Espai utilitzat	Pista poliesportiva	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Identificar els hàbits quotidians. Explicar com influeixen els hàbits en la nostra vida.	Material	Fites, full, boli.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Escalfar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Moviment articular + el joc de l'aranya.		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Els equips han de buscar i trobar els hàbits saludables i no saludables que estan amagats per l'escola. Un cop trobats es treballaran sobre ells en la sessió.		
ACTIVITAT 1: FITA	En el centre escolar es trobaran fites amagades, cadascuna d'elles representen hàbits de la vida quotidiana. Objectiu: Per equips de 5 persones, hauran d'aconseguir trobar els hàbits saludables i no saludables.		
ACTIVITAT 2: CLASSIFICAR	Un cop trobats els hàbits s'hauran de classificar per saludables i no saludables.		
ACTIVITAT 3: DESCRIBRE	Descriure en papers una conseqüència negativa i positiva de cada hàbit trobat anteriorment.		
ACTIVITAT 4: ACCIÓ	Tots els papers es barrejaran i cada equip haurà d'agafar-ne un. A través de la mímica l'equip haurà de representar la conseqüència d'aquell hàbit. La resta d'equips hauran de desbrinar de quin es tracta.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valoració general de la sessió.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió.		
Observacions	Es recollirà els papers de les conseqüències dels hàbits.		

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	5A
Espai utilitzat	Pista poliesportiva	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Construir un menú saludable identificant els aliments més importants de la piràmide d'alimentació.	Material	Productes, full, boli.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Escalfar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Moviment articular + el joc cadena .		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Els equips tenen que comprar els aliments necessaris per crear un menú saludable.		
ACTIVITAT 1: CONFECCIÓ DEL MENÚ	Es selecciona quin menú es vol fer i quins aliments necessiten, sempre observant la piràmide d'alimentació per veure els aliments que són més importants.		
ACTIVITAT 2: PREPARACIÓ DEL MENÚ	L'equip té 3' minuts per agafar els aliments necessaris pel menú saludable, aquests es troben en el magatzem del gimnàs. En aquests 3 minuts hi ha obstacles que impedeixen el pas. Si es toca algun obstacle es torna a començar.		
ACTIVITAT 3: VALORACIÓ CRÍTICS	Entre els diferents equips hauran de valorar els seus menús realitzats. A través d'una rúbrica. En ella s'especificarà els ítems observats.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valoració general de la sessió.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió. Cada grup farà un autoavaluació del seu menú.		
Observacions	La rúbrica es recollirà com avaluació d'aquest bloc.		

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	5B
Espai utilitzat	Pista poliesportiva	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Conscienciar de la importància d'adquirir un hàbit saludable a través de la construcció d'un puzzle.	Material	Peces de puzzle editades.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Escalfar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Moviment articular + el joc cadena .		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Els equips portaran evidències de la setmana. Com a recompensa de crear un hàbit setmanal rebran una peça de puzzle en format paraula Cada hàbit s'explica a través d'una frase. Per tant hi hauran 4 frases. L'objectiu de l'equip és aconseguir formar la frase.		
ACTIVITAT 1: FORMACIÓ DELS EQUIPS	En aquesta activitat els grups es divideixen, els integrants que han treballat el mateix hàbit saludable s'ajunten per formar un nou grup. Aquests seran els responsables d'aconseguir forma la frase a través de les peces de puzzle.		
ACTIVITAT 2: ACCIÓ	Per parelles i agafats de les mans, hauran d'anar al mig camp per intentar formar la paraula, es en aquell punt on es troben les peces del puzzle.		
ACTIVITAT 3: VALORACIÓ FRASES	Una vegada aconseguixin formar la frase, els membres del grup hauran d'argumentar si es certa o falsa a través d'una justificació.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valoració general de la sessió.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió. A través del full de respostes.		
Observacions	El full serveix d'evidència avaluativa.		

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	5C
Espai utilitzat	Pista poliesportiva	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Crear un joc per explicar un hàbit saludable.	Material	Peces de puzzle editades.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Escalfar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Moviment articular + el joc cadena .		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Els equips crearan un joc per explicar com influeix un hàbit saludable.		
ACTIVITAT 1: DISSENY	Creació per grups d'un joc per explicar la influència d'un hàbit saludable.		
ACTIVITAT 2: ACCIÓ	Posar en pràctica el joc amb els companys.		
ACTIVITAT 3: VALORACIÓ	Valorar si en el joc s'interpreta la influència d'un hàbit.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valoració general de la sessió.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió. I es passarà una co-avaluació per valorar el joc dels companys.		
Observacions	La rúbrica es recollirà com avaluació d'aquest bloc.		

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	6B
Espai utilitzat	Parc güell	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Realitzar exercicis de respiració en el medi natural.	Material	Cercles i fulls.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Relaxar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Cridem tots junts.		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Els equips experimenten diferents tècniques i jocs de respiració.		
ACTIVITAT 1: JOCS	El joc anomenat llac gelat, consisteix en que el grup es desplaça per la pista en apnea i per poder respirar necessites agafar l'aire dins del cercles. Per tant, es molt important compartir cercles amb els membres del grup. El segon joc, és el pilla a pilla cridant, has d'aconseguir atrapar un company abans que et quedis sense aire.		
ACTIVITAT 2: ACCIÓ	En cercle el grups experimenten tècniques de respiració. Les tècniques estan descrites en fulls que es van passant pels grups.		
ACTIVITAT 3: CONSCIÈNCIA	Un cop provat totes les tècniques, cal que cada integrant del grup treballi sobre una tècnica específica normalment la que es troba més a gust utilitzant-la.		
ACTIVITAT 4: REFLEXIÓ	Reflexionar que ha sentit durant les respiracions, si hagut connexió i tranquil·litat amb l'entorn natural. Es realitzarà una valoració de l'experiència en el diari d'aprenentatge.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valoració general de la sessió.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió. A través del diari d'aprenentatge cada membre de l'equip expressa les experiències.		
Observacions			

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	6C
Espai utilitzat	Parc güell	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Practicar exercicis de respiració. Seleccionar les tècniques més adients per resoldre una situació determinada.	Material	Cercles i fulls.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Relaxar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Cridem tots junts.		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Els equips experimenten diferents tècniques i jocs de respiració.		
ACTIVITAT 1: JOCS	El joc anomenat llac gelat, consisteix en que el grup es desplaça per la pista en apnea i per poder respirar necessites agafar l'aire dins del cercles. Per tant, és molt important compartir cercles amb els membres del grup. El segon joc, és el pilla a pilla cridant, has d'aconseguir atrapar un company abans que et quedis sense aire.		
ACTIVITAT 2: ACCIÓ	En cercle el grups experimenten tècniques de respiració. Les tècniques estan descrites en fulls que es van passant pels grups.		
ACTIVITAT 3: CONSCIÈNCIA	Un cop provat totes les tècniques, cal que cada integrant del grup treballi sobre una tècnica específica normalment la que es troba més a gust utilitzant-la.		
ACTIVITAT 4: REFLEXIÓ	Plantejar o proposar situacions reals de la vida quotidiana on es podrien utilitzar les tècniques de respiració explicades anteriorment. Escriure-les en el diari d'aprenentatge.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valoració general de la sessió.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió. Recollir aquestes situacions en el diari d'aprenentatge.		
Observacions	Posar feina per a casa, s'haurà d'intentar utilitzar alguna tècnica de respiració a l'hora d'afrontar un problema o situació.		

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	7A
Espai utilitzat	Parc güell	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Practicar exercicis de relaxació a través de mètodes actius i passius.	Material	Pilota de tenis.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Relaxar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Fer el titella amb un company/a		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Els equips experimenten diferents tècniques de relaxació.		
ACTIVITAT 1: MÈTODE ACTIU	Realitzar el mètode de relaxació progressiva de Jacobson. Contraure de forma progressiva la musculatura més important del cos.		
ACTIVITAT 2: MÈTODE PASSIU	Per parelles, realitzar un massatge amb pilota.		
ACTIVITAT 3: CONSCIÈNCIA	Un cop provat totes les tècniques, cal reflexionar que ha sentit durant l'experiència. Cal exposar-ho en el diari d'aprenentatge.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valoració general de la sessió.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió. Recollir les experiències en el diari d'aprenentatge.		
Observacions			

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	7B
Espai utilitzat	Parc güell	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Practicar exercicis de relaxació actius a través del smartphone en el medi natural.	Material	Mòbil.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Relaxar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Fer el titella amb un company/a		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Els equips experimenten el ioga com a mètode de relaxació.		
ACTIVITAT 1: MÈTODE ACTIU	Realitzar una figures de ioga a través d'un aplicació anomenada YogavFit. El grup elegeix la dificultat de la figura.		
ACTIVITAT 2: PUZLE DE ARONSON	Cada integrant de l'equip se li assigna un número, establint uns nous grups, els uns amb els uns, els dos amb els dos..... Cada integrant haurà d'explicar la figura realitzada amb l'anterior grup. D'aquesta manera aconseguim tenir 5 figures diferents.		
ACTIVITAT 3: CONSCIÈNCIA	Plantejar un activitat o exercici de relaxació innovadors per realitzar en un espai natural. Es recollirà dins del diari d'aprenentatge.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valoració general de la sessió.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió. I si han sigut capaços de connectar amb el medi natural. Tot això s'afegeix en el diari d'aprenentatge.		
Observacions			

Nombre d'alumnes	30	Número de la sessió	7C
Espai utilitzat	Parc güell	Durada de la sessió	1 hora
Objectiu de la sessió	Practicar exercicis de relaxació a través de mètodes actius i passius. Identificar situacions on es puguin utilitzar tècniques de relaxació.	Material	Pilota de tenis.
Escalfament			Temps 10'
Objectiu	Relaxar la musculatura implicada en la sessió		
ACTIVITAT:	Fer el titella amb un company/a		
Part Principal			Temps 30'
Objectiu	Els equips experimenten el ioga com a mètode de relaxació.		
ACTIVITAT 1: MÈTODE ACTIU	Realitzar el mètode de relaxació progressiva de Jacobson. Contraure de forma progressiva la musculatura més important del cos.		
ACTIVITAT 2: PUZLE DE ARONSON	Per parelles, realitzar un massatge amb pilota.		
ACTIVITAT 3: CONSCIÈNCIA	Plantejar quines situacions de la vida serà recomanable utilitzar tècniques de relaxació. Fer un llistat i justificar el perquè. Incorporar aquestes reflexions al diari d'aprenentatge.		
Tornada a la Calma			Temps 10'
Objectiu	Valoració general de la sessió.		
Feedback	En general, es vol saber com anat la sessió. En el diari d'aprenentatge cal exposar si han sigut o seran capaços d'utilitzar aquestes tècniques per afrontar situacions de la vida.		
Observacions			

15.ANEXA 5: INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ

RÚBRICA AUTOAVALUACIÓ: HÀBITS SALUDABLES

Criteris d'avaluació	Nivell No assolit	Nivell Satisfactori	Nivell Notable	Nivell excel·lent
1. Identifica els hàbits saludables durant l'activitat d'orientació.	Hem identificat hàbits no saludables.	Hem identificat hàbits saludables i no saludables.	Hem identificat la gran majoria com hàbits saludables.	Hem identificat únicament hàbits saludables.
2. Classifica els hàbits segons la categoria.	Hem classificat els hàbits en categories que no corresponen.	Hem classificat alguns hàbits saludables en la categoria corresponent.	Hem classificat la gran majoria d'hàbits saludables en la categoria corresponent.	Hem classificat tots les hàbits saludables en la categoria corresponent.
3. Dissenya activitats saludables.	Hem dissenyat activitats no saludables. (Menjar ràpid, jugar a la play, dormir poques hores...)	Hem dissenyat activitats poc saludables. (Exercici sense cura de la postura..)	Hem dissenyat activitats saludables. (Menjar amb varietat, tenir bona higiene.....)	Hem dissenyat activitats molts saludables. (Menjar amb varietat seguint les recomanacions, bona higiene en tots els sentits)
4. Plantejar situacions pròpies per poder crear un hàbit saludable.	Hem plantejat situacions en hàbits no saludables.	Hem plantejat situacions poc reals.	Hem plantejat situacions reals.	Hem plantejat i experimentat situacions reals.

Selecciona el nivell:



RÚBRICA AUTOAVALUACIÓ: RUTINA SALUDABLE

Criteris d'avaluació He sigut capaç de...	Poc	De vegades	Sovint	Sempre
1. Mantenir l'hàbit saludable durant tota la setmana.				
2. Programar l'hàbit durant la setmana.				
3. Dissenyar exercicis situacions per afavorir l'adquisició de l'hàbit saludable.				
4. Avaluar la meua rutina.				+

Selecciona la freqüència:

