



**Blanquerna**  
UNIVERSITAT RAMON LLULL

Psicologia, Ciències  
de l'Educació i l'Esport

## TREBALL FINAL DE MÀSTER

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA PER A ALUMNES DE  
2n D'ESO A L'INSTITUT LLUÍS DE PEGUERA

Especialitat d'Educació Física

Curs 2023 – 2024

Autor: Marc Riera Farrés

Tutora: Núria Nieto To

Data: 14 de Juny de 2024

**RESUM:**

En aquest treball final de màster s'ha desenvolupat una programació didàctica d'Educació Física d'un curs sencer, pensada per alumnes de 2n d'ESO a l'Institut Lluís de Peguera de Manresa. La programació en qüestió està formada per vuit situacions d'aprenentatge diferents, on es busca treballar les cinc competències específiques que consta l'assignatura d'Educació Física. D'aquestes vuit situacions d'aprenentatge, s'ha desenvolupat a fons la número quatre: Estratègies al volant. Una situació d'aprenentatge basada en l'esport del bàdminton, on es treballa fent ús de les següents metodologies: Aprenentatge Basat en Problemes (ABP), aprenentatge experiencial i feedback formatiu immediat. Aquestes metodologies, juntament amb els objectius d'aprenentatge i els criteris d'avaluació, s'aconsegueix focalitzar amb dues de les cinc competències específiques: C2 i C5, esmentades i explicades al treball.

**Paraules clau:** Educació Física, programació didàctica, aprenentatge basat en problemes, aprenentatge experiencial, feedback formatiu immediat, bàdminton.

**ABSTRACT:**

In this final master's thesis, a didactic program of Physical Education for a full academic year has been developed, designed for students in 2nd year of Secondary Education at the Lluís de Peguera Institute, located in Manresa. The program consists of eight different learning situations, aimed at developing the five specific competencies outlined in the Physical Education curriculum. Among these eight learning situations, the fourth one has been extensively developed: Estratègies al Volant. This learning situation is based on the sport of badminton, incorporating the following methodologies: Problem-Based Learning (PBL), experiential learning, and immediate formative feedback. These methodologies, along with the learning objectives and evaluation criteria, are focused on achieving two of the five specific competencies: C2 and C5, mentioned and explained in the thesis.

**Key words:** Physical Education, didactic program, problem-based learning, experiential learning, immediate formative feedback, badminton.

## ÍNDEX:

1. INTRODUCCIÓ.....	4
1.1 Identificació del tema i justificació.....	4
1.2 Objectius de la programació didàctica.....	6
2. CONTEXTUALITZACIÓ.....	7
2.1 Contextualització del centre educatiu.....	7
2.2 L'Educació Física dins del centre.....	8
2.3 Alumnat i famílies.....	9
3. MARC TEÒRIC.....	10
1.1 Legislació vigent.....	10
1.2 L'esport com a eina educativa.....	11
3.3 Metodologies.....	13
3.3.1 Aprenentatge basat en problemes (ABP) .....	13
3.3.2 Aprenentatge experiencial.....	15
3.3.2 Feedback immediat formatiu.....	17
4. PROPOSTA DE LA PROGRAMACIÓ ANUAL.....	19
4.1 Full de ruta.....	19
4.2 Distribució anual de la programació didàctica.....	20
4.3 Distribució anual de les competències específiques i transversals.....	21
4.4 Distribució anual dels sabers.....	22
4.5 Distribució dels criteris d'avaluació.....	25
4.6 Sistema d'avaluació.....	26
5. SITUACIONS D'APRENTATGE.....	27
6. DISSENY D'UNA SITUACIÓ D'APRENTATGE.....	48
6.1 Sessions de la situació d'aprenentatge.....	52
6.2 Instruments d'avaluació.....	62
7. CONCLUSIONS.....	64
8. BIBLIOGRAFIA.....	65

## 1. INTRODUCCIÓ

### **1.1 Identificació del tema i justificació**

En aquest treball s'ha desenvolupat una programació anual d'Educació Física per als alumnes de 2n d'ESO de l'Institut Lluís de Peguera. Aquesta programació consta de vuit situacions d'aprenentatge diferents, on es treballa les 5 competències específiques al llarg del curs, fent un total de 72 sessions totals.

Les vuit situacions d'aprenentatge formen part d'un full de ruta des de 1r a 4rt d'ESO, on s'utilitza una varietat de metodologies, aprenentatges i sistemes d'avaluació per aconseguir una educació integral i inclusiva. Dins de la programació anual, trobem la situació d'aprenentatge número 4: Estratègies al volant. Utilitzant l'esport del bàdminton com a eina principal, està dissenyada amb més extensió i detall, on trobem les sessions que la conformen, tipus d'avaluació, materials...

En les sessions es prioritza dos aspectes molt importants: l'aplicació de la tècnica i tàctica en els diferents exercicis i la bona actitud, respecte i caràcter de l'esforç mostrat al llarg de tot el transcurs de la situació d'aprenentatge. Aquesta unió seria la innovació de la situació d'aprenentatge, juntament amb la introducció a un esport minoritari com és el bàdminton. És per això, que serà clau a l'hora d'escollir els objectius d'aprenentatge i els criteris d'avaluació.

He escollit el bàdminton perquè trobo que és un esport on el nivell que hi ha entre l'alumne que més en sap i el que menys és el més similar, dit en altres paraules, majoritàriament tothom parteix d'una base i nivell similar. A part, sempre és positiu donar l'oportunitat als alumnes de provar esports nous que no hagin provat mai, donant peu a què algun estudiant s'apunti a algun club posteriorment.

Per altra banda, durant les pràctiques, quan vaig arribar a l'institut, estaven fent bàdminton, vaig notar un cert interès pels alumnes i un esport on es podria extreure una situació d'aprenentatge diferent i interessant. A part, vaig estar l'any passat fent d'entrenador de bàdminton al C.B. Manresa, on vaig treballar amb nens i nenes de 10 a 16 anys. Amb aquesta experiència i la viscuda a l'institut, vaig trobar adequat desenvolupar una situació d'aprenentatge basada en aquest esport.

Treballar els esports minoritaris a l'assignatura d'Educació Física, augmenta la visibilitat i obre les portes als alumnes de practicar noves activitats esportives. A diferència dels esports majoritaris, les propostes basades en esports minoritaris promouen millors valors com el respecte i la relació entre els companys. (Robles-Rodríguez, J. et al. 2017).

L'esport fomenta infinitats de valors i hàbits saludables, és per això, que cal que hi estigui present a les escoles i instituts del nostre país si volem formar a les generacions següents cap a una bona educació i salut.

Al cap i a la fi, l'esport i la competició ens impulsen a donar el millor de nosaltres mateixos, anant molt més enllà de guanyar, ens aporta valors com l'esforç, companyonia, empatia i respecte, amb un punt de motivació extra, creant un mix idoni per a fer-ne ús a les classes d'Educació Física.

En aquest treball, he volgut crear una programació anual completa i ben estructurada, buscant un equilibri on es pugui treballar totes les competències, buscant també els sabers més adequats per a cada situació d'aprenentatge, podent formar i crear alumnes competents en tots els àmbits que l'educació física permet afrontar.

Tot el disseny del treball ha estat íntegrament sota la legislació vigent marcada per la Generalitat de Catalunya i el Departament d'Educació. El currículum utilitzat per fer aquest treball ha estat redactat pel mateix DECRET 175/2022, de 27 de setembre, el decret que està en vigor avui en dia als centres educatius a Catalunya.

## **1.2 Objectius de la programació didàctica**

L'objectiu general que té aquest treball és la creació i disseny d'una programació didàctica anual per als alumnes de 2n d'ESO de l'Institut Lluís de Peguera. Dins d'aquesta programació els objectius marcats a assolir són els següents:

- Adaptar la programació didàctica al currículum i normativa vigent.
- Treballar les cinc competències específiques de l'Educació Física al llarg de tot el curs, a través de les situacions d'aprenentatge dissenyades.
- Desenvolupar una de les vuit situacions d'aprenentatge de les proposades dins de la programació didàctica anual.
- Dissenyar una programació didàctica realista, permetent la seva aplicació en un futur com a docent.

Aquests quatre objectius han estat el motor principal a l'hora del desenvolupament d'aquest treball, han sigut els presents des del primer dia fins a l'últim, fent que aconseguint-los, es consideri que la programació didàctica s'ha assolit satisfactòriament.

Marcar els objectius, ha fet que el treball vagi cap a una direcció i amb les idees ben marcades i clares. En situacions de dubte, tornar a repassar els objectius m'ha ajudat per poder seguir cap al bon camí, facilitant-me el bon desenvolupament i disseny de la programació didàctica en general.

## 2. CONTEXTUALITZACIÓ

### 2.1. Contextualització del centre educatiu

L'Institut Lluís de Peguera és un centre escolar públic del Departament d'Educació de la Generalitat, situat al bell mig de la ciutat de Manresa al Passeig Pere III, davant de la Plaça Espanya. Actualment, és l'institut públic de Manresa més antic, creat l'any 1927.

Avui dia, l'institut està portant a terme la seva funció educativa a més de 1.000 alumnes repartits en diferents grups i nivells: des de 1r d'ESO fins a 2n de Batxillerat. Amb una mitja de 6 grups per cada nivell. A part de l'horari habitual, també ofereix l'oportunitat de cursar el batxillerat en horari de tardes, amb 2 grups tant de 1r i 2n de Batxillerat. Pel que fa als estudis postobligatoris, l'institut ofereix totes les modalitats de batxillerat existents, sent l'únic centre del municipi que ofereixi el batxillerat artístic.

Per la ubicació del centre, està prop de barris que acullen bona part de la població de la ciutat procedent d'altres països, cultures i de la població més desafavorida socialment i econòmicament. També propicia una concentració d'alumnat amb necessitats educatives especials superior als altres centres educatius de la ciutat.

Com a comunitat educativa, des del centre, recalquen l'enteniment de l'educació com a procés integrador, no discriminatori, democràtic, laic, català, progressista i respectuós amb les persones independentment de les seves creences, conviccions i de la seva cultura. Cercant constantment la millora de la qualitat en els ensenyaments i serveis que es proporciona als alumnes.

## 2.2. L'Educació Física dins del centre

Al centre hi ha un total de 5 professors/es especialistes en l'àmbit de l'Educació Física, repartint-se les classes des de 1r d'ESO fins a 1r de Batxillerat. En tots els cursos que es realitza l'assignatura, consta de 2 hores setmanals, dividides en dues classes d'una hora cadascuna.

Els professors d'Educació Física són els únics que tenen departament propi, una saleta dins del gimnàs on és el punt de trobada de tots els professors de l'àmbit.

Dins de l'Institut hi ha diversos espais on es practica l'assignatura d'Educació Física:

- *El gimnàs.* Força gran i espaiós, està dividit per 4 camps de bàdminton, equipat amb bancs suecs, espatlleres, matalassos, elements gimnàstics, un projector i una sala de material on es guarden pilotes, cercles, cons, pitralls...
- *La pista de ciment.* És la pista més gran, a part de les sessions d'educació física també fa la funció de pati, situada al centre de l'institut, està dividida per tres camps de bàsquet amb les seves respectives cistelles i un camp de futbol sala a través amb dues porteries. És ideal per a quan necessites un bon espai per realitzar qualsevol sessió que ho requereixi.
- *La pista de sorra.* Situada a la part davantera de l'institut, formada per un camp de futbol sala gran horitzontal i un de petit al fons de vertical. Com la pista de ciment, també és utilitzada pel pati.

Aquests espais se'ls van tornant, per norma general, una de les sessions es realitza dins del gimnàs i l'altre a fora. Com que el gimnàs està equipat amb 4 pistes de bàdminton, la situació d'aprenentatge desenvolupada en aquest treball està pensada per fer-se al gimnàs. Així també no està susceptible a possibles canvis per culpa de la meteorologia, ja que el gimnàs és un espai cobert i tancat. A part, la sala on es guarda el material, està situada dins del gimnàs, facilitant-hi l'accés si les sessions es realitzen dins del mateix gimnàs.



### **2.3. Alumnat i famílies**

Dos dels pilars fonamentals en l'educació, l'alumnat i les famílies. Cal tenir-ho sempre en compte a l'hora de confeccionar una programació, un estil d'ensenyament i tot allò que envolta les diferents metodologies utilitzades per transmetre el coneixement. Dins de la ciutat de Manresa, podem observar grans diferències entre els centres que imparteixen l'Educació Secundària Obligatòria, inclús dins de cada centre també hi ha un ventall de diversitat entre els alumnes i per conseqüència, les famílies.

Tenint en compte l'afirmació anterior, si generalitzem, trobem majoritàriament unes famílies amb un nivell socioeconòmic baix. Això fa que pugui afectar el rendiment acadèmic dels alumnes, a la seva salut mental i les perspectives futures professionals.

El perfil de les famílies és humil, gent treballadora amb pocs recursos o els justos i necessaris per anar vivint. L'estructura familiar dels alumnes és molt diversa, en alguns casos pot arribar a ser perjudicial per a la bona progressió dins del centre educatiu. És per això que cal col·laborar amb la comunitat, apostant per una bona relació família-escola.

Pel que fa als alumnes, viure en un entorn desfavorit, els hi provoca un malestar general, estrès i ansietat, que per desgràcia, pot ser canalitzat i exterioritzat dins de les aules, causant conflictes i problemes amb altres alumnes i professorat. Sabem que l'adolescència és una etapa complicada, marcada molt per l'entorn social i les relacions amb els companys. Una etapa on anar a l'institut a estudiar, pot arribar a ser un infern per a molts estudiants, creant un rebuig general cap al centre, fent afectar a la motivació general d'aprendre dia a dia.

En resum, el centre ha d'adaptar i programar tenint en compte com són els alumnes i les famílies tipus. Vetllar per les necessitats i interessos de la gent del barri on es troba, fent que l'institut sigui un espai segur, on tothom tingui l'oportunitat d'aprendre, formar-se i créixer com a persona.

### 3. MARC TEÒRIC

#### 3.1 Legislació vigent

Actualment, a Catalunya, l'educació secundària està reglada pel DECRET 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica. Aquest Decret estableix l'ordenació dels ensenyaments que recull l'article 3.3 de la Llei Orgànica 3/2020, del 29 de desembre.

El currículum utilitzat per realitzar aquest treball ha estat redactat pel mateix DECRET 175/2022, de 27 de setembre, on es defineixen novetats respecte a l'anterior com les competències clau, els indicadors competencials al final de l'etapa, que constitueixen el perfil competencial de sortida, i els nous elements curriculars per al desplegament de les àrees i matèries: competències específiques, criteris d'avaluació, sabers i situacions.

L'entrada en vigor d'aquest Decret deroga el Decret 119/2015, de 23 de juny i el Decret 187/2015, de 25 d'agost. Especificant com a inici de l'aplicació per al curs 2022-23.

Aquest Decret s'inclou en el pla anual normatiu de l'Administració de la Generalitat 2021-2023 i s'ha tramitat d'acord amb el que disposa la Llei 26/2010, del 3 d'agost, de règim jurídic i de procediment de les administracions públiques de Catalunya i amb la Llei 19/2014, del 29 de desembre, de transparència, accés a la informació pública i bon govern.

### **3.2 L'esport com a eina educativa**

Actualment, la societat entén que la pràctica d'activitat física és beneficiosa i recomanable en totes les edats, sempre hi quan estigui adaptada al subjecte.

És per això, que al llarg de la programació anual hi té un pes important, sent l'element principal en tres de les vuit situacions d'aprenentatge. (S.A.1, S.A.2 i S.A.4).

L'esport aporta una capacitat pedagògica molt gran, existeixen investigadors que han buscat els diferents beneficis que pot aportar la pràctica esportiva a nens i adolescents. L'esport està pensat per al desenvolupament integral de la persona. (Seirul·lo, 1995). Seguint amb el que comenta Seirul·lo, (Limonés, 2001) defineix la concepció de l'esport integral sempre que es compleixin els següents tres àmbits: l'àmbit motor, l'àmbit cognitiu i l'àmbit social.

L'esport va més enllà que la pràctica física o una manera més de passar el temps lliure i els moments d'oci, és un element educatiu envoltat d'un important fenomen social i cultural. (Noguera, 1995). Per sort, la pràctica esportiva és assolible per a tots i totes, doncs no entén de classes socials ni econòmiques.

Educativament, l'esport s'ha d'entendre com una eina per la formació integral de l'individu, com a escola de valors, hem de crear aprenentatges de caràcter social i afectiu per al bon desenvolupament harmònic del cos.

Per tant, intentarem aproximar a l'alumnat a les diferents pràctiques esportives mitjançant la iniciació esportiva, escollint els esports que més s'apropin als interessos, possibilitats i limitacions dels estudiants. Arribant a l'objectiu d'apropar-nos a una vida activa i saludable, adquirint una consciència crítica respecte a allò que significa la pràctica esportiva en la societat actual. (Corrales Salguero, A. R., 2010).

Contreras (1989) explica que l'esport no és educatiu per si mateix, sinó que serà la metodologia que utilitzem en l'ensenyament i les condicions en les quals es desenvolupi, el que farà que ens pugui servir com a eina educativa.

Per tant, aquí el professor agafa un rol importantíssim, ja que és clau perquè un esport sigui utilitzat correctament o no, quan es tracta d'educar als alumnes.

Què entenem com a esport educatiu? Quines característiques ha de complir perquè un esport s'hi consideri?

Segons (Feu, 2002) les característiques principals que ha de tenir un esport per a la contribució de l'educació i la formació dels subjectes que el practiquen són els següents:

- Fomentar l'autonomia personal.
- No discriminar a ningú i fer que participi tothom.
- Ensenyar a ocupar el temps d'oci amb activitats físico-esportives.
- Oferir diversió i gaudir durant la pràctica.
- Utilitzar una competició enfocada al procés.
- Afavorir la comunicació, expressió i creativitat.
- Establir hàbits saludables de pràctica esportiva.
- Valorar i respectar les pròpies capacitats i les dels altres.
- Millorar la condició física i les habilitats motrius bàsiques i específiques.
- Permetre la reflexió i la presa de decisions.

Ara que ja sabem les característiques de l'esport educatiu, ens hem de preguntar si realment es compleixen dins de les aules. Les podem utilitzar com a pilars fonamentals a l'hora de crear situacions d'aprenentatge on l'element principal sigui l'esport.

### **3.3 Metodologies**

A continuació, exposaré les tres metodologies principals i més utilitzades al llarg de la programació anual. La metodologia utilitzada en cada situació d'aprenentatge està emprada amb un sentit, buscant una formació integral de tot l'alumnat, a part d'oferir un ventall de diferents metodologies, fomentant un aprenentatge enriquidor.

La nostra feina com a docents, és saber aplicar les metodologies adequadament, ja que totes tenen punts forts on podem extreure-li el màxim de potencial, per a posterior, obtenir un aprenentatge global i integrador, permeten a tots els alumnes l'adquisició dels coneixements i competències.

#### **3.3.1 Aprenentatge basat en problemes (ABP)**

Una de les metodologies més utilitzades al llarg de la programació anual, es basa a plantejar als alumnes un problema a resoldre, on la seva resolució permetrà posteriorment a construir els seus propis coneixements, aprenentatges i habilitats noves. (De Witte i Rogge, 2016).

Segons Pecore (2015), l'Aprenentatge Basat en Problemes (ABP) s'inicia amb el plantejament d'un problema motivador o un cas pràctic amb un cert grau de complexitat adaptat als alumnes. Aquest problema cal que estigui relacionat amb una situació real i significativa, enfocant a assolir els aprenentatges i habilitats resolent el problema en qüestió.

En la situació d'aprenentatge número 4: Estratègies al volant, es planteja el següent problema: La creació d'un torneig de bàdminton per parelles. Arran d'aquest problema, els alumnes hauran de buscar la manera de poder crear un torneig per grups. Cada grup treballarà un aspecte diferent: la planificació i estructuració del torneig, la creació dels equips participants, programació dels partits, material i logística del torneig, sistema de puntuació, àrbitres...

També es pot observar aquesta metodologia en la situació d'aprenentatge número 6: Descubrim la ciutat de Manresa, on els alumnes hauran de dissenyar una ruta per la ciutat, respectant el medi ambient i utilitzant els espais i recursos urbans.

Per poder desenvolupar l'ABP, Nilson (2010) ens exposa les diferents etapes que s'haurien de respectar:

- 1- Presentació del problema.
- 2- Detecció de les necessitats d'aprenentatge.
- 3- Identificació la informació i recursos necessaris per entendre el problema.
- 4- Generació i anàlisi de les possibles solucions.
- 5- Exposició de les solucions trobades.

És important que com a docent, optem un rol més secundari, deixant als alumnes ser els protagonistes de l'aprenentatge. El professor guia als estudiants, però no dona les solucions directament (Guevara-Mora, 2010).

Orientar i facilitar durant el procés per l'adquisició del coneixement, promovent l'aprenentatge reflexiu i crític, per finalment encaminar-ho cap a la comprensió i la reflexió sobre l'experiència adquirida, és el paper principal i l'objectiu del docent (Morales, 2018).

Trujillo (2015) ressalta la metodologia ABP respecte a les altres, dient que aquesta permet a l'alumnat adquirir els coneixements i competències claus, mitjançant l'elaboració de projectes que donen resposta a problemes de la vida real i quotidiana. Sent una metodologia molt transferible i transversal.

Si traslладem aquesta metodologia a la nostra assignatura, l'Educació Física, hi ha infinitats de situacions on podem aplicar satisfactòriament l'ABP, generant un context educatiu mitjançant l'ús de projectes interdisciplinaris bastats en l'activitat física, esportiva, artística i/o expressiva. (Julián, J.A. et al. 2017).

### 3.3.2 Aprenentatge experiencial

Perquè l'alumnat sigui el protagonista actiu de l'aprenentatge, cal implementar metodologies didàctiques que generin experiències vivencials significatives, per a poder contribuir al desenvolupament de les competències desitjades. Exactament el que l'aprenentatge experiencial busca. (Gleason Rodríguez. et al. 2020).

Al llarg de tota la programació, s'ha buscat introduir aquesta metodologia en la majoria de les situacions d'aprenentatge, no sent tampoc la metodologia principal en moltes d'elles però sí donant-li un petit espai on poder treballar-la. L'experiència, la manipulació d'objectes i la creació pròpia, enriqueix l'aprenentatge significatiu.

Posant com a clars exemples d'aquesta metodologia tenim la Situació d'Aprenentatge número 2 i la 4. Aquestes dues tenen la particularitat que estan molt vinculades a l'esport i a la pràctica d'activitat física. Es busca que els alumnes aprenguin actuant i participant activament durant totes les activitats, generant el centre d'atenció en ells mateixos a través de l'experiència pròpia.

L'aprenentatge experiencial es pot utilitzar en tots els tipus d'agrupaments, individual, parelles, grups petits i grans. Aquest avantatge respecte a altres metodologies la fa polivalent i que es pugui utilitzar en tots els àmbits de l'educació física.

Kolb (2014) destaca la importància del rol que ha d'assumir el docent. Ha de ser el dissenyador i facilitador de les activitats, expert en la disciplina, brindar la retroalimentació adequada i oportuna per a poder desenvolupar tot allò que es vol treballar i assolir.

Seguint amb el paràgraf anterior, Kolb (2014) defineix el cicle de l'aprenentatge experiencial, entès en les següents 4 etapes:



Mitjançant una experiència concreta, observem què ha succeït i reflexionem. Amb aquestes observacions i reflexions, arribem a conclusions i generalitzacions, és a dir, a conceptualitzacions abstractes. Aquestes conceptualitzacions ens ajudaran a comprendre el problema i enfocar-nos en la resolució, creant un aprenentatge vivencial “in situ”. Per últim, es donarà l’experimentació activa, on posarem les conclusions a la pràctica.

La persecució de ser més competents, ha donat peu a implementar metodologies experiencials per al desenvolupament personal, professional i social, generant situacions on els alumnes són exposats a processos formatius en temps real. (Sánchez, 2005). Un model d’aprenentatge experiencial, és un procés on es treballa el coneixement reflexiu, donant sentit a les experiències viscudes. (Romero. M, 2010).

Smith (2001) assenyala que una de les característiques principals de l’aprenentatge experiencial és aquell que involucra a l’individu en una interacció directa amb allò que s’està treballant.



### **3.3.3 Feedback immediat formatiu**

El feedback immediat formatiu representa la informació comunicada a l'estudiant amb la intenció de modificar el seu comportament o manera de pensar, tenint com a objectiu la millora de l'aprenentatge. (Shute, 2008). Permetent que siguin ells mateixos qui prenguin les decisions que influeixin sobre les seves pròpies pràctiques. (Stiggins, 2001).

Un dels punts forts del feedback formatiu és que ofereix als estudiants ser capaços d'augmentar la responsabilitat sobre el seu propi aprenentatge i fent progressos cap a "l'autonomia d'actuar". (Kimbell & Stables 2009).

El feedback s'entén com a una retroalimentació on s'engloba comentaris i informació útil sobre l'activitat realitzada, per a una millora a posteriori en el futur immediat, s'utilitza en àmbits acadèmics com laborals. Sent una eina molt recomanable per al desenvolupament de les competències. (Ion et al, 2013).

En la programació, és una metodologia molt utilitzada i present. L'he escollit perquè trobo una eina molt útil i un recurs que benefici als alumnes que presenten més mancances, a part, pot ser utilitzada per millorar aspectes tècnics, tàctics, actitudinals...

Un dels aspectes a destacar d'aquesta metodologia és el fet de no ser necessàriament estricta ser executada de docent a alumne, sinó que en alguns casos, inclús un feedback immediat entre els alumnes pot generar un impacte més positiu envers la persona que l'està rebent.

La confiança que desenvolupa l'estudiant quan el feedback que percep és facilitador i amb bona fe, augmenta la probabilitat de millora, però l'efecte és a l'inrevés si l'alumne percep un feedback amenaçant i inaccessible. (Carless, 2013). Això ens dona peu a pensar que la forma de transmetre aquest feedback és importantíssim si com a docents, volem afectar positivament els nostres alumnes.

L'ús d'aquest feedback formatiu immediat no només és utilitzat de docent cap a alumne, sinó que també es produeix un feedback entre iguals, és a dir, entre els propis alumnes. De fet, Sadler (2010), comenta que la participació dels estudiants en processos entre iguals haurien de tenir un pes més important a l'hora de dissenyar les assignatures.

Actualment, el feedback entre iguals és una acció a través la qual els estudiants donen sentit als comentaris sobre el seu procés d'aprenentatge i els utilitzen per millorar. (Carless & Boud, 2018).

Segons Nicol (2010), un bon feedback ha de complir les següents característiques:

- Ajudar a aclarir el que significa una bona execució.
- Proporcionar una informació d'alta qualitat que ajudi a l'autoavaluació.
- Proporcionar oportunitats per a participar en el feedback.
- Estimular la interacció i el diàleg.
- Facilitar la reflexió sobre l'acció.
- Estimula l'autoestima i motivació.
- Proporcionar informació als docents per a poder ser útil en la millora de l'ensenyança.

Aquestes característiques s'adjunten a 4 pilars fonamentals del feedback reiteradament documentats: el feedback s'ha de donar a temps (Boud, 2011), ha de ser específic (Strijbos. et al. 2010), positiu i participatiu (Shute, 2008).

Des de la perspectiva de Nicol & MacFarlane-Dick (2006), una bona pràctica del feedback hauria de posar el focus en reforçar les capacitats de l'alumne per a una posterior autoregulació de l'acció que està realitzant.

## 4. PROPOSTA DE LA PROGRAMACIÓ ANUAL

### 4.1 Full de ruta

En una planificació anual que contingui tots els cursos de l'Educació Secundària Obligatoria, cal que les diferents situacions d'aprenentatge estiguin dividides segons la temporalitat i amb un fil conductor de progressió. A mesura que anem passant els cursos, les situacions d'aprenentatge hauran de ser més exigents, complexes i inclús transversals.

En el full de ruta d'aquest treball, he focalitzat en el compliment de dos aspectes clau:

- Progressió significativa i notòria de 1r d'ESO a 4rt d'ESO.
- Treballar totes les competències i el major nombre de sabers possible a cada curs.

Tenint en compte aquestes dues afirmacions, la distribució de les situacions d'aprenentatge al llarg de l'etapa que formen el full de ruta anual, són les següents:

FULL DE RUTA ANUAL	SITUACIONS D'APRENENTATGE			
TRIMESTRES	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4rt ESO
1r TRIMESTRE	S.A.1: Resistència personalitzada	S.A.1: Resistència col·lectiva	S.A.1: Com millorem la velocitat?	S.A.1: Planifiquem un pla d'entrenament
	S.A.2: Esports minoritaris	S.A.2: Dodgeball	S.A.2: Senderisme per la natura	S.A.2: Expressem-nos
	S.A.3: Gaudim del teatre	S.A.3: Salvem vides	S.A.3: Malalties associades a l'activitat física	S.A.3: Esports amb implements
2n TRIMESTRE	S.A.4: Sabem perdre?	S.A.4: Bàdminton: Estratègies al volant	S.A.4: Balls de saló	S.A.4: Som ecològics?
	S.A.5: Compartim hàbits saludables	S.A.5: Cirque du Corps	S.A.5: Bàsquet i Corfbol	S.A.5: Voleibol
	S.A.6: Danses i jocs del món	S.A.6: Descubrim la ciutat de Manresa	S.A.6: Beisbol i les seves variants	S.A.6: Actors i directors de cinema
3r TRIMESTRE	S.A.7: Futbolistes professionals	S.A.7: Dissenyem jocs cooperatius	S.A.7: Jocs Olímpics	S.A.7: Jocs Paralímpics
	S.A.8: Com ens movem per la ciutat?	S.A.8: Balls tradicionals	S.A.8: Som coreògrafs	S.A.8: Seguretat vial i normes de convivència
SORTIDES	Competició esportiva escolar del Bages	Esquí de fons	Trekking per Montserrat	Sessió d'entrenament físic al Nou Congost
	Partit de futbol femení	Caiac al Parc de l'Agulla	Club de ball esportiu	Zones verdes de Manresa i voltants

## 4.2 Distribució anual de la programació didàctica

A continuació, es mostra les diferents situacions d'aprenentatge distribuïdes al trimestre pertinent, juntament amb el nombre de sessions de cadascuna, fent un total de 72 sessions d'1 hora:

TRIMESTRES	SITUACIONS D'APRENTATGE	Nº SESSIONS
1R TRIM	S.A.1: Resistència col·lectiva	8
	S.A.2: Dodgeball	8
	S.A.3: Salvem vides	8
2N TRIM	S.A.4: Bàdminton: Estratègies al volant	10
	S.A.5: Cirque du Corps	6
	S.A.6: Descubrim la ciutat de Manresa	8
3R TRIM	S.A.7: Dissenyem jocs cooperatius	12
	S.A.8: Balls tradicionals	12
		72

Entenent aquesta taula, si posem les vuit situacions d'aprenentatge en un calendari escolar de Setembre a Juny, quedaria de la següent manera:

SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	GENER
	S.A.1	S.A.2	S.A.3	
S.A.1	S.A.2	S.A.3	S.A.4	S.A.4
S.A.1	S.A.2	S.A.3	S.A.4	S.A.4
S.A.1	S.A.2	S.A.3		S.A.4

FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY
S.A.5	S.A.6	S.A.7	S.A.7	S.A.8
S.A.5	S.A.6	S.A.7	S.A.8	S.A.8
S.A.5	S.A.6	S.A.7	S.A.8	S.A.8
S.A.6		S.A.7	S.A.8	

S.A. = Situació d'aprenentatge.

### 4.3 Distribució anual de les competències específiques i transversals

Treballar totes les competències específiques de l'Educació Física és un dels objectius d'aquesta programació, a continuació, podem observar tant les competències específiques com transversals que es treballen en cada situació d'aprenentatge:

CURS 2n ESO	SITUACIONS D'APRENTATGE							
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	S.A.1: Resistència col·lectiva	S.A.2: Dodgeball	S.A.3: Salvem vides	S.A.4: Bàdminton: Estratègies al volant	S.A.5: Cirque du Corps	S.A.6: Descubrim la ciutat de Manresa	S.A.7: Dissenyem jocs cooperatius	S.A.8: Balls tradicionals
C1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.								
C2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.								
C3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.								
C4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.								
C5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.								
COMPETÈNCIES TRANSVERSALS								
C. Ciutadana								
C. Emprenedora								
C. Personal, social i d'aprendre a aprendre								
C. Digital								

### 4.4 Distribució anual dels sabers

Cada situació d'aprenentatge treballa una sèrie de sabers específics. Aquests sabers estaran directament relacionats amb els objectius d'aprenentatge i els criteris d'avaluació de cada situació d'aprenentatge en concret, a continuació veiem com estan distribuïts els següents sabers:

SABERS	SITUACIONS D'APRENENTATGE							
	S.A.1	S.A.2	S.A.3	S.A.4	S.A.5	S.A.6	S.A.7	S.A.8
<b>S1. VIDA ACTIVA I SALUDABLE</b>								
· Activitat física i saludable								
Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física: parts d'una sessió d'activitat física (fase d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma), els principis bàsics de l'entrenament (adaptació, continuïtat i progressió), valoració del nivell individual, la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació, càrrega d'entrenament (volum i intensitat)...								
Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.								
Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut.								
· Hàbits saludables								
Importància del valor nutricional dels aliments per mantenir una alimentació i una hidratació saludables.								
Reconeixement de les malalties associades als trastorns alimentaris.								
Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental.								
Adopció progressiva d'hàbits higiènics i saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física..) que assegurin la qualitat de vida.								
Anàlisi dels efectes que poden suposar els comportaments i hàbits saludables i no saludables en la salut.								
Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.								
Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física.								
· Primers Auxilis								
Apreciació de situacions que poden comportar risc en la pràctica d'activitat física: mesures de seguretat i possibles lesions.								
Actuacions bàsiques dels primers auxilis, tècnica PAS (protegir, ajudar, socórrer), protocol 112 i suport vital bàsic (SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques.								
· Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva								

Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.								
<b>S2. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS</b>								
· Esquema corporal								
Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives.								
Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen.								
· Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius								
Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu.								
Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.								
Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.								
Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.								
Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.								
Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.								
· Resolució de reptes i projectes motors								
Esforz per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.								
Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup.								
Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i en grup.								
Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.								
Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica fisicoesportiva.								
<b>S3. ACTIVITATS MOTRIUS LÚDIQUES, CULTURALS I EXPRESSIVES</b>								
· Jocs i danses populars								
Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.								
Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.								
· Expressió i comunicació corporal								
Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.								
Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes.								
Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.								

Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.								
Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius.								
<b>S4. INTERACCIÓ AMB L'ENTORN EN EL TEMPS DE LLEURE</b>								
· Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai								
Autoconstrucció de materials alternatius i complementaris per a la pràctica d'activitat física i esports.								
Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.								
· Normes i mesures de seguretat								
Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials.								
Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents.								
Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.								
· Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper.								
Aprofitament d'espais i recursos urbans (parkour, skate...) i naturals (orientació, plogging, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques.								
Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.								
<b>S5. VALORS, AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS</b>								
· Gestió personal i emocional								
Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.								
Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.								
· Habilitats socials i valors								
Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.								
Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.								
Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.								
· Activitat física, gènere i discriminació								
Valoració d'aspectes positius i negatius de l'esport i l'activitat física en l'actualitat: competició vers cooperació, principis d'igualtat i solidaritat, aportació individual envers l'equip.								
Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva.								



#### 4.5 Distribució dels criteris d'avaluació

Com ja sabem, cada situació d'aprenentatge ha de constar de mínim un criteri d'avaluació, per així poder posar el focus a l'hora d'avaluar l'alumnat. Els criteris d'avaluació estan dictaminats al currículum, a la següent taula, podem veure com estan distribuïts en les vuit situacions d'aprenentatge:

SITUACIONS D'APRENTATGE	CRITERIS D'AVALUACIÓ	
S.A.1: Resistència col·lectiva	1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable. 1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.	
S.A.2: Dodgeball	2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	5.2 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva. 5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.
S.A.3: Salvem vides	1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral. 1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis.	
S.A.4: Bàdminton: Estratègies al volant	2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït. 2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat. 5.4 Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.
S.A.5: Cirque du Corps	3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal. 3.2 Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.	
S.A.6: Descubrim la ciutat de Manresa	4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica. 4.3 Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la practica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa.	
S.A.7: Dissenyem jocs cooperatius	1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable. 1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.	5.2 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva. 5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.
S.A.8: Balls tradicionals	3.2 Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació. 3.3 Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.	

#### 4.6 Sistema d'avaluació

Per poder dur a terme aquesta programació cal saber com avaluar-la. L'avaluació és un aspecte de l'aprenentatge clau, doncs els objectius perseguits hi tenen una relació directa. Per saber com avaluar, he dissenyat una taula amb els diferents percentatges que correspon a cada situació d'aprenentatge, així traiem la nota final de cada trimestre:

<i>NOTA FINAL 1R TRIMESTRE</i>	
S.A.1	30%
S.A.2	40%
S.A.3	30%

<i>NOTA FINAL 2N TRIMESTRE</i>	
S.A.4	45%
S.A.5	25%
S.A.6	30%

<i>NOTA FINAL 3R TRIMESTRE</i>	
S.A.7	50%
S.A.8	50%

Per escollir els percentatges s'ha tingut en compte la importància i el nombre de sessions dedicades. Un cop obtinguda la nota de cada trimestre, per saber la nota final de l'assignatura es realitza una mitja dels tres trimestres.

En cada situació d'aprenentatge trobem un apartat específic dedicat a l'avaluació, allà estan especificats els instruments d'avaluació utilitzats, juntament amb el percentatge de cadascun d'ells, que serà quin donarà la nota final de cada situació d'aprenentatge, per posteriorment tenir-los presents en la taula anterior.

## 5. SITUACIONS D'APRENTATGE

SITUACIÓ D'APRENTATGE 1							
<b>TÍTOL</b>	Resistència col·lectiva	<b>CURS</b>	2n ESO	<b>ÀREA / MATÈRIA</b>	Educació Física	<b>Nº SESSIONS</b>	8
<b>DESCRIPCIÓ</b>							
En aquesta situació d'aprenentatge es busca la promoció de la resistència de forma col·lectiva, és a dir, la suma de cadascú forma el total. <i>"El tot és més que la suma de les parts"</i> . L'objectiu principal és inculcar als alumnes els valors de l'esportivitat i estil de vida saludable mitjançant activitats d'entrenament grupals. La principal premissa és l'esforç, la dedicació i la perseverança que han de mostrar a les sessions per aconseguir un objectiu comú, fent que cadascú, dins del seu nivell de condició física pugui aportar el seu granet de sorra.							
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>				<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>			
C1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.				1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.			
				1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.			
<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>							
C. Ciutadania							
<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>		<b>NIVELLS DE GRADACIÓ</b>					
		<b>No assolit</b>	<b>Assoliment Satisfactori</b>	<b>Assoliment Notable</b>	<b>Assoliment Excel·lent</b>		
1. Desenvolupar les capacitats motrius enfocades a la capacitat de la resistència per millorar-les.		No ha millorat la seva capacitat de resistència i no té cap interès ni motivació en millorar.	No mostra una millora significativa en la capacitat de la resistència però ha realitzat i participat en totes les activitats proposades.	Mostra una lleugera millora i una evolució de la capacitat de resistència al llarg de les sessions.	Mostra una gran millora de la capacitat de resistència durant el transcurs de la seqüència didàctica.		
2. Afrontar reptes individuals i en grup, adaptant-se als requeriments de diverses propostes, amb un enfocament en la superació personal i el treball en equip.		No sap treballar en grup, té una actitud passiva i/o disruptiva durant les activitats.	Li costa treballar en equip, generalment té un actitud activa i disposada a realitzar les sessions mostrant respecte cap al grup.	Afronta els reptes proposats amb bona actitud, disposat a realitzar les sessions sempre mostrant respecte cap al grup.	Adopta un paper actiu durant els reptes individuals i grupals, participa activament durant les sessions mostrant una gran motivació.		

SABERS			
Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física: parts d'una sessió d'activitat física (fase d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma), els principis bàsics de l'entrenament (adaptació, continuïtat i progressió), valoració del nivell individual, la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació, càrrega d'entrenament (volum i intensitat)...			
Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut.			
Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.			
Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.			
DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE			
ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES		AGRUPAMENTS	
<p>- <b>Aprenentatge cooperatiu:</b> Fomentar la col·laboració entre els companys a l'hora de treballar els diferents jocs, en la cursa de relleus i amb la Cursa Navette per parelles. Al llarg de la situació d'aprenentatge, es posa èmfasi en aquesta metodologia, sent clau tant en les activitats de desenvolupament com en les activitats d'estructuració.</p> <p>- <b>Gamificació:</b> Metodologia emprada sobretot en les activitats de desenvolupament al finalitzar el treball de la Cursa Navette. Volem treballar la resistència mitjançant el joc, generant un espai lúdic i saludable on tots els alumnes practiquin activitat física de manera continuada.</p>		<p>Al llarg de les sessions es treballa mitjançant parelles d'entrenament i per grups heterogenis. Les parelles es formaran per l'anàlisi de la Cursa Navette, mentre que els grups heterogenis alhora de realitzar i treballar les curses de relleus.</p>	
		MATERIAL	
		Altaveu, un dispositiu mòbil/ordinador, cons i testimonis.	
ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ			
ACTIVITATS	HORES	DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT D'APRENTATGE	INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ
Activitats inicials	1h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducció a la resistència, explicació de la freqüència cardíaca i les seves utilitats.</li> <li>- Debat sobre la importància de la practica esportiva i els seus beneficis.</li> </ul>	
Activitats de desenvolupament	3h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treball de la Cursa Navette per diferents parts. Durant les 3 sessions es realitzarà en la primera del palier 1 – 4. La segona del 4 – 8 i la última sencer. Al final, es sumará tots els paliers obtinguts de manera individual al grup classe, per observar quina classe és la que més paliers ha obtingut.</li> <li>- Varietat de jocs on l'objectiu sigui el moviment continu de l'alumnat i gaudint de l'activitat física a través de la gamificació.</li> </ul>	- Taula de seguiment dels resultats individuals obtinguts a les proves de la Cursa Navette. (60%)
Activitats d'estructuració	3h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercicis pràctics de com passar el testimoni, com organitzar-nos en una cursa de relleus i practicar el recorregut per grups heterogenis escollits pel professor tenint en compte els resultats de la Cursa Navette.</li> </ul>	

<b>Activitats d'aplicació</b>	1h	- Realitzar una cursa de relleus per equips.	Rúbrica d'avaluació sobre els valors i l'actitud mostrada durant la competició. (40%).
<b>MESURES I SUPORTS UNIVERSALS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuir el barem dels resultats obtinguts a la Cursa Navette davant d'aquells alumnes que presentin dificultats motrius i/o respiratòries.</li> <li>- Creació de grups heterogenis en les activitats d'estructuració i d'aplicació, compensant el nivell motriu dels alumnes per evitar frustracions en la competició.</li> <li>- Utilitzar un volum adequat durant les proves de la Cursa Navette, assegurant que tots els alumnes poden escoltar-ho sense dificultats.</li> <li>- Treballar amb testimonis fàcils d'agafar i amb colors vistosos per poder-los diferenciar i manipular fàcilment.</li> </ul>			

SITUACIÓ D'APRENTATGE 2							
TÍTOL	Dodgeball	CURS	2n ESO	ÀREA / MATÈRIA	Educació Física	Nº SESSIONS	8
<b>DESCRIPCIÓ</b>							
<p>En aquesta situació d'aprenentatge busquem les habilitats motrius i socials alhora de practicar un esport com el Dodgeball, amb l'objectiu de comprendre els principis bàsics del joc, introduint-los activament en aquest esport. Els alumnes experimentaran les diferents tècniques del joc, reglament i normativa, aprenent així a jugar i respectar l'esport del Dodgeball. La fonamentació de la cooperació entre els companys és clau per a un bon desenvolupament de les activitats i de la situació d'aprenentatge en general. Es valorarà positivament aspectes relacionats amb l'esport net, el saber perdre i el resoldre els conflictes que vagin sorgint de la manera més assertiva possible. Els alumnes acabaran la situació d'aprenentatge sent competents amb l'esport treballat i amb l'adquisició de bones actituds, valors i habilitats socials en la pràctica esportiva.</p>							
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>				<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>			
C2. Aplicar la tècnica, tàctica i estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.				2.2. Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.			
C5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.				5.2 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva.			
				5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.			
<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALES</b>							
Competència Personal, social i d'aprendre a aprendre.							
<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>		<b>NIVELLS DE GRADACIÓ</b>					
		<b>No assolit</b>	<b>Assoliment Satisfactori</b>	<b>Assoliment Notable</b>	<b>Assoliment Excel·lent</b>		
1. Integrar la tècnica de llançament i recepció de pilota, millorant la percepció del propi cos i la continuïtat del joc.		Tècnica de llançament molt pobre, li costa esquivar i no realitza recepcions durant el joc.	Llança la pilota sense un objectiu clar i amb una tècnica millorable, li costa esquivar i la recepció de les pilotes durant el joc.	Llança la pilota amb un objectiu clar i amb una tècnica millorable. Sol esquivar les pilotes i atrapa alguna pilota a l'aire.	Llança la pilota amb un objectiu i amb bona tècnica. Esquiva pilotes i n'atrapa a l'aire, afavorint a la continuïtat del joc i a l'equip.		
2. Aplicar tàctiques ofensives i defensives durant els partits i exercicis de Dodgeball per a una optimització del bon rendiment.		Molt perdut sense saber quan ha d'atacar i quan defensar, sovint pren males decisions que perjudiquen a l'equip.	Té dubtes segons quin moment ha d'optar un rol ofensiu o defensiu, prenen decisions no gaire bones que perjudica a l'equip.	Sol tenir clar l'estratègia i els moments d'atac i defensa durant el partit, prenent bones decisions afavorint al rendiment de l'equip.	Té clar en tot moment l'estratègia, sap quan ha d'atacar i quan defensar, pren bones decisions afavorint al rendiment de l'equip.		

3. Mostrar habilitats socials, cooperar, comunicar i resoldre conflictes fomentant la convivència i la bona cohesió de grup.	No gestiona les emocions, mostra una actitud passiva i no respecta les normes del joc, generant un ambient desagradable.	Mostra una actitud poc assertiva, li costa gestionar les emocions durant el partit.	Mostra una actitud correcta, sap cooperar amb el seu equip generant una bona cohesió de grup.	Mostra una actitud excel·lent, juga un paper de líder, vetllant per la bona cohesió dins del grup.
<b>SABERS</b>				
Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions físicoesportives que es realitzen.				
Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.				
Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup.				
Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.				
Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.				
Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.				
Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva.				
<b>DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENENTATGE</b>				
<b>ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES</b>			<b>AGRUPAMENTS</b>	
<p>- <b>Aprentatge basat en problemes.</b> En les activitats de desenvolupament i d'estructuració es posarà als alumnes en diferents situacions on ells hauran de dissenyar la millor estratègia davant de cada situació. També es plantejaran diferents problemes que poden passar durant la competició, fent-los reflexionar buscant com resoldre'ls.</p> <p>- <b>Aprentatge experiencial.</b> Els alumnes aprendran practicant l'esport en si, és a dir, ells mateixos hauran de ser capaços de prendre les millors decisions per l'equip. Durant les sessions ells experimenten varies situacions que es poden produir durant un partit de Dodgeball real.</p>			<p>Generalment es dividirà la classe en 4 grans grups, seran canviants i heterogenis on tothom pugui compartir equip amb tothom. Al haver-hi dos camps, es repartiran dos grups per cada camp.</p>	
			<b>MATERIAL</b>	
			Bancs suecs i pilotes d'espuma.	
<b>ACTIVITATS D'APRENENTATGE I D'AVALUACIÓ</b>				
<b>ACTIVITATS</b>	<b>HORES</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT D'APRENENTATGE</b>	<b>INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ</b>	
Activitats inicials	1h	- Introducció a les tècniques i tàctiques sobre el Dodgeball. Normativa i reglament.	- Qüestionari online (30%)	
Activitats de desenvolupament	2h	- Pràctica reduïda de situacions de joc, treballant la superioritat/inferioritat numèrica en busca de les millors estratègies per a un bon rendiment de l'equip.		

<b>Activitats d'estructuració</b>	3h	- Comprensió dels rols defensius i ofensius. - Com millorem l'estat anímic de l'equip en situacions complicades i viceversa.	- Rúbrica d'avaluació (70%)
<b>Activitats d'aplicació</b>	2h	- Aplicació de les habilitats dins d'un partit real.	
<b>MESURES I SUPORTS UNIVERSALS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varietat d'activitats permetent als alumnes a diferents alternatives de treball i d'aprenentatge.</li> <li>- Instruccions i exercicis clars i senzills.</li> <li>- Generar una l'avaluació formativa i inclusiva, on el progrés de l'alumnat es doni de forma orgànica.</li> <li>- Buscar una creació de grups heterogènia, afavorint el bon funcionament de la sessió.</li> </ul>			



SITUACIÓ D'APRENTATGE 3							
TÍTOL	Salvem vides	CURS	2n ESO	ÀREA / MATÈRIA	Educació Física	Nº SESSIONS	8
<b>DESCRIPCIÓ</b>							
<p>En aquesta situació d'aprenentatge centrem el focus en que els alumnes adquireixin consciència, habilitats i capacitats d'actuar davant de diferents situacions de perill o d'emergència. També treballem els hàbits saludables generals i relacionats amb l'activitat física, esbrinant quins efectes positius o negatius tenen al nostre propi cos, sabent identificar-los per a poder després aplicar-los als nostres hàbits de la vida quotidiana. És essencial proporcionar eines als alumnes per mantenir un estil de vida saludable i una bona consciència corporal. A part, expliquem el protocol a seguir del 112 i els passos del Suport Vital Bàsic (SVB), proposant casos pràctics simulats per saber com actuar en cada moment. Al llarg d'aquesta situació d'aprenentatge contribuïm al següent ODS: Salut i Benestar, fomentant la promoció de l'activitat física i salut, amb la prevenció de lesions i riscos a través de l'educació física.</p>							
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>				<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>			
C1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.				1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.			
				1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis.			
<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>							
C. Emprenedora							
OBJECTIUS D'APRENTATGE	NIVELLS DE GRADACIÓ						
	No assolit	Assoliment Satisfactori	Assoliment Notable	Assoliment Excel·lent			
1. Reconèixer comportaments i hàbits saludables i no saludables, analitzant els efectes que ens produeixen al nostre cos.	No és conscient dels efectes dels hàbits saludables i no saludables al nostre cos.	Li costa reconèixer quins hàbits son saludables, igual que els efectes que poden produir al nostre cos.	Identifica els hàbits saludables i no saludables, però no sap dir els efectes que produeixen al nostre cos.	Identifica els hàbits saludables i no saludables, sabent argumentar els diferents efectes que aquests produeixen al nostre cos.			
2. Identificar situacions de risc durant l'activitat física, lesions i prendre mesures de seguretat adequades.	No pren mesures de seguretat durant l'activitat física.	Identifica una situació de risc durant l'activitat física, aplica les mesures suficients, però no sap les possibles lesions associades.	Enumera algunes situacions de risc que es poden produir durant l'activitat física, aplica les mesures suficients, però no sap les possibles lesions associades.	Enumera varies situacions de risc que es poden produir durant l'activitat física, aplica les mesures i reconeix possibles lesions associades.			
3. Saber aplicar coneixements bàsics del suport vital bàsic en situacions d'emergència	No sap actuar davant d'una situació d'emergència simulada.	Mostra carències a l'hora d'actuar davant d'una situació	Demostra adequadament les tècniques del (SVB), seguint la	Demostra adequadament les tècniques del (SVB), seguint tots els passos del protocol treballats.			

simulades. Tenir la capacitat de protegir, ajudar i socórrer.		d'emergència amb les tècniques del (SVB).	majoria dels passos del protocol treballats.	
<b>SABERS</b>				
Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental.				
Anàlisi dels efectes que poden suposar els comportaments i hàbits saludables i no saludables en la salut.				
Apreciació de situacions que poden comportar risc en la pràctica d'activitat física: mesures de seguretat i possibles lesions.				
Actuacions bàsiques dels primers auxilis, tècnica PAS (protegir, ajudar, socórrer), protocol 112 i suport vital bàsic (SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques.				
<b>DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE</b>				
<b>ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES</b>			<b>AGRUPAMENTS</b>	
<p>- <b>Aprenentatge basat en problemes.</b> Al llarg de la situació d'aprenentatge, volem que els alumnes tinguin els recursos i les capacitats suficients per saber actuar davant d'una situació de risc o d'emergència, per això, se'ls hi proposa diferents situacions on es compleixen aquests requisits i se'ls hi ensenya a actuar amb eficàcia. També treballem possibles lesions, com prevenir-les i riscos que es poden produir durant l'activitat física.</p> <p>- <b>Discussió d'un cas.</b> Molt semblant a l'anterior, a base de proposar diferents casos pràctics, els alumnes poden aplicar els coneixements adquirits, on posteriorment els hi servirà en possibles futures situacions que es puguin trobar en la seva vida quotidiana.</p>			Grup classe tots junts i en certes activitats es treballa per grups de 4-6 persones, on cadascú adopta un rol actiu dins del grup. Els grups els poden ser aleatoris o deixar que els escullin ells.	
			<b>MATERIAL</b>	
			Suport audiovisual i estores.	
<b>ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ</b>				
<b>ACTIVITATS</b>	<b>HORES</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT D'APRENTATGE</b>		<b>INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ</b>
Activitats inicials	1h	- Pluja d'idees i debat sobre els hàbits saludables associats a la vida quotidiana i l'activitat física.		- Participació durant la sessió. (10%)
Activitats de desenvolupament	3h	- Tècniques per millorar la postura corporal i relaxació. - Lesions i prevenció del risc durant l'activitat física.		- Rúbrica d'avaluació. (30%)
Activitats d'estructuració	3h	- Treballar el protocol 112, tècnica PAS i les accions bàsiques dels primers auxilis. - Com actuar en situacions d'emergència. Passos a seguir.		
Activitats d'aplicació	1h	- Situacions simulades d'emergència.		- Ruta de seguiment de com s'ha actuat davant de la situació d'emergència en concret. (60%)
<b>MESURES I SUPORTS UNIVERSALS</b>				

- Instruccions i exercicis clars i senzills.
- Generar una l'avaluació formativa i inclusiva, on el progrés de l'alumnat es doni de forma orgànica.
- Facilitar material extra curricular als alumnes per obtenir més informació sobre els aspectes treballats a classe.

#### SITUACIÓ D'APRENTATGE 4

<b>TÍTOL</b>	Bàdminton: Estratègies al volant	<b>CURS</b>	2n ESO	<b>ÀREA / MATÈRIA</b>	Educació Física	<b>Nº SESSIONS</b>	10
<b>DESCRIPCIÓ</b>							
<p>La situació d'aprenentatge està enfocada a introduir els alumnes al món del bàdminton, un esport on requereix habilitats tècniques, tàctiques i condició física específica. Mitjançant activitats pràctiques i teòriques, els alumnes aprendran els fonaments del bàdminton, milloraran les seves tècniques, treballaran la seva tàctica i estratègia, i reforçaran valors com la cooperació i l'esportivitat. A través d'un torneig final, posaran a prova tots els coneixements adquirits i demostraran les seves habilitats en un context competitiu, potenciant així la seva autoavaluació i millora contínua en l'àmbit esportiu. Es valorarà l'actitud, valors i habilitats socials, així com l'esperit competitiu.</p>							
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>				<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>			
C2. Aplicar la tècnica, tàctica i estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.				2.1. Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.			
				2.2. Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.			
C5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.				5.1. Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.			
<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>							
Competència Personal, social i d'aprendre a aprendre.				Competència Digital			
<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>	<b>NIVELLS DE GRADACIÓ</b>						
	<b>No assolit</b>	<b>Assoliment Satisfactori</b>	<b>Assoliment Notable</b>	<b>Assoliment Excel·lent</b>			
1. Executar habilitats tècniques bàsiques de bàdminton amb precisió.	Mostra dificultats en l'execució d'habilitats tècniques, precisió nul·la alhora de colpejar el volant.	Executa alguna de les habilitats tècniques bàsiques amb precisió.	Executa la majoria de les habilitats tècniques amb precisió.	Executa totes les habilitats tècniques bàsiques amb precisió.			
2. Saber aplicar correctament les normes i reglament del bàdminton dins i fora de la pista.	Li costa comprendre les normes i el reglament del bàdminton.	Aplica correctament algunes de les normes i el reglament del bàdminton.	Aplica correctament les normes i el reglament del bàdminton sovint.	Aplica correctament les normes i el reglament del bàdminton dins i fora de la pista sempre.			

3. Participar activament a les sessions, seguint les normes i regulacions, demostrant respecte cap als companys aplicant els principis de l'esportivitat.	Participa poc durant les activitats, no mostra motivació i falta el respecte als companys.	Participa poc durant les activitats, però mostra motivació i respecte cap als companys.	Mostra una actitud força activa i participativa, demostra respecte cap als companys.	Té una actitud molt activa i participativa, demostra respecte i ajuda cap als companys aplicant els principis de l'esportivitat.
<b>SABERS</b>				
Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives.				
Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.				
Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.				
Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.				
Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.				
Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.				
Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.				
Valoració d'aspectes positius i negatius de l'esport i l'activitat física en l'actualitat: competició vers cooperació, principis d'igualtat i solidaritat, aportació individual envers l'equip.				
<b>DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE</b>				
<b>ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES</b>		<b>AGRUPAMENTS</b>		
<p>- <b>Aprenentatge basat en problemes:</b> Plantejar reptes i situacions de joc que requereixin que els alumnes apliquin les seves habilitats tècniques i estratègiques per resoldre problemes concrets durant el desenvolupament de les activitats. A part, a la sessió 9, se'ls hi planteja el problema d'haver de crear i organitzar un torneig entre tots, que servirà per utilitzar-lo com a guia per a la última sessió.</p> <p>- <b>Aprenentatge experiencial:</b> Proporcionar als alumnes experiències pràctiques directes amb el bàdminton, permetent-los aprendre a través de la pràctica i la reflexió sobre les seves experiències.</p> <p>- <b>Feedback immediat:</b> Proporcionar feedback constructiu i immediat als alumnes sobre el seu rendiment durant les activitats, perquè puguin ajustar i millorar les seves tècniques i estratègies de joc.</p>		<p>Es poden utilitzar agrupaments petits per a les activitats pràctiques, permetent als alumnes treballar en parelles o en grups de tres o quatre membres. Això facilita la col·laboració i la interacció entre els alumnes. També es poden dividir per parts iguals pels diferents camps de bàdminton, sense la necessitat treballar sempre amb els mateixos.</p>		
		<b>MATERIAL</b>		
		<p>Raquetes de bàdminton, volants, xarxa i vàries pistes de bàdminton. També s'utilitzaran cons i cèrcols per alguns dels exercicis proposats.</p>		
<b>ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ</b>				

ACTIVITATS	HORES	DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT D'APRENTATGE	INSTRUMENTS D'AVUACIÓ
Activitats inicials	1h	- Introducció al bàdminton. Explicació de l'esport, reglament, conceptes bàsics, objectius i visualització d'un tros de partit professional.	Formulari online amb preguntes relacionades sobre l'esport, reglament, conceptes bàsics i objectius del joc. (20%).
Activitats de desenvolupament	5h	- Desenvolupament en diferents habilitats tècniques i tàctiques mitjançant exercicis, simulacions en joc reduït i activitats. - Exercicis per treballar el colpeig, el servei i el posicionament dins de la pista.	Rúbrica d'avaluació de les diferents habilitats tècniques i tàctiques. (40%).
Activitats d'estructuració	3h	- Gravació per parelles sobre els diferents aspectes del joc i tècniques apreses al llarg de les sessions anteriors, per detectar possibles errors i buscar la forma de corregir-los. - Organització i creació d'un torneig de bàdminton.	
Activitats d'aplicació	1h	- Participació en el torneig final on hauran de demostrar allò que han après davant de situacions reals de partits.	Rúbrica d'avaluació sobre els valors i l'actitud mostrada durant la competició. (40%).
<b>MESURES I SUPORTS UNIVERSALS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varietat d'activitats permetent als alumnes a diferents alternatives de treball i d'aprenentatge.</li> <li>- Instruccions i exercicis clars i senzills.</li> <li>- Generar una l'avaluació formativa i inclusiva, on el progrés de l'alumnat es doni de forma orgànica.</li> <li>- Promoció de la cooperació i respecte entre iguals, donant un punt de suport emocional mitjançant els feedbacks immediats durant les sessions.</li> </ul>			

SITUACIÓ D'APRENTATGE 5							
TÍTOL	Cirque du Corps	CURS	2n ESO	ÀREA / MATÈRIA	Educació Física	Nº SESSIONS	6
<b>DESCRIPCIÓ</b>							
En aquesta situació d'aprenentatge, els alumnes hauran de dissenyar i representar una obra de teatre visual combinant malabars, música i expressió corporal. A través d'aquest projecte, els alumnes aprendran a treballar en grup, potenciant la comunicació i la creativitat, a part de desenvolupar les seves habilitats artístiques i expressives. Al llarg de les sessions es treballarà molt de forma autodidàctica, on el professor farà ús del feedback i donarà instruccions de millora als grups que ho vagin necessitant. Es valora una gran destresa amb els malabars, la originalitat de l'espectacle, el ritme, la participació de tots els membres del grup i una bona expressió corporal.							
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>				<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>			
C3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.				3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal.			
				3.2 Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.			
<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>							
Competència Personal, social i d'aprendre a aprendre.							
OBJECTIUS D'APRENTATGE	NIVELLS DE GRADACIÓ						
	No assolit	Assoliment Satisfactori	Assoliment Notable	Assoliment Excel·lent			
1. Aplicar tècniques d'expressió i comunicació amb malabars en diferents contextos.	No és capaç de realitzar les activitats proposades amb els malabars, coordinació molt fluixa.	Mostra dificultats amb la tècnica dels malabars en els diferents contextos exposats.	Domina força bé la tècnica i la comunicació amb els malabars en els diferents contextos exposats.	Domina a la perfecció la tècnica i la comunicació amb els malabars en els diferents contextos exposats.			
2. Crear i representar composicions individuals i col·lectives amb malabars.	Ni crea ni sap representar les composicions amb els malabars davant del grup.	No crea composicions col·lectives amb els malabars però els sap representar davant del grup.	Crea, representa i aporta idees per a les composicions individuals amb els malabars.	Crea, representa i aporta idees per a les composicions individuals i col·lectives amb els malabars.			
3. Participació activa durant les sessions desenvolupades.	Participa poc durant les activitats, no mostra motivació i falta el respecte als companys.	Mostra poca participació activa durant les sessions.	Mostra força participació activa durant les sessions.	Presenta una molt bona participació activa durant les sessions.			

<b>SABERS</b>			
Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.			
Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes.			
Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.			
<b>DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENENTATGE</b>			
<b>ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES</b>		<b>AGRUPAMENTS</b>	
<p>- <b>Aprenentatge basat en projectes.</b> L'objectiu i projecte final és la representació d'un espectacle on es pugui apreciar l'ús de malabars, música i expressió corporal. Aquesta metodologia és la més adient si volem posar a l'alumnat com a protagonista, fent-lo responsable del seu propi aprenentatge</p> <p>- <b>Feedback immediat.</b> Sobretot en les activitats de desenvolupament i estructuració, el professor ha d'anar donant feedback, recursos i aspectes de millora als alumnes. El docent agafa un rol més secundari però necessari per poder aplicar tot allò que vol avaluar al llarg de les sessions.</p>		Individual, per parelles en les activitats inicials i de desenvolupament i per grups de 5-6 persones al llarg de les activitats d'estructuració i d'aplicació.	
		<b>MATERIAL</b>	
		Pilotes, maces i cercols de malabars i un equip de so.	
<b>ACTIVITATS D'APRENENTATGE I D'AVUACIÓ</b>			
<b>ACTIVITATS</b>	<b>HORES</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT D'APRENENTATGE</b>	<b>INSTRUMENTS D'AVUACIÓ</b>
Activitats inicials	1h	- Introducció als malabars i posada en pràctica.	
Activitats de desenvolupament	2h	- Treballem els diferents tipus de malabars i l'expressió corporal. - Creació dels grups per l'espectacle final i tria de la cançó.	- Rúbrica de participació activa i grau d'assoliment de la destresa amb els malabars. (60%)
Activitats d'estructuració	2h	- Assaig de l'actuació final.	
Activitats d'aplicació	1h	- Actuació final de tots els grups davant de la classe.	- Rúbrica d'avaluació de l'actuació final. (40%)
<b>MESURES I SUPORTS UNIVERSALS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptació del material per als alumnes amb més dificultats.</li> <li>- Instruccions i exercicis clars i senzills.</li> <li>- Generar una l'avaluació formativa i inclusiva, on el progrés de l'alumnat es doni de forma orgànica.</li> <li>- Aportar exemples musicals on poden agafar idees per l'actuació final.</li> </ul>			

SITUACIÓ D'APRENTATGE 6							
TÍTOL	Descobrim la ciutat de Manresa	CURS	2n ESO	ÀREA / MATÈRIA	Educació Física	Nº SESSIONS	8
<b>DESCRIPCIÓ</b>							
<p>En aquesta situació d'aprenentatge es centrarem en la orientació i la interpretació dels mapes urbans a la ciutat de Manresa. Els alumnes hauran de dissenyar i desenvolupar una ruta urbana respectant les normes vials, seguretat personal i conservació del medi ambient per grups. Una de les claus d'aquesta situació d'aprenentatge és el treball en equip, on hauran de resoldre els diferents reptes, reforçant valors de cooperació i respecte cap als companys i el medi ambient. Aprendre a interpretar els mapes i senyals urbanes, treballant els diferents aspectes de la competència 4. La idea és, a part de recórrer les diferents rutes, que aquestes tinguin un sentit, ja sigui per passar per llocs històrics i importants de les ciutats, per zones verdes, edificis emblemàtics, llocs d'interès... ja que es realitzaran diferents activitats a l'aire lliure allà on hi passin les rutes dissenyades pels alumnes.</p>							
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>				<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>			
C4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.				4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica.			
				4.3 Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la practica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa.			
<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>							
C. Ciutadana							
C. Emprenedora							
OBJECTIUS D'APRENTATGE	NIVELLS DE GRADACIÓ						
	No assolit	Assoliment Satisfactori	Assoliment Notable	Assoliment Excel·lent			
1. Desenvolupar habilitats d'orientació utilitzant mapes en entorns urbans.	No és capaç d'orientar-se en un mapa ni saber la posició on es troba en cada moment.	Té dificultats alhora d'interpretar els mapes i la posició on es troba en cada moment.	S'orienta amb un mapa al davant i sap desplaçar-se amb ell majoritàriament.	Té una gran capacitat alhora d'interpretar els mapes i sap trobar la posició on es troba en cada moment.			
2. Explorar i utilitzar els diferents espais urbans de la ciutat de Manresa.	No sap identificar els diferents espais urbans de la ciutat.	Li costa diferenciar els diferents espais urbans de la ciutat, dificultant l'aprofitament d'aquests.	Explora i utilitza els diferents espais de la ciutat de Manresa majoritàriament.	Explora i utilitza els diferents espais de la ciutat de Manresa sempre, proposant nous espais per explorar.			
3. Buscar i saber com comportar-se al llarg d'una ruta urbana en grup. Respectant el medi ambient i desplaçant-se de forma segura.	Manca de respecte cap al medi urbà, comportament disruptiu i sense saber desplaçar-se de forma segura.	Presenta certes mancances en el comportament fora del centre.	Té un bon comportament en grup, respecta el medi ambient es desplaça de forma segura dins i fora del centre.	Mostra un comportament exemplar durant les sessions, respectant el medi ambient i desplaçant-se de forma segura dins i fora del centre.			



SABERS			
Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.			
Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials.			
Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.			
Aprofitament d'espais i recursos urbans (parkour, skate...) i naturals (orientació, plogging, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques.			
DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENENTATGE			
ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES		AGRUPAMENTS	
- <b>Aprenentatge cooperatiu:</b> Sobretot en les activitats d'estructuració i d'aplicació, s'utilitzarà aquesta metodologia a l'hora de treballar i cooperar amb el grup, caldrà que cada membre del grup assumeixi un rol diferent per portar a terme les sortides dissenyades. Amb aquesta metodologia, cadascú aportarà un punt de vista d'aprenentatge diferent, on posteriorment es posarà en comú, compartint-ho amb el seu grup i amb el grup classe. - <b>Aprenentatge basat en problemes:</b> El problema que se'ls hi plantejarà als alumnes és el de dissenyar una ruta urbana, tenint cura del medi ambient i utilitzant els espais i recursos urbans.		Majoritàriament es treballa en grups de 4-6 persones, els grups seran els mateixos durant tota la situació d'aprenentatge, buscant que siguin heterogenis.	
		MATERIAL	
ACTIVITATS D'APRENENTATGE I D'AVUACIÓ			
ACTIVITATS	HORES	DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT D'APRENENTATGE	INSTRUMENTS D'AVUACIÓ
Activitats inicials	2h	- Introducció sobre les rutes urbanes i la interpretació dels mapes.	
Activitats de desenvolupament	1h	- Sortida fora del centre per una de les rutes urbanes de Manresa, desplaçant-nos de forma segura i tenint cura del medi ambient.	
Activitats d'estructuració	1h	- Disseny de les rutes per a realitzar mitjançant un mapa de la ciutat.	- Autoavaluació i coavaluació dels diferents membres del grup. (40%)
Activitats d'aplicació	4h	- Sortida liderada pels diferents grups, realitzant la ruta que han dissenyat posteriorment en l'activitat d'estructuració.	- Rúbrica d'avaluació. (60%)
MESURES I SUPORTS UNIVERSALS			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mapes detallats i fàcils d'entendre.</li> <li>- Instruccions i exercicis clars i senzills.</li> <li>- Generar una l'avaluació formativa i inclusiva, on el progrés de l'alumnat es doni de forma orgànica.</li> <li>- Crear grups heterogenis evitant possibles conflictes, sobretot durant les activitats d'aplicació, ja que es realitzen fora del centre.</li> </ul>			

SITUACIÓ D'APRENTATGE 7							
TÍTOL	Dissenyem jocs cooperatius	CURS	2n ESO	ÀREA / MATÈRIA	Educació Física	Nº SESSIONS	12
<b>DESCRIPCIÓ</b>							
<p>En aquesta situació d'aprenentatge es busca incloure als alumnes a l'activitat física i la cooperació, mitjançant els jocs cooperatius, sent la gamificació la metodologia emprada per aquesta situació d'aprenentatge. A part, també volem fomentar un estil de vida saludable i els valors de la convivència. Com a repte principal que es trobaran els alumnes, tenim el fet d'haver de dissenyar una sessió de jocs cooperatius per ser duta a terme als seus companys, és a dir, per grups, hauran de dinamitzar una classe sencera fent ús de varis jocs cooperatius que ja existeixin o inventats per ells i elles. Es posa èmfasi sobretot en la competència 5, doncs els jocs no han de ser competitiu sinó cooperatiu, fent que els alumnes hagin de desenvolupar les seves habilitats socials de cara al grup, mitjançant la pràctica d'activitat física. Sumat a l'anterior, els estudiants, al finalitzar la situació d'aprenentatge també hauran de ser capaços de planificar una sessió completa que fomenti la pràctica d'activitat física dins de la classe.</p>							
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>				<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>			
C1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.				1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.			
				1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.			
C5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.				5.2 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva.			
				5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.			
<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALES</b>							
C. Personal, social i d'aprendre a aprendre							
<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>		<b>NIVELLS DE GRADACIÓ</b>					
		<b>No assolit</b>	<b>Assoliment Satisfactori</b>	<b>Assoliment Notable</b>	<b>Assoliment Excel·lent</b>		
1. Desenvolupar habilitats personals i socials de cara al grup, mitjançant la pràctica d'activitat física.		Manca d'habilitats socials durant les activitats, poca integració dins del grup.	Mostra habilitats socials però no acaba d'integrar-se dins del grup classe.	És capaç de relacionar-se correctament mitjançant la pràctica d'activitat física.	Excel·lent relació i habilitats socials dins del grup classe mitjançant la pràctica d'activitat física.		
2. Dissenyar una sessió basada en el joc cooperatiu inclusiva i adaptada per a tothom.		Disseny de la sessió molt pobre, jocs poc treballats i originals. Sessió gens adaptada al grup classe.	Disseny de la sessió senzill, poc original però funcional. Adaptada al grup classe.	Bon disseny de la sessió, jocs treballats, originals i creatius, adaptats al grup classe.	Disseny de la sessió impecable, jocs cooperatius molt interessants on inclou tots als alumnes, adaptant-se a les seves necessitats.		

3. Respectar els jocs i les normes imposades pel docent o pels altres grups.	Mostra desinterès o falta de col·laboració en els jocs proposats, ignorant les instruccions i normes establertes.	Segueix les normes establertes en general, però pot mostrar alguna resistència ocasional o manca de cooperació amb les directrius del grup.	L'alumne respecta de manera constant les normes establertes, demostrant una actitud positiva i cooperativa cap a les instruccions del docent i les normes del grup.	L'alumne no només respecta les normes imposades pel docent i pels altres grups, sinó que també promou un ambient de respecte mutu i cooperació, actuant com a exemple positiu per als altres.
<b>SABERS</b>				
Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.				
Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut.				
Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.				
Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física.				
Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.				
Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.				
Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.				
Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva.				
<b>DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE</b>				
<b>ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES</b>			<b>AGRUPAMENTS</b>	
- <b>Gamificació:</b> Metodologia base i clau d'aquesta situació d'aprenentatge, on es busca principalment la promoció de l'activitat física a través de jocs cooperatius, creant un clima adequat i de cohesió amb el grup. A través del joc és com es treballa la gran part de les sessions.			Dins del grup classe, es generen diversos grups depenent del joc en qüestió, els grups aniran canviant sovint, afavorint que tothom pugui jugar amb tothom.	
			<b>MATERIAL</b> Pilotes, pitralls, cons i cordes.	
<b>ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ</b>				
<b>ACTIVITATS</b>	<b>HORES</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT D'APRENTATGE</b>	<b>INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ</b>	
Activitats inicials	1h	- Introducció als jocs cooperatius		
Activitats de desenvolupament	4h	- Treball de diferents jocs cooperatius exposats i dinamitzats pel docent.	- Full de seguiment de la participació activa. (25%)	

<b>Activitats d'estructuració</b>	1h	- Creació i disseny d'una sessió relacionada amb els jocs cooperatius per grups.	- Autoavaluació i coavaluació dels companys. (35%)
<b>Activitats d'aplicació</b>	6h	- Exposició i dinamització de les sessions per grups al grup classe.	- Rúbrica d'avaluació sobre les sessions executades pels alumnes. (40%)
<b>MESURES I SUPORTS UNIVERSALS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instruccions i exercicis clars i senzills.</li> <li>- Crear grups heterogenis evitant possibles conflictes, sobretot durant les activitats d'estructuració i d'aplicació.</li> <li>- Realitzar una avaluació contínua que inclogui l'autoavaluació i la coavaluació.</li> </ul>			

SITUACIÓ D'APRENTATGE 8							
TÍTOL	Balls tradicionals	CURS	2n ESO	ÀREA / MATÈRIA	Educació Física	Nº SESSIONS	12
<b>DESCRIPCIÓ</b>							
La idea principal d'aquesta situació d'aprenentatge és la comprensió i la representació dels balls tradicionals de diverses cultures, fomentant la diversitat i cohesió entre els estudiants. El repte que es planteja és que els alumnes investiguin, aprenguin i creïn una coreografia inspirada en un ball tradicional prèviament assignat i presentar-la davant del grup classe. Abans però, es treballarà un ball tradicional català, que tots hauran de representar. La cultura i la dansa són els elements principals dins d'aquesta situació d'aprenentatge, permeten als alumnes desenvolupar habilitats perceptivomotrius, expressives i comunicatives, aprofundint en el coneixement de l'herència cultural i la influència social de les activitats artístiques actuals i passades.							
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>				<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>			
C3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.				3.2 Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.			
				3.3 Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.			
<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>							
C. Digital							
<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>		<b>NIVELLS DE GRADACIÓ</b>					
		<b>No assolit</b>	<b>Assoliment Satisfactori</b>	<b>Assoliment Notable</b>	<b>Assoliment Excel·lent</b>		
1. Explorar i reconèixer les danses tradicionals d'arreu del món, respectant les diferents cultures.		No mostra interès ni iniciativa per investigar ni explorar danses tradicionals d'altres cultures.	Mostra un interès mínim per investigar una o dues danses tradicionals, però amb informació limitada.	Mostra interès per investigar diverses danses tradicionals, aportant informació rellevant i detallada sobre elles.	És capaç d'identificar, descriure i contextualitzar profundament diverses danses tradicionals, explicant els seus orígens, significats culturals i evolucions.		
2. Aprofitar les activitats ritmicomusicals per expressar-se i comunicar-se de manera creativa.		L'alumne mostra una manca d'interès o participació mínima en les activitats ritmicomusicals per expressar-se de manera creativa.	L'alumne participa de manera regular en les activitats ritmicomusicals per expressar-se, tot i que amb certa restricció en la creativitat.	L'alumne expressa idees i emocions de manera creativa i efectiva a través de les activitats ritmicomusicals.	L'alumne utilitza les activitats ritmicomusicals de manera excepcional per expressar-se de manera profundament creativa.		
3. Representar composicions coreogràfiques grupals dels balls tradicionals treballats.		No es representa cap coreografia de manera grupal,	El grup planifica una composició coreogràfica senzilla amb certa	Representen la coreografia amb una bona sincronització i interpretació dels moviments,	Representen la coreografia amb una execució impecable, mostrant una sincronització perfecta, fluidesa en		

	o bé, l'execució és caòtica i sense cohesió.	organització, però amb algunes mancances.	mostrant una comprensió adequada dels detalls coreogràfics.	els moviments i una expressió artística destacada.
<b>SABERS</b>				
Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.				
Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.				
Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.				
Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.				
Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius.				
<b>DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENENTATGE</b>				
<b>ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES</b>			<b>AGRUPAMENTS</b>	
<p>- <b>Aprentatge cooperatiu:</b> Els alumnes hauran de treballar en grups per aconseguir un objectiu comú: presentar i actuar davant de tota la classe un ball tradicional creat per ells mateixos. Cada grup tindrà la tasca d'investigar i crear una coreografia basada e un ball tradicional d'una cultura específica.</p> <p>- <b>Aprentatge Basat en Projectes:</b> El projecte final seria la presentació d'una coreografia davant del grup classe, per arribar al final, hauran de passar per un camí on hauran d'escollir la música, els passos de ball, agrupacions, vestimenta, ritmes...</p>			Majoritàriament es treballa en grups de 6-8 persones, els grups seran els mateixos durant tota la situació d'aprenentatge, buscant que siguin heterogenis.	
			<b>MATERIAL</b>	
		Equip de so amb altaveus, micròfon i reproductor de música, ordinador i projector.		
<b>ACTIVITATS D'APRENENTATGE I D'AVALUACIÓ</b>				
<b>ACTIVITATS</b>	<b>HORES</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT D'APRENENTATGE</b>	<b>INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ</b>	
Activitats inicials	2h	- Introducció i presentació multimèdia dels balls tradicionals.		
Activitats de desenvolupament	4h	- Recerca sobre l'herència cultural dels balls tradicionals. - Representació dels balls tradicionals catalans.	- Full de seguiment de participació activa. (30%)	
Activitats d'estructuració	5h	- Elecció dels diferents balls a representar. - Creació de les coreografies en grups.	- Autoavaluació i coavaluació dels diferents membres del grup mitjançant un qüestionari. (30%)	
Activitats d'aplicació	1h	- Presentació i actuació final.	- Rúbrica d'avaluació valorant l'espectacle del grup. (40%)	
<b>MESURES I SUPORTS UNIVERSALS</b>				

- Instruccions i exercicis clars i senzills.
- Organització de l'aula i dels espais per facilitar la mobilitat i la participació activa de tots els alumnes
- Formació de grups heterogenis on es promogui la cooperació i l'ajuda mútua.
- Realitzar una avaluació contínua que inclogui l'autoavaluació i la coavaluació.

## 6. DISSENY D'UNA SITUACIÓ D'APRENTATGE

En aquest apartat, veurem el disseny i desenvolupament més exhaustiu de la situació d'aprenentatge número 4 de la programació anual: Estratègies al volant.

Aquesta situació d'aprenentatge desenvolupada està pensada per a alumnes de 2n d'ESO. Les dues competències específiques de l'àrea de l'educació física que s'han volgut abordar han estat la número 2 i la 5:

- C2. Aplicar la tècnica, tàctica i estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.
- C5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.

Com bé esmenta en les dues competències, en les sessions donem prioritat a dos aspectes molt importants: l'aplicació de la tècnica i tàctica en els diferents exercicis i la bona actitud, respecte i caràcter de l'esforç. Una unió clau a l'hora d'escollir els objectius i criteris d'avaluació.

Al no ser un esport molt conegut, el percentatge d'alumnes que el practiquen a un club és molt petit, fent que el nivell mitjà de la classe sigui més equitatiu que en altres esports, on els alumnes que el practiquen, mostren un nivell molt més elevat que la resta de companys. A part, visualitzar esports minoritaris, augmenta el ventall d'oportunitats perquè els nens i nenes puguin realitzar activitat física fora del centre.

Un conjunt de tres metodologies: Aprenentatge basat en problemes, aprenentatge experiencial i el feedback immediat formatiu, proposa un coneixement i unes vies per a l'aprenentatge on els alumnes poden desenvolupar els diferents sabers i competències de la millor manera possible.

A continuació, exposaré la graella on hi ha tota la informació necessària del desenvolupament de la situació d'aprenentatge.



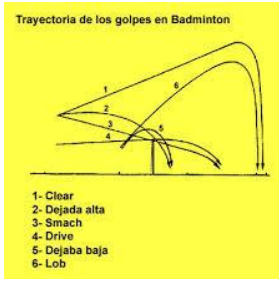
SITUACIÓ D'APRENTATGE 4							
TÍTOL	Bàdminton: Estratègies al volant	CURS	2n ESO	ÀREA / MATÈRIA	Educació Física	Nº SESSIONS	10
<b>DESCRIPCIÓ</b>							
La situació d'aprenentatge està enfocada a introduir els alumnes al món del bàdminton, un esport on requereix habilitats tècniques, tàctiques i condició física específica. Mitjançant activitats pràctiques i teòriques, els alumnes aprendran els fonaments del bàdminton, milloraran les seves tècniques, treballaran la seva tàctica i estratègia, i reforçaran valors com la cooperació i l'esportivitat. A través d'un torneig final, posaran a prova tots els coneixements adquirits i demostraran les seves habilitats en un context competitiu, potenciant així la seva autoavaluació i millora contínua en l'àmbit esportiu. Es valorarà l'actitud, valors i habilitats socials, així com l'esperit competitiu.							
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>				<b>CRITERIS D'AVUACIÓ</b>			
C2. Aplicar la tècnica, tàctica i estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.				2.1. Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.			
				2.2. Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.			
C5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.				5.1. Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.			
<b>COMPETÈNCIES TRANSVERSALS</b>							
Competència Personal, social i d'aprendre a aprendre.				Competència Digital			
<b>OBJECTIUS D'APRENTATGE</b>		<b>NIVELLS DE GRADACIÓ</b>					
		<b>No assolit</b>	<b>Assoliment Satisfactori</b>	<b>Assoliment Notable</b>	<b>Assoliment Excel·lent</b>		
1. Executar habilitats tècniques bàsiques de bàdminton amb precisió.		Mostra dificultats en l'execució d'habilitats tècniques, precisió nul·la alhora de colpejar el volant.	Executa alguna de les habilitats tècniques bàsiques amb precisió.	Executa la majoria de les habilitats tècniques amb precisió.	Executa totes les habilitats tècniques bàsiques amb precisió.		
2. Saber aplicar correctament les normes i reglament del bàdminton dins i fora de la pista.		Li costa comprendre les normes i el reglament del bàdminton.	Aplica correctament algunes de les normes i el reglament del bàdminton.	Aplica correctament les normes i el reglament del bàdminton sovint.	Aplica correctament les normes i el reglament del bàdminton dins i fora de la pista sempre.		
3. Participar activament a les sessions, seguint les normes i regulacions, demostrant respecte cap als companys aplicant els principis de l'esportivitat.		Participa poc durant les activitats, no mostra motivació i falta el respecte als companys.	Participa poc durant les activitats, però mostra motivació i respecte cap als companys.	Mostra una actitud força activa i participativa, demostra respecte cap als companys.	Té una actitud molt activa i participativa, demostra respecte i ajuda cap als companys aplicant els principis de l'esportivitat.		

SABERS			
Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives.			
Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.			
Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.			
Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.			
Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.			
Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.			
Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.			
Valoració d'aspectes positius i negatius de l'esport i l'activitat física en l'actualitat: competició vers cooperació, principis d'igualtat i solidaritat, aportació individual envers l'equip.			
DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE			
ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES		AGRUPAMENTS	
<p>- <b>Aprenentatge basat en problemes:</b> Plantejar reptes i situacions de joc que requereixin que els alumnes apliquin les seves habilitats tècniques i estratègiques per resoldre problemes concrets durant el desenvolupament de les activitats. A part, a la sessió 9, se'ls hi planteja el problema d'haver de crear i organitzar un torneig entre tots, que servirà per utilitzar-lo com a guia per a la última sessió.</p> <p>- <b>Aprenentatge experiencial:</b> Proporcionar als alumnes experiències pràctiques directes amb el bàdminton, permetent-los aprendre a través de la pràctica i la reflexió sobre les seves experiències.</p> <p>- <b>Feedback immediat:</b> Proporcionar feedback constructiu i immediat als alumnes sobre el seu rendiment durant les activitats, perquè puguin ajustar i millorar les seves tècniques i estratègies de joc.</p>		<p>Es poden utilitzar agrupaments petits per a les activitats pràctiques, permetent als alumnes treballar en parelles o en grups de tres o quatre membres. Això facilita la col·laboració i la interacció entre els alumnes. També es poden dividir per parts iguals pels diferents camps de bàdminton, sense la necessitat treballar sempre amb els mateixos.</p>	
		MATERIAL	
		<p>Raquetes de bàdminton, volants, xarxa i vàries pistes de bàdminton. També s'utilitzaran cons i cercols per alguns dels exercicis proposats.</p>	
ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ			
ACTIVITATS	HORES	DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT D'APRENTATGE	INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ
Activitats inicials	1h	- Introducció al bàdminton. Explicació de l'esport, reglament, conceptes bàsics, objectius i visualització d'un tros de partit professional.	- Formulari online amb preguntes relacionades sobre l'esport, reglament, conceptes bàsics i objectius del joc. (20%).
Activitats de desenvolupament	5h	- Desenvolupament en diferents habilitats tècniques i tàctiques mitjançant exercicis, simulacions en joc reduït i activitats.	- Rúbrica d'avaluació de les diferents habilitats tècniques i tàctiques. (40%).

		- Exercicis per treballar el colpeig, el servei i el posicionament dins de la pista.	
Activitats d'estructuració	3h	- Gravació per parelles sobre els diferents aspectes del joc i tècniques apreses al llarg de les sessions anteriors, per detectar possibles errors i buscar la forma de corregir-los. - Organització i creació d'un torneig de bàdminton.	
Activitats d'aplicació	1h	- Participació en el torneig final on hauran de demostrar allò que han après davant de situacions reals de partits.	- Rúbrica d'avaluació sobre els valors i l'actitud mostrada durant la competició. (40%).
<b>MESURES I SUPORTS UNIVERSALS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varietat d'activitats permetent als alumnes a diferents alternatives de treball i d'aprenentatge.</li> <li>- Instruccions i exercicis clars i senzills.</li> <li>- Generar una l'avaluació formativa i inclusiva, on el progrés de l'alumnat es doni de forma orgànica.</li> <li>- Promoció de la cooperació i respecte entre iguals, donant un punt de suport emocional mitjançant els feedbacks immediats durant les sessions.</li> </ul>			

### 6.1 Sessions de la situació d'aprenentatge

<b>SESSIÓ D'APRENENTATGE 1</b>			
<b>CURS</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ</b>	<b>OBJECTIUS</b>	<b>MATERIAL</b>
2n ESO	Introducció al bàdminton. Explicació de l'esport, reglament, conceptes bàsics, objectius i visualització d'un tros de partit professional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tenir coneixement sobre l'esport, reglament i conceptes bàsics.</li> <li>· Observar com juguen els professionals.</li> <li>· Familiarització amb el material.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Material audiovisual</li> <li>· Raquetes</li> <li>· Volants</li> <li>· Xarxa</li> </ul>
<b>PART INICIAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preguntar si algun alumne ha tingut alguna experiència amb el bàdminton o esports similars com el tennis. Generar preguntes o debat sobre el seu coneixement inicial amb l'esport.</li> <li>- Breu explicació sobre l'esport del Bàdminton, fent una introducció al reglament bàsic, material utilitzat, funcionament dels partits...</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualització d'un vídeo d'un tros de partit entre dos jugadors/es professionals. Al acabar de visionar el vídeo, passarem el torn de paraula als alumnes, on hauran de comentar en veu alta què els hi ha semblat, què els hi ha sobtat més, què els hi ha agradat, quina tècnica utilitzaven...</li> </ul>		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Per parelles, hauran de començar a fer tocs entre ells per sobre de la xarxa. Fomentant la continuïtat del joc, familiaritzant-nos amb el material.</li> </ul>		
15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuntem dues parelles formant grups de 4. A cada grup se li passa un tipus de colpeig que hauran de practicar, ja que posteriorment l'hauran d'explicar i demostrar davant de tot el grup classe.</li> </ul>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tothom practicarà els diferents tipus de cops amb la seva parella, amb la informació rebuda dels seus companys.</li> </ul>		
<b>PART FINAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partit ràpid amistós contra la teva parella.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments i moviment articular individual.</li> </ul>		

SESSIÓ D'APRENTATGE 2			
CURS	DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ	OBJECTIUS	MATERIAL
2n ESO	Aplicació de diferents aspectes tècnics del bàdminton mitjançant exercicis, simulacions de joc i activitats. Treballant els diferents cops principals que s'efectuen al bàdminton	· Efectuar una bona tècnica en els aspectes tècnics treballats durant la sessió.	· Raquetes · Volants · Xarxa
PART INICIAL			
TEMPS	DESCRIPCIÓ		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escalfament general i específic.</li> <li>- Explicació sobre com és la presa de la raqueta.</li> <li>- Piloteig per parelles afavorint la continuïtat del joc i la familiarització amb el material.</li> </ul>		
PART PRINCIPAL			
TEMPS	DESCRIPCIÓ		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Per parelles, han de realitzar per sobre de la xarxa el màxim de tocs possibles sense que caigui al terra.</li> </ul>		
20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Per parelles, treballarem els diferents cops i elements tècnics del bàdminton. El professor explicarà com són els cops abans de posar-los en pràctica fent un exemple de cadascun d'ells.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lob (del davant a darrere pista).</li> <li>○ Deixada (del davant a davant de pista).</li> <li>○ Clear (del darrere a darrere pista).</li> <li>○ Drive (del darrere a mitja pista).</li> <li>○ Esmaixada.</li> </ul> </li> </ul>		
			
15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuntem dues parelles formant grups de 4. Realitzaran una situació de partit amb modificacions de puntuació, és a dir, el professor anirà escollint les puntuacions que li adjudica a cada cop. El alumnes si volen puntuar doble o triple (segons el professor) hauran de realitzar punt amb el cop que s'hagi comentat.</li> </ul>		
PART FINAL			
TEMPS	DESCRIPCIÓ		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partit ràpid amistós amb els grups formats de 4 però canviant de parella.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments i moviment articular individual.</li> </ul>		

<b>SESSIÓ D'APRENTATGE 3</b>			
<b>CURS</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ</b>	<b>OBJECTIUS</b>	<b>MATERIAL</b>
2n ESO	Treballar els diferents tipus de serveis al bàdminton mitjançant exercicis i activitats.	· Efectuar una bona tècnica durant el servei.	· Raquetes · Volants · Xarxa · Cercles
<b>PART INICIAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escalfament general i específic.</li> <li>- Explicació i demostració dels dos tipus de serveis (drive i revés).</li> <li>- Piloteig per parelles afavorint la continuïtat del joc i la familiarització amb el material.</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es col·loquen per parelles i hauran de sacar un cop amb cada estil diferent, només sumarà punt la persona que estigui fent el servei. Quan el professor ho indiqui es farà un canvi de parelles a lliure elecció o fent una rotació cap a la dreta.</li> </ul>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amb grups de 4, han de realitzar el servei fent punteria als cercles que hi haurà col·locats a camp contrari. 3 serveis per persona i anem rotant, l'alumne que realitza el servei, després anirà a recollir els volants del següent per fer l'activitat més dinàmica i ràpida.</li> </ul>		
15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuntem dues parelles formant grups de 4. Realitzaran una situació de partit, respectant els serveis de cada equip, tenint en compte que en la puntuació parell es realitza el servei des de la dreta i en puntuació senar des de l'esquerra. El professor avaluarà la tècnica del servei donant feedback instantani per la millora.</li> </ul>		
<b>PART FINAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partit ràpid amistós amb els grups formats de 4.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments i moviment articular individual.</li> </ul>		

<b>SESSIÓ D'APRENTATGE 4</b>			
<b>CURS</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ</b>	<b>OBJECTIUS</b>	<b>MATERIAL</b>
2n ESO	Exercicis enfocats en com ens hem de desplaçar per la pista i la posició òptima en cada situació.	· Saber com desplaçar-se i posicionar-se dins d'una pista de bàdminton.	· Raquetes · Volants · Xarxa
<b>PART INICIAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escalfament general i específic.</li> <li>- Explicació de com ens hem de desplaçar per la pista de bàdminton.</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posem diverses fileres amb 5-6 cons distribuïts en forma de ziga – zaga. Els alumnes hauran d'anar con a con amb la forma idònia de desplaçament explicada, flexionant genolls i movent les cames ràpid amb passes curtes.</li> </ul>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrem dins de les pistes i col·loquem 4 cons a les cantonades de diferent color. L'exercici treballa el concepte del retorn a la "T" (posició central de la pista on es troben la línia vertical i horitzontal del camp. Un alumne es posarà al centre i l'altre li anirà dient el color d'un con, aquest haurà d'anar a tocar amb la mà el màxim de ràpid possible i retornar al centre desplaçant-se com a l'activitat anterior.</li> </ul>		
15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar el desplaçament horitzontal generant situacions reals de joc modificant l'espai, inhabilitant la zona del fons de la pista, d'aquesta manera el camp serà molt ample i poc profund, afavorint el desplaçament lateral.</li> </ul>		
15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situacions de partit on l'objectiu serà fer moure al màxim el nostre rival, és a dir, anar a buscar on hi ha l'espai buit a la pista, fent-lo desplaçar per retornar el volant.</li> </ul>		
<b>PART FINAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments i moviment articular individual.</li> </ul>		

<b>SESSIÓ D'APRENTATGE 5</b>			
<b>CURS</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ</b>	<b>OBJECTIUS</b>	<b>MATERIAL</b>
2n ESO	Realització d'activitats i situacions de joc simulades buscant la millor estratègia defensiva i ofensiva en cada moment en dobles.	· Esbrinar les diferents tàctiques defensives i ofensives del bàdminton en dobles.	· Raquetes · Volants · Xarxa
<b>PART INICIAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escalfament general i específic.</li> <li>- Explicació de les possibles posicions i estratègies en quant el joc de dobles.</li> <li>- Piloteig per parelles afavorint la continuïtat del joc i la familiarització amb el material.</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demanem que es facin grups de 4 on tots els membres del grup tinguin un nivell similar. Simularan un partit pensant amb la tàctica de posició, és a dir, s'hauran de col·locar com ells creguin que els hi beneficia en cada situació de partit.</li> </ul>		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuntem a tota la classe i preguntem per les diferents tàctiques proposades pels alumnes, que ens expliquin quines han utilitzat i perquè. Generant un debat entre tots.</li> </ul>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saben les diferents tàctiques, durant els partits una parella utilitzarà la tàctica de posició paral·lel i l'altre parella la tàctica vertical, un jugador davant i l'altre darrere. S'anirà canviant els rols tàctics per observar fortaleses i debilitats de cada tàctica.</li> </ul>		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tornem a reunir tot el grup i comentem com han funcionat les diferents tàctiques, introduint aspectes defensius i ofensius.</li> </ul>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partits amistosos aplicant les diferents tàctiques apreses durant la sessió, canviant de grups.</li> </ul>		
<b>PART FINAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments i moviment articular individual.</li> </ul>		



<b>SESSIÓ D'APRENTATGE 6</b>			
<b>CURS</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ</b>	<b>OBJECTIUS</b>	<b>MATERIAL</b>
2n ESO	Realització d'activitats i situacions de joc simulades buscant la millor estratègia defensiva i ofensiva en cada moment en bàdminton individual. Buscant combinacions de cops efectives.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Esbrinar les diferents tàctiques defensives i ofensives del bàdminton en individuals.</li> <li>· Treballar combinacions de cops efectives.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Raquetes</li> <li>· Volants</li> <li>· Xarxa</li> </ul>
<b>PART INICIAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escalfament general i específic.</li> <li>- Explicació de les possibles posicions i estratègies en quant el joc individual i repàs dels diferents cops.</li> <li>- Piloteig per parelles afavorint la continuïtat del joc i la familiarització amb el material.</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amb les mateixes parelles, creem situacions de joc amb variacions de l'espai:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Només es pot jugar amb mitja pista.</li> <li>○ Juguem en una mateixa pista 4 persones però de manera individual i creuada.</li> <li>○ Només juguem per darrere de la línia horitzontal.</li> <li>○ Només juguem per davant de la línia horitzontal.</li> <li>○ Un alumne juga a davant del camp i l'altre al darrere.</li> </ul> </li> </ul> <p>A mesura que anem variant es poden anar canviant de parelles per afavorir que juguin amb altres companys i no sempre amb el mateix.</p>		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuntem a tota la classe i preguntem per les diferents tàctiques proposades pels alumnes, busquem entre tots diferents combinacions interessants per poder aplicar posteriorment al partit.</li> </ul>		
20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saben les diferents tàctiques, dividim els alumnes per les diferents pistes i fem un rei de la pista a un punt. Treballem el servei i generem situacions dinàmiques de partit aplicant els aspectes tàctics comentats anteriorment en situació real de partit individual amb tot el camp.</li> </ul>		
<b>PART FINAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments i moviment articular individual.</li> </ul>		

<b>SESSIÓ D'APRENTATGE 7</b>			
<b>CURS</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ</b>	<b>OBJECTIUS</b>	<b>MATERIAL</b>
2n ESO	Els alumnes hauran d'avaluar-se entre ells (coavaluació) els diferents aspectes tècnics i tàctics treballats a les diferents sessions mitjançant una rúbrica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Haver assolit els coneixements impartits en les anteriors classes.</li> <li>· Avaluar objectivament els teus companys.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Raquetes</li> <li>· Volants</li> <li>· Xarxa</li> <li>· Bolígraf</li> </ul>
<b>PART INICIAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
10'	- Explicació de la rúbrica i com s'ha d'avaluar als nostres companys de manera objectiva.		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
40'	- Per grups de 4 persones, s'hauran d'avaluar els diferents aspectes explicats a la rúbrica d'avaluació, per poder-ho avaluar, es realitzaran partits individuals on l'objectiu no ha de ser guanyar el punt sinó realitzar bé la tècnica i els diferents aspectes avaluable.		
-	- Un cop finalitzada la coavaluació se'ls deixarà realitzar partits individuals o dobles lliurement sense molestar als alumnes que encara s'estan avaluant.		
<b>PART FINAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
5'	- Estiraments i moviment articular individual.		

<b>SESSIÓ D'APRENTATGE 8</b>			
<b>CURS</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ</b>	<b>OBJECTIUS</b>	<b>MATERIAL</b>
2n ESO	Gravació per parelles sobre els diferents aspectes del joc i tècniques apreses al llarg de les sessions anteriors, per detectar possibles errors i buscar la forma de corregir-los.	· Detectar errors propis i buscar eines per a millorar-los.	· Raquetes · Volants · Xarxa · Dispositiu mòbil
<b>PART INICIAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escalfament general i específic.</li> <li>- Explicació de com fer un ús del dispositiu mòbil adequat.</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
30'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Per parelles o grups de 4, amb la coavaluació de l'altre dia, hauran de millorar aquells aspectes que els propis companys van detectar. Per la tècnica d'execució hauran de gravar-se, veure els errors que cometien i posar-hi solució. Son els propis alumnes que entre ells hauran d'esbrinar quins errors cometien per posteriorment treballar-los. El fet de veure't en vídeo pot fer que t'adonis de petits detalls sobre els diferents gestos tècnics mal executats.</li> </ul>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Els alumnes hauran de presentar al professor els errors que han vist que cometien i com han pensat en solucionar-los, es pot fer de manera conjunta, en petits grups o individual.</li> </ul>		
<b>PART FINAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments i moviment articular individual.</li> </ul>		

<b>SESSIÓ D'APRENTATGE 9</b>			
<b>CURS</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ</b>	<b>OBJECTIUS</b>	<b>MATERIAL</b>
2n ESO	Organització i creació d'un torneig de bàdminton en modalitat dobles per tota la classe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Participació activa de tot l'alumnat.</li> <li>· Posada en comú de com es realitzarà el torneig.</li> </ul>	· Ordinadors
<b>PART INICIAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicació general dels diferents aspectes que ha de tenir un torneig de bàdminton, creació de grups i assignació de les tasques pertinents.</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
35'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Per grups de 4-5 persones hauran d'organitzar el torneig que es realitzarà posteriorment a la següent sessió. Cada grup tindrà una tasca a realitzar:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Grup 1: Establir les normes del torneig, sistema de puntuació i organització dels quadres de competició.</li> <li>○ Grup 2: Formació de les parelles del torneig i l'ordre en que jugaran.</li> <li>○ Grup 3: Assignació de les pistes, arbitratges i marcador.</li> <li>○ Grup 4: Material, sistema audiovisual i aspectes logístics.</li> </ul> </li> <li>- La idea del torneig és que sigui eliminatori però no excloent, és a dir, un format típic de vuitens – quarts- semifinals i final, però els perdedors de cada ronda jugaran posteriorment entre ells, fent també un quadre de quarts de final – semifinals i final però de les parelles que han perdut el primer partit de vuitens de final. D'aquesta manera t'assegures que tothom té partits a disputar.</li> </ul>		
<b>PART FINAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posada en comú de la feina realitzada per tots els grups i acabar de resoldre dubtes de com es realitzarà el torneig de cara a la sessió vinent.</li> </ul>		

<b>SESSIÓ D'APRENTATGE 10</b>			
<b>CURS</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ</b>	<b>OBJECTIUS</b>	<b>MATERIAL</b>
2n ESO	Realització del torneig dissenyat a la sessió anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Participació activa de tot l'alumnat.</li> <li>· Posada en pràctica de la tècnica i tàctica apresada al llarg de la situació d'aprenentatge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Raquetes</li> <li>· Volants</li> <li>· Xarxa</li> <li>· Ordinador</li> </ul>
<b>PART INICIAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
5'	- Escalfament general i específic.		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
45'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inici del torneig. Un cop s'arribi a la final, la idea és que tots els alumnes estiguin mirant i animant als jugadors que participen. Mentrestant, el professor avaluarà els aspectes de la competència 5 amb la mateixa rúbrica.</li> <li>- Amb aquesta sessió, la parella que guanya el torneig no té cap recompensa en comparació amb la última, ja que no avaluem el resultat sinó l'actitud mostrada durant tot el torneig, l'esportivitat, el respecte, la gestió de les emocions, els valors, el saber perdre i guanyar...</li> </ul>		
<b>PART FINAL</b>			
<b>TEMPS</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>		
5'	- Estiraments i moviment articular individual.		

## 6.2 Instruments d'avaluació

- Rúbrica d'avaluació de les diferents habilitats tècniques i tàctiques:

	NA (1)	AS (2)	AN (3)	AE (4)
SERVEI	No és capaç de colpejar el volant amb la raqueta al primer intent.	Colpeja el volant amb la raqueta però sovint no va en la direcció correcta.	Realitza un servei correcta, braç estirat, flexionat i amb bona direcció.	Realitza el servei de drive i de revés correctament, enviant el volant en bona direcció i intenció de guanyar el punt.
DRIVE	No és capaç de colpejar el volant donant continuïtat al joc.	Mostra errors de precisió però dona continuïtat al joc.	Manté una bona tècnica i posició del cos però presenta algun error alhora del colpeig.	Manté una bona tècnica i posició del cos, la direcció del volant és la idònia.
CLEAR	No és capaç de colpejar el volant donant continuïtat al joc.	No té la força suficient però dona continuïtat al joc.	Manté una bona tècnica i posició del cos però presenta algun error alhora del colpeig.	Manté una bona tècnica i posició del cos, la direcció del volant és la idònia.
ESMAIXADA	No és capaç de colpejar el volant per a realitzar una esmaixada.	Colpeja el volant però amb errors tècnics i amb poca precisió en la direcció del volant després de l'esmaixada.	Presenta una bona tècnica però poca precisió en la direcció del volant després de l'esmaixada.	Molt bona tècnica durant l'execució de l'esmaixada, sent capaç de direccionar el volant on hi ha l'espai.
LOB	No és capaç de colpejar el volant donant continuïtat al joc.	No té la força suficient però dona continuïtat al joc.	Manté una bona tècnica i posició del cos però presenta algun error alhora del colpeig.	Manté una bona tècnica i posició del cos, la direcció del volant és la idònia.
DEIXADA	No és capaç de colpejar el volant donant continuïtat al joc.	Colpeja el volant però amb errors tècnics i amb poca precisió en la direcció del volant.	Manté una bona tècnica i posició del cos però presenta algun error alhora del colpeig.	Molt bona tècnica durant l'execució de la deixada, sent capaç de direccionar el volant on hi ha l'espai.
TÀCTICA INDIV.	No retorna a la "T" després de colpejar, només té l'objectiu de tornar el volant.	Retorna a la "T" després de colpejar sovint, però només té l'objectiu de tornar el volant.	Retorna a la "T" i sovint busca l'espai al camp contrari per enviar-hi el volant.	Retorna a la "T" i constantment busca l'espai al camp contrari per enviar-hi el volant.
TÀCTICA COL.	No hi ha comunicació entre els companys ni una bona disposició dins del camp. Joc molt repetitiu.	No hi ha comunicació entre els companys però estan ben col·locats. Poca varietat de cops.	La comunicació i al col·locació són correctes. Sovint busquen realitzar diferents cops.	Bona comunicació i posició, tasques ofensives i defensives clares. Utilitzant un joc variat.

- Rúbrica d'avaluació sobre els valors i l'actitud mostrada durant la competició.

	NA (1)	AS (2)	AN (3)	AE (4)
<b>PARTICIPACIÓ</b>	Participació nul·la durant les sessions.	Participa poc durant les sessions.	Participa sovint durant les sessions.	Participa sempre durant les sessions, mostra una actitud proactiva.
<b>ACTITUD</b>	Mostra una mala actitud durant les sessions, poc motivat, molesta al grup classe.	Li costa mantenir una actitud correcta durant tota la sessió.	Manté una bona actitud durant les sessions.	Actitud excel·lent i exemplar durant les sessions.
<b>RESPECTE</b>	Faltes de respecte constants als seus companys.	Ha mostrat alguna falta de respecte cap als companys al llarg de les sessions.	Mostra respecte cap als companys.	Mostra respecte cap als companys, juntament d'una bona actitud i participació.
<b>ESFORÇ</b>	No s'esforça ni ho intenta.	Sempre busca la llei del mínim esforç.	S'esforça sovint durant les sessions.	Sempre s'esforça per realitzar els exercicis el millor possible.
<b>COMPANYERISME</b>	Poca relació amb els companys, sumat a faltes de respecte.	Poca relació amb els companys.	Manté una relació correcta i estable amb tots els companys de classe.	Ajuda als altres, té bones relacions amb tothom i no discrimina a ningú.
<b>ESPERIT COMPETITIU</b>	No sap perdre ni guanyar, fa trampes i s'enfada sovint.	Li costa el saber perdre i controlar les emocions dins de la competició	Respecta les normes, sap perdre, acceptant els errors i mostrant una bona actitud dins de la pista.	Respecta les normes, sap guanyar i perdre, accepta els errors i els intenta millorar. Mostra una actitud exemplar dins de la pista.

- Enllaç del formulari online amb preguntes relacionades sobre l'esport, reglament i conceptes bàsics:

<https://forms.gle/5Mcp3j1KLbmCJ1bT9>

## 7. CONCLUSIONS

Aquest treball ha tingut com a objectiu dissenyar una programació anual que inclogui vuit situacions d'aprenentatge destinades als alumnes de 2n d'ESO en l'assignatura d'Educació Física. A través de l'anàlisi i la planificació detallada de cada situació d'aprenentatge, he buscat oferir una proposta didàctica que no només compleixi amb els objectius curriculars, sinó que també promogui un desenvolupament integral dels estudiants, proporcionant un ventall ampli d'aprenentatges al llarg de tot el curs.

Un dels punts forts a destacar d'aquesta programació ha estat la diversitat d'activitats proposades, incloent-hi jocs, esports, activitats cooperatives, balls... Aquesta varietat manté una certa motivació cap als alumnes i assegura que s'abordi els diferents aspectes d'aquesta meravellosa assignatura com és l'Educació Física.

En tot moment he tingut present la realitat del centre, a l'hora del disseny de les situacions d'aprenentatge, he volgut que siguin realistes i fàcilment posades a terme per a qualsevol professor d'Educació Física. Això m'ha servit per a quan entri al món laboral, tenir ja una planificació anual ben estructurada i pensada per aplicar-la, fent que totes les hores invertides amb aquest treball serveixin en un futur pròxim.

M'he adonat que hi ha infinitats d'idees i aspectes a treballar dins de l'assignatura, poder brindar una bona experiència als alumnes dins de l'institut amb les teves classes i generar un interès i motivació, ha de ser l'objectiu principal de qualsevol professor, independentment de l'assignatura que imparteixi. Només així podrem treure els estigmes negatius que pot arribar a tenir la societat sobre l'educació del nostre país, per eliminar-los o inclús convertir-los posteriorment en positius.

He acabat molt satisfet de la feina feta al llarg d'aquest treball i del màster en general, he adquirit eines per a poder exercir com a docent, aprenentatges, reflexions i conclusions que m'ajudaran a treure el millor de mi durant el transcurs dels anys com a professor, ja que només puc tenir paraules d'agraïment a totes les persones que han participat activament amb el meu aprenentatge adquirit en el màster.



## 8. BIBLIOGRAFIA

- Boud, D. (2011). *Giving and Receiving Feedback: A Guide to the Use of Peers in Self Assessment*.
- Carless, D., y Boud, D. (2018). *The development of students' feedback literacy: Enabling uptake of feedback*. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 43(8), 1315-1325.  
(<https://doi.org/10.1080/02602938.2018.1463354>)
- Carless, D. (2013). Trust and its role in facilitating dialogic feedback. (p.113-122). London: Routledge.
- Contreras, A. (1989). El departamento de E.F. y Deportes. En AA.VV. *Bases para una nueva docación Física*. Zaragoza: Cepid.
- Corrales Salguero, A. R. (2010). *El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física*. EmásF: revista digital de educación física, 4, 23-36.
- De Witte, K. i Rogge, N. (2016). Problem-based learning in secondary education: evaluation by an experiment. *Education Economics*, 24(1), 58-82.  
(<http://dx.doi.org/10.1080/09645292.2014.966061>).
- Gleason Rodríguez, Miriam A; Rubio, Julio E. (2020). *Implementación del aprendizaje experiencial en la universidad, sus beneficios en el alumnado y el rol docente*. *Revista Educación*, vol. 44, núm. 2, 2020 Universidad de Costa Rica, Costa Rica.  
(<https://doi.org/10.15517/revedu.v44i2.40197>).
- Guevara-Mora, G. (2010). *Aprendizaje Basado En Problemas Como Técnica Didáctica Para La Enseñanza Del Tema De La Recursividad*. *Revista de las Sedes Regionales*, 10(2), 142-167. (<http://www.redalyc.org/pdf/666/66619992009.pdf>).
- Ion, G., Silva, P. y Cano García, E. (2013). *El feedback y el feedforward en la evaluación de las competencias de estudiantes universitarios*. *Revista de currículum y formación del profesorado*. Vol. 17, 2.
- Kimbell, R., & Stables, K. (2009). *Research as a Design Task*. BRILL EBooks, 599–613.  
([https://doi.org/10.1163/9789087908799\\_051](https://doi.org/10.1163/9789087908799_051))
- Julián, J.A., Ibor, E., Aibar, A., y Agualeles, I. (2017). *Educación física, motor de proyectos*. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 56, 7-15.

- Kolb, D. (2014). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Estados Unidos: Pearson Education.
- Limones, J.M. (2001). *Atletismo recreativo*. Madrid: Esteban Sanz.
- Morales, P. (2018). *Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) y habilidades de pensamiento crítico ¿una relación vinculante?* Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 21(2), pp. 91-108. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de (<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6492488.pdf>).
- Nicol, J. & Macfarlane-Dick, D. (2006). Formative assessment and self-regulated learning: a model and seven principles of good feedback practice. *Studies in Higher Education*, 31(2), 199-218. (<https://doi.org/10.1080/03075070600572090>).
- Nicol, D. (2010). From Monologue to Dialogue: Improving Written Feedback Processes in Mass Higher Education. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 5, 501-517. (<https://doi.org/10.1080/02602931003786559>).
- Nilson, L. B. (2010). *Problem-based learning*. En Wiley Imprint (Ed.), *Teaching at its best* (3rd ed., p. 187-191).
- Noguera, I. (1995). *Enseñanza del deporte y Educación Física*. Perfiles Educativos, Nº68. Universidad Nacional Autónoma de México. México D. F.
- Pecore, J. L. (2015). *From Kilpatrick's project method to project-based learning*. A M. Y. Eryaman i B. C. Bruce (Eds.), *International Handbook of Progressive Education* (pp. 155–171). Peter Lang. (<https://doi.org/10.3726/978-1-4539-1522-6>).
- Robles-Rodríguez, J., Abad-Robles, M.T., Fuentes-Guerra, J.G., & Benito-Peinado, P. (2017). *Los deportes adaptados como contribución a la educación en valores y a la mejora de las habilidades motrices: la opinión de los alumnos de Bachillerato*. *Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 140-144.
- Romero, M. (2010). *El aprendizaje experiencial y las nuevas demandas formativas*. *Revista de Antropología Experimental*, vol. 8, núm. 10, pp. 89-102. Disponible en: (<http://revista.ujaen.es/huesped/rae/articulos2010/edu1008pdf.pdf>).
- Sadler, D. R. (2010). *Beyond feedback: Developing student capability in complex appraisal*. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 35(5), 535-550.
- Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física | CURS 2023-2024 (FPCEE Blanquerna – URL).

- Sánchez, F. J. (2005). *Real time Training: Una aventura en tiempo real*. En Revista Internacional Magisterio, 42-45.
- Seirul-Lo, F. (1995). *Valores educativos del deporte*. En Blázquez (1995): La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.
- Shute, V. J. (2008). *Focus on formative feedback*. Research Report. Princeton: Educational Testing Service, 47-48. (<https://doi.org/10.1002/j.2333-8504.2007.tb02053.x>)
- Stiggins, R. J. (2001). *Student-involved classroom assessment (3rd ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Srijbos, J., Narciss, S., y Dünnebier, K. (2010). *Peer feedback content and sender's competence level in academic writing revision tasks: Are they critical for feedback perceptions and efficiency?* Learning and instruction, 20(4), 291-303.  
(<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2009.08.008>)
- Trujillo, F. (2015). *Aprendizaje basado en proyectos. Infantil, Primaria y Secundaria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.