



Blanquerna

UNIVERSITAT RAMON LLULL

Psicologia, Ciències
de l'Educació i l'Esport

LES EMOCIONS COM A EINA EDUCATIVA

TREBALL FINAL DE MÀSTER

Autor: Alex Velázquez Fabregat

Tutora: Núria Nieto To

Màster Universitari en Formació del Professorat

Especialitat: Educació Física

Blanquerna, Universitat Ramon Llull

14 de Juny de 2024

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	2
1.1 Identificació del tema i justificació	2
1.2 Objectius propis de la programació com a professor/a d'EF en aquest centre (model docent)	3
2. CONTEXTUALITZACIÓ	4
3. MARC TEÒRIC	5
3.1 Finalitats educatives	9
3.2 Referents teòrics que guien el treball.....	10
4. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ	14
4.1 Full de ruta.....	14
4.2 Programació anual.....	15
4.2.1 Competències específiques de l'Educació Física.....	15
4.2.2 Sabers.....	16
4.2.3 Criteris d'avaluació.....	16
4.2.4 Metodologia.....	18
4.2.5 Distribució temporal.....	20
4.3 Situació d'aprenentatge	21
4.4 Sessions situació d'aprenentatge desenvolupada	45
5. AVALUACIÓ.....	51
6. CONCLUSIONS	54
7. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	55
8. ANNEXOS.....	57

RESUM

A continuació es troba el treball final de màster on es presenta una proposta de programació anual per a un curs de 1r d'Educació Secundària Obligatoria (ESO), i una Situació d'Aprenentatge relacionada amb les emocions. L'objectiu d'aquest treball és donar el màxim de respostes possibles a les problemàtiques que podem trobar avui dia a l'aula. Ens adonem que cada cop més, els alumnes es dirigeixen cap a un estil de vida sedentari i cap a un problema en la identificació i gestió de les seves pròpies emocions. Per tant, l'assignatura d'Educació Física ens ajuda mitjançant activitats d'un control de consciència elevat del cos o jocs sociomotrius, a adquirir les competències necessàries per així aprendre a regular les emocions i gestionar-les en diferents situacions.

Aquest treball de final de màster presenta una proposta per tal de mantenir motivat a l'alumnat treballant totes les competències específiques del currículum actual. Es dona importància a la igualtat d'oportunitats per a tothom i la no discriminació, fent així a tots els alumnes participants del seu propi procés d'aprenentatge.

Below is the final master's thesis, which presents an annual program proposal for a 1st-year course of Compulsory Secondary Education (ESO), and a Learning Situation related to emotions. The objective of this work is to provide the best possible response to the problems we can find in the classroom today. We realize that more and more students are moving towards a sedentary lifestyle and face issues in identifying and managing their own emotions. Therefore, the subject of Physical Education helps acquire necessary skills through activities that promote a high level of body awareness and control as well as sociomotor games. These activities enable us to learn how to regulate our emotions in various situations.

This final master's thesis presents a proposal to keep students motivated, thereby addressing all the specific competencies of the current curriculum. Importance is given to equal opportunities for everyone and non-discrimination, thus making all students participants in their own learning process.

1. INTRODUCCIÓ

1.1 Identificació del tema i justificació

Durant el transcurs del meu període de pràctiques realitzat a l'escola SADAKO, m'ha permès adonar-me d'algunes necessitats que pateix el centre educatiu en l'àrea d'educació física. Arran de l'observació de les sessions realitzades pel meu mentor, el qual té una experiència de més de trenta anys dins el sector, he pogut viure en primera persona certes dinàmiques adquirides d'un ensenyament de caràcter antic, tot i que lleugerament adaptat a les demandes de la docència actual. Aquest fet, m'ha permès veure com a oportunitat el fet d'enllaçar el meu treball final de màster amb l'escola per tal de poder arribar a implementar algunes de les situacions d'aprenentatge treballades, i així ajudar al fet que els alumnes rebin uns continguts més actualitzats al currículum actual.

Les meves situacions d'aprenentatges d'aquest treball estan orientades al curs de 1r de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO), ja que en el context de l'escola considero que és una edat molt flexible i que permet treballar i assolir unes bones bases tant físiques com emocionals que permetrà evolucionar-les al llarg de tota l'estada al centre educatiu. Som conscients que el jovent d'avui dia té moltes dificultats i distraccions i això genera molts problemes d'atenció i poques ganes de realitzar Educació Física, per tant, és una gran oportunitat per assolir certs valors i recolzar-nos en ells per arribar a crear alumnes més actius i competents per a la societat actual. La situació d'aprenentatge (SA) desenvolupada treballa de forma directa les emocions. Ens centrem en la capacitat de l'alumnat per identificar i gestionar-les, per tal que l'ajudi ja no només en la sessió de la matèria o en altres dins l'escola, sinó que li sigui profitós per les situacions quotidianes del seu dia a dia.

Arran d'observar les seves conductes tant a les sessions d'Educació Física com a fora d'elles, m'he adonat de la falta de control emocional que presenten molts alumnes al centre, i això provoca una reacció exacerbada en moltes situacions quotidianes i dificulta el transcurs natural del dia a dia.

Per tant, es presenta una gran oportunitat per implementar aquesta situació d'aprenentatge i així ajudar al centre en aquesta necessitat detectada.

Justificant el full de ruta de treball al llarg de tota l'ESO, cal remarcar que es produeix un treball de cadascuna de les competències específiques marcades al currículum i, per tant, s'emfatitza durant el transcurs del curs escolar de 1r d'ESO. Arran d'això, trobem una progressió ascendent on s'acumulen els conceptes al llarg dels quatre cursos de l'ESO. Així doncs, el nostre objectiu com a docents és que l'alumnat sigui capaç de viure aquesta complexitat dels conceptes a mesura que avancen de curs, i arribin a treballar en profunditat cadascuna de les competències específiques que es demana conjuntament amb els sabers de cada any.

1.2 Objectius propis de la programació com a professor/a d'EF en aquest centre (model docent)

Objectiu general:

- Realitzar una programació didàctica formada per sis situacions d'aprenentatges per a un curs de 1r d'ESO. Mitjançant les quals es desenvolupa la SA de Juguem amb emocions, que treballa la identificació i gestió de les pròpies emocions utilitzant els recursos expressius per relacionar-se i comunicar-se.

Objectius específics:

- Elaborar una programació anual de les situacions d'aprenentatge bassades amb els objectius, competències i criteris que es volen treballar.
- Desenvolupar una situació d'aprenentatge sobre l'Educació Física emocional en la qual els coneixements puguin ser aplicables al dia a dia.
- Desenvolupar activitats on l'alumnat aprengui a identificar les seves emocions i sàpiga gestionar-les.
- Potenciar la pràctica d'activitat física i motivar a l'alumnat perquè la implementi en la seva vida quotidiana.

- Dotar d'eines a l'alumnat per tal d'adoptar un estila de vida saludable mitjançant l'aplicació d'hàbits saludables.
- Aprendre a establir els criteris d'avaluació per tal de realitzar un seguiment en el procés d'aprenentatge de l'alumnat.

2. CONTEXTUALITZACIÓ

L'Escola Sadako és un centre educatiu concertat situat a Barcelona, al Carrer de Collserola, 42, Gràcia, 08035 Barcelona. L'escola disposa d'Educació infantil, primària i secundària. Va ser fundada al setembre de 1968, on les tres professores Carme Lupón, Lúdia Noguera i Núria Carrió tenien com a objectiu defensar la cultura catalana i potenciar l'ensenyament en català. El centre consta de dos edificis on se situen les aules i un annex on se situen els despatxos i les sales de reunions i el seu director actual és Jordi Musons i Mas. Podem considerar l'escola Sadako com un centre d'un alt poder adquisitiu i socioeconòmic arran de la seva ubicació, i també pel caire d'alumnat i pares que ens podem trobar en ell.

Pel que fa a organització, l'escola Sadako en els darrers cursos ha experimentat certs canvis metodològics que han estat necessaris per a poder educar de manera adequada a la diversitat de l'alumnat. El centre duu a terme un model pedagògic sense llibres de text. És un centre educatiu que ofereix un model pedagògic innovador que es fonamenta en un aprenentatge competencial, l'acompanyament tutorial i participació. El model educatiu es caracteritza per estar basat en les 6 C's de l'aprenentatge: Cooperació, creativitat, pensament crític, comunicació, curiositat i ciutadania.

Tots els projectes que es desenvolupen a l'Escola tenen com a premissa la inclusió de qualsevol diferència. Considerant aquest els tres eixos bàsics de qualsevol educació intercultural: igualtat, diversitat i identitat.

Una de les característiques principals del centre és basar la formació de l'alumnat en 3 grans dimensions educatives:

- L'aula on s'han desplegat estratègies educatives centrades en les necessitats i interessos de l'alumnat. La més social i propera.
- L'escola, un marc petit, segur i acompanyat, on es desenvolupen múltiples estratègies per aprendre a viure en societat. I possiblement la més important, la interacció amb el context.
- Entorn on viuen els infants desenvolupant una actitud implicada i transformadora vers l'entorn i el món que coneixen.

El centre consta de 690 alumnes distribuïts de la següent manera: 21,3% Infantil, 43,7% Primària i 35% Secundària, el centre no realitza batxillerat. Cal destacar, del total d'alumnes el 50,1% són nens i el 49,9% són nenes. Aprofundint en l'alumnat de l'ESO, trobem 4 nivells (1r,2n,3r i 4rt) els quals treballen de manera cooperativa durant les brúixoles els 60 alumnes, però per un tema de ràtio en Educació Física és l'únic moment en què se separen en dos grups classe per tal de facilitar la tasca al docent.

3. MARC TEÒRIC

Legislació vigent (normativa)

La programació d'aquest treball final de màster està basada en l'actual legislació la qual permet desenvolupar les situacions d'aprenentatge dins la matèria d'educació física. Les lleis principals són:

Llei Orgànica 3/2020 (LOMLOE), la qual fa referència a Espanya. Té com a objectius principals la modernització del sistema educatiu, juntament amb recuperar l'equitat i la capacitat inclusiva del sistema personalitzant el tractament educatiu. També busca millorar els resultats del sistema reduint l'abandonament i el fracàs escolar, i estabilitzar el sistema educatiu per tal d'incorporar-lo com a pilar bàsic de les polítiques de coneixement.

Fent referència al currículum de l'educació secundària obligatòria (ESO) a Catalunya trobem el decret 187/2015, que estableix els plans d'estudi corresponents a l'educació secundària obligatòria (ESO), incloent-hi l'ordenació curricular. El currículum comprèn els objectius, els continguts, els mètodes pedagògics i els criteris d'avaluació, que han de permetre que els alumnes acabin l'ensenyament obligatori havent assolit les competències bàsiques que determina aquest Decret. El currículum guia les activitats educatives escolars, en concreta les intencions i proporciona guies d'acció adequades al professorat, que té la responsabilitat última a l'hora de concretar-ne l'aplicació.

També trobem el decret 175/2022. En aquest cas regula l'avaluació a l'ESO a Catalunya. “Aquest Decret estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica en els termes que recull l'article 3.3 de Llei orgànica 3/2020, del 29 de desembre. Inclou el currículum bàsic de l'educació primària, l'educació secundària obligatòria i els cicles formatius de grau bàsic establert d'acord amb la Llei orgànica 3/2020, del 29 de desembre, per la qual es modifica la Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació i la normativa de desplegament, i que es concreta en el Reial decret 157/2022, d'1 de març, pel qual s'estableixen l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'educació primària i el Reial decret 217/2022, de 29 de març, pel qual s'estableix l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'educació secundària obligatòria.”

Per millorar el model educatiu, cal centrar-se en sis vectors clau:

- Currículum competencial. Orientat perquè el que s'aprèn es pugui utilitzar en contextos diferents i permeti resoldre problemes en situacions reals.
- Qualitat de l'educació lingüística. Proporciona les eines i els recursos necessaris per comprendre la realitat, expressar el pensament, raonar, i transmetre el coneixement per ajudar a relacionar-se amb els altres.

- Universalitat del currículum. Amb l'objectiu que sigui accessible l'educació per a totes les persones, marcant el camí cap a la inclusió efectiva, la igualtat d'oportunitats, l'equitat educativa, la plena participació i l'èxit educatiu.
- Incorporació de la coeducació. El principi rector del sistema educatiu i criteri orientador de l'organització pedagògica dels centres. És important per tal d'afavorir el desenvolupament de les persones al marge dels estereotips i rols en funció del sexe, l'orientació sexual, la identitat o l'expressió de gènere.
- Benestar emocional d'infants i joves. Es busca sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat, com també l'experiència personal de satisfacció amb si mateixos per poder fer front a les dificultats i superar-les en positiu.
- Promoció d'una ciutadania democràtica, crítica i compromesa i amb consciència global. És una eina clau per tal de desmuntar prejudicis, i així afrontar amb garanties els reptes i oportunitats que ofereix la globalitat hiperconnectada del món actual.

Podem trobar quatre competències transversals que s'han de treballar des de totes les àrees, matèries, àmbits i projectes. Aquestes són:

- Competència ciutadana, competència emprenedora, competència personal, social i d'aprendre a aprendre, i competència digital.

En la matèria Educació Física es treballen un total de 5 competències específiques, que són la concreció dels indicadors operatius de les competències clau definits al perfil competencial de sortida de l'alumnat al final de l'educació bàsica:

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

2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.
3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.
4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.
5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.

Els sabers a l'àrea de l'Educació Física es formulen en relació amb contextos en què es pot desenvolupar el seu aprenentatge competencial. Els i les docents poden incorporar contextos alternatius si ho consideren pertinent. Els sabers estan distribuïts de la següent manera:

- Vida activa i saludable
- Resolució de problemes en situacions motrius
- Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives
- Interacció amb l'entorn en el temps de lleure
- Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.

Dins d'aquesta programació, durant les situacions d'aprenentatge trobem mesures d'atenció a la diversitat per tal d'incloure a tot l'alumnat. Posem èmfasi doncs en el Decret 150/2017, el qual fa referència a l'educació inclusiva a Catalunya, i s'encarrega d'establir mesures i recursos per a garantir la igualtat d'oportunitats i la participació de tot l'alumnat, inclosos aquells amb necessitats educatives especials.

3.1 Finalitats educatives

El PEC de l'escola SADAKO busca que els nois i noies progressin el màxim possible a partir de tots els mitjans educatius, i està basat en un pensament humanista que contribueix a la formació de les persones.

Son molt els projectes tant a l'aula com a l'escola que tracten de promoure l'empatia, la implicació i la participació de l'alumnat per tal d'oferir espais de reconeixement personals de les mateixes qualitats i motivacions individuals. A continuació s'expliquen els projectes més importants que es desenvolupen tal d'arribar a aconseguir aquests objectius marcats, i aquest son:

- **AULES COOPERATIVES:** Espais on els alumnes de dos grups-classe treballen en col·laboració amb els docents, i es fomenten llaços entre els estudiants i promouen una dinàmica cooperativa entre els docents. Permet adaptar-se a les necessitats metodològiques de cada sessió de treball.
- **BRÚIXOLES D'APRENTATGE:** Innovadora organització del treball centrada en un tema d'interès, fomentant un aprenentatge transversal que abasta diverses competències. A través de reptes individuals o en equip, els alumnes realitzen en un aprenentatge cooperatiu.
- **TREBALL PER PROJECTES:** Mitjançant aquesta metodologia, els nens i nenes exploren les seves inquietuds, resolen interrogants i elaboren significats contextualitzats. A través del treball col·laboratiu amb companys i adults propers, desenvolupen la consciència dels seus interessos i capacitats, aprenent a regular el seu propi procés d'aprenentatge.
- **QUADERN DE BITÀCOLA:** Recull d'evidències del que s'ha après durant un període de temps, juntament amb reflexions i valoracions de l'alumne/a sobre com ha estat el procés d'aprenentatge.

- **TALLERS:** Espais interdisciplinaris, internivells i triats pels alumnes, on es fomenta l'aprenentatge autònom i la descoberta de nous coneixements. A partir dels 3 anys fins a secundària, ofereixen tallers variats com esport, música i robòtica. Aquests espais són clau per al desenvolupament personal i les relacions interpersonals, donant l'oportunitat de relacionar-se amb alumnes d'altres cursos i promoure la convivència al centre educatiu.

3.2 Referents teòrics que guien el treball

Avui dia tenim diversos estudis que ens mostren com la millora del rendiment cognitiu a l'aula està directament relacionada amb la pràctica regular d'activitat física. Alguns d'aquests beneficis trobats es relacionen amb la salut cardiometabòlica, força muscular, salut òssia, capacitat cardiorespiratòria, malalties cròniques, autoestima, ansietat, estrès, depressió, rendiment acadèmic, funcions cognitives, atenció, concentració, confiança i acceptació dels companys, entre altres (Escalona & Martínez, 2019). Per tant, és de vital importància la implementació de l'activitat física en el dia a dia dels nostres alumnes.

Incidint amb la situació d'aprenentatge desenvolupada, que té el nom de Juguem amb emocions, podem dir que l'educació física pot exercir un paper destacat en l'educació de competències emocionals, les quals repercuteixen directament en el rendiment acadèmic de l'alumnat i en la millora del seu benestar subjectiu (Delgado et al., 2014). Bisquerra defineix l'emoció com "un estat complex de l'organisme que es caracteritza per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada". Podem trobar les emocions dividides en positives, negatives, ambigües i estètiques, tot i que aquesta divisió no indica que unes emocions siguin bones i altres dolentes, sinó que totes elles són necessàries i imprescindibles perquè les emocions no es poden triar, sorgeixen de manera espontània.

Per tant, la divisió és la següent:

- Emocions positives: Alegria, humor, amor i felicitat.
- Emocions negatives: Ira, por, ansietat, tristesa, vergonya i aversió.
- Emocions ambigües: Aquelles que poden considerar-se emocions positives o negatives en funció de les circumstàncies: sorpresa, esperança, compassió.
- Emocions estètiques: Es donen quan es reacciona emocionalment davant unes certes manifestacions artístiques (música, dansa, teatre, etc.)

Per tal d'entendre el context de les emocions, es important diferenciar entre els següents conceptes:

- Intel·ligència emocional: És l'habilitat per a manejar els sentiments i emocions, discriminar entre elles i utilitzar aquest coneixement per a dirigir els teus pensaments i accions. Per tant, és la capacitat de sentir, comprendre, manejar i modificar els estats emocionals propis i d'altres persones, amb l'objectiu de millorar la convivència i l'entesa entre uns i altres (Salovey & Mayer, 1990).
- Competències emocionals: És el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals (Bisquerra & Pèrez, 2007).
- Educació emocional: Un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint tots dos els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per a això es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions a fi de capacitar a l'individu per a afrontar millor els reptes que es plantin en la vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social (Bisquerra, 2000).

En la societat actual on cada cop és més fàcil tenir tot a l'abast, la identificació i gestió de les emocions esdevé quelcom necessari per a ajudar a controlar les respostes motrius envers qualsevol situació. Per tant, les emocions juguen un paper clau en la persona, com diu Mujica “les emocions tenen un lloc important en la construcció social de l'aprenentatge motriu, ja que influeixen en els processos cognitius de l'atenció, la memòria i la motivació” (Mujica F, 2009). El fet que l'emoció arribi primer al cos i després s'entengui el que s'està sentint, ens permet la possibilitat de millorar notablement l'autocontrol personal per així donar la resposta més adient possible (Pellicer I, 2011).

Ens adonem que l'Educació Física mitjançant activitats que representin un control de consciència elevat, o jocs sociomotrius on qualsevol resposta està directament vinculada a la interacció amb els companys (Lavega, Araújo, Jaqueira, 2013), pot ser un medi de treball en el qual recolzar-nos a l'hora de millorar aquesta identificació i gestió de les emocions, ja que el desenvolupament de la intel·ligència emocional intrapersonal durant el joc també va acompanyat del creixement social (Extremera & Fernández-Berrocal, 2003). Aquesta consciència les pròpies emocions, esdevé el primer pas a l'hora d'adquirir les competències necessàries per a regular la gestió de les emocions envers diferents situacions (Bisquerra, 2000).

Amb l'Educació Física com a eina principal es busca un desenvolupament integral de l'alumnat, potenciant el desenvolupament de les seves capacitats a nivell motor i integrant el treball d'activitats, valors i normes respecte a la vida i el seu cos (Pellicer I, 2007). L'educació emocional és un procés educatiu continu, ja que ha de ser present al llarg de tot el currículum acadèmic i en la formació permanent al llarg de tota la vida. És important tenir present aquest aspecte, ja que al llarg de tota la vida es poden produir conflictes que afecten l'estat emocional i que requereixen una atenció psicopedagògica, per tant un control i gestió de les emocions ens permetrà un millor benestar emocional en tots els aspectes vitals.

En la programació que trobem a continuació per a alumnes de 1r d'ESO, podem observar un treball dels ODS de forma directa o indirecte. Per tant, podem trobar què és un bon moment per treballar-los i buscar l'equilibri amb la sostenibilitat ambiental, econòmica i social, amb l'objectiu principal que l'alumnat tingui aquests aspectes com a base i arribi a ser un ciutadà competent. Com a objectius dins aquesta programació tenim marcats el següent:

- Treball de consciència global: Fer entendre a l'alumnat com les accions individuals poden contribuir al benestar global.
- Empatia i cooperació: Utilitzar els ODS com a base per ensenyar als estudiants sobre l'empatia i la cooperació.
- Adaptabilitat: Fer veure a l'alumnat com de forma individual i col·lectiva s'adapten als canvis ambientals i socials, i com això pot generar canvi positiu en el medi ambient.
- Autoconeixement emocional: Fomentar la reflexió sobre com poden canalitzar les seves emocions de manera positiva.
- Pensament crític: Potenciar l'anàlisi de la situació actual, i així animar als estudiants a desenvolupar projectes o accions que contribueixin a diversos objectius relacionats amb l'Agenda 2030.

Per tant, aquesta programació per a alumnes de 1r d'ESO, és una oportunitat per relacionar el treball sobre els ODS amb l'educació emocional i la consciència global, amb l'objectiu d'arribar a formar ciutadans competents dins la societat.

4. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ

4.1 Full de ruta

A continuació es presenta el full de ruta de tota l'etapa educativa d'Educació Secundària Obligatoria. Durant el transcurs de les SA buscarem l'aprenentatge de conceptes i l'aplicació dels mateixos de forma progressiva, amb l'objectiu d'acumular-los amb el pas dels cursos.

	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
1r trimestre	EL CAMÍ A UNA VIDA SALUDABLE	HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES	CAPACITATS FÍSiques BÀSIQUES	CROSSFIT
	RUGBY	HOCKEY	HANDBALL	ESPORTS DE RAQUETA
2n trimestre	MIREM A L'INREVÉS	MIREM DE CARA	HO TENIM TOT?	CIRC
	JUGUEM AMB EMOCIONS	DANSA EMOCIONAL	UN CAMÍ PELS 5 CONTINENTS	ARA ENS TOCA A NOSALTRES
3r trimestre	COM ESTIC?	COM ESTIC? 2.0	COM ESTIC? 3.0	COM ESTIC? 4.0
	HO FEM A LA NATURA?	FORÇA PER A RUNNERS	TRAIL RUNNING	APRENTATGE SERVEI
SORTIDES	CURSA D'ORIENTACIÓ	GIMCANA D'ACTIVITATS A LA PLATJA	MARATÓ EKIDEN PER EQUIPS	AMERICANA DE PÀDEL

4.2 Programació anual

4.2.1 Competències específiques de l'Educació Física

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EDUCACIÓ FÍSICA	1r ESO					
	SA 1	SA 2	SA 3	SA 4	SA 5	SA 6
CE 1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.						
CE 2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.						
CE 3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.						
CE 4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.						
CE 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.						
COMPETÈNCIES TRANSVERSALS						
CC1 Competència ciutadana						
CC2 Competència emprenedora						
CC3 Competència personal, social i aprendre a aprendre						
CC4 Competència digital						

4.2.2 Sabers

A l'annex es troba la taula dels sabers de l'assignatura d'Educació Física, els quals estan formulats en relació amb els contextos en què es pot desenvolupar l'aprenentatge competencial de l'alumnat.

4.2.3 Criteris d'avaluació

CRITERIS D'AVALUACIÓ	1r ESO					
	SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6:
CE1: Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social						
1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.						
1.2 Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu.						
1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.						
1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis.						
1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.						
CE2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius						
2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.						
2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.						
CE3: 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.						
3.3 Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.						
CE4: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps lleure						
4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica.						
4.2 Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà.						
4.3 Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la practica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa.						
CE5: Adquirir actituds, valors i habilitats en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social						
5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.						
5.2 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva.						
5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.						
5.4 Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.						

4.2.4 Metodologia

La següent programació didàctica està realitzada per treballar amb els alumnes de 1r d'ESO. L'objectiu és el treball de forma seqüenciada de cadascuna de les competències específiques que ens proporciona el currículum d'Educació Física per als alumnes de l'ESO. En cadascuna d'elles es posa èmfasis de forma directa amb un vector curricular i una competència transversal, per tal d'augmentar els coneixements de l'alumnat i intentar que siguin més competents.

Durant les situacions d'aprenentatge plantejades, posarem èmfasis en l'alumnat i el seu procés d'aprendre. Buscarem processos que estimulin la seva autonomia per així arribar a formar alumnes competents per a la vida. Ens donarem suport de canvis constants en les tasques per afavorir aquests processos. Les dues metodologies més emprades seran el descobriment guiat i la resolució de problemes. Cal remarcar que en alguna situació d'aprenentatge en concret com pot ser el cas del Rugby, tot i que volem treballar els valors inherents de l'esport, hauran de recolzar-nos en situacions puntuals d'una metodologia de comandament directe per tal d'ensenyar l'execució tècnica de l'esport, i que això permeti la realització de forma eficient de diferents tasques centrades en el resultat, per tal que posteriorment es pugui treballar la competència específica d'aquella situació d'aprenentatge.

A les situacions d'aprenentatge CAMÍ A UNA VIDA SALUDABLE, COM ESTIC? I HO FEM A LA NATURA, ens basarem durant el transcurs de les sessions en un aprenentatge basat en la resolució de problemes. L'alumne o el grup d'alumnes, hauran de trobar la solució més adient per a la problemàtica plantejada. Com a docent, ens encarregarem de plantejar correctament els objectius a assolir i proporcionarem la informació necessària per a orientar aquest procés.

Per altra banda, a la situació d'aprenentatge MIREM a L'INREVÉS, tot i que l'alumne sí que realitzarà un aprenentatge autònom a l'hora de dur a terme el gest gimnàstic i el vídeo de mostra seqüenciat, nosaltres com a docents proporcionarem el problema i els alumnes seran encarregats d'experimentar i participar en la recerca de la solució. Ells decidiran envers l'organització, el temps i l'execució, sempre amb l'objectiu de trobar la solució adequada.

I finalment, durant la situació d'aprenentatge JUGUEM AMB EMOCIONS, farem ús de la resolució de problemes i l'aprenentatge cooperatiu com a eina metodològica principal. Per una banda, buscarem que l'alumnat desenvolupi la seva capacitat per a obtenir una solució envers una situació problemàtica que li proposem, sempre amb l'objectiu de millorar les competències plantejades. I per altra banda, emfatitzarem a què els estudiants aprenguin amb i mitjançant altres companys en el procés ensenyament-aprenentatge, ja que aquest fet facilita la interacció i interdependència positiva i així es presenta un escenari òptim per assolir els objectius plantejats (Fernández-Río, 2017).

A continuació es presenten els recursos didàctics en referència al material que s'utilitzarà a la situació d'aprenentatge desenvolupada. Buscarem que tinguin coherència i sempre adaptats a la situació del centre. Aquest seran:

- Google Drive: Es compartiran els documents en format rúbrica que l'alumnat haurà d'omplir durant les diferents sessions, alhora que també trobaran diferents documents d'una accessible lectura amb l'objectiu de complementar la informació explicada a les sessions.
- Dau de les emocions: Crearem un dau per tal de poder llençar-lo i que es vegi clarament el resultat de la cara que surt. En aquest cas, modificarem els números i afegirem tres positives i tres de negatives en ell.
- Entrenament virtual: Plataforma en línia, on l'alumnat tindrà accés a diferent contingut d'entrenament relacionat amb la relaxació i meditació, amb l'objectiu de donar continuïtat als continguts treballats a la sessió.

4.2.5 Distribució temporal

Setembre							
Sem.	Dll	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	

Octubre							
Sem.	Dll	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
4							1
5	2	3	4	5	6	7	8
6	9	10	11	12	13	14	15
7	16	17	18	19	20	21	22
8	23	24	25	26	27	28	29
9	30	31					

Novembre							
Sem.	Dll	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30			

Desembre							
Sem.	Dll	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
13					1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	31

Gener							
Sem.	Dll	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
18	1	2	3	4	5	6	7
9	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Febrer							
Sem.	Dll	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29			

	Inici curs
	Final de curs
	Dies Festius
	Lliure disposició
	Vacances
	Juntes d'avaluació

Situacions d'aprenentatge			
	SA 1		SA 4
	SA 2		SA 5
	SA 3		SA 6

Març							
Sem.	Dll	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
26					1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31

Abril							
Sem.	Dll	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30					

Maig							
Sem.	Dll	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30	31		

Juny							
Sem.	Dll	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21		

4.3 Situació d'aprenentatge

EL CAMÍ A UNA VIDA SALUDABLE	CURS: 1r ESO	TRIMESTRE: 1r Trimestre	NÚMERO DE SESSIONS: 14	
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.				
COMPETÈNCIA TRANSVERSAL CPSAA 2. Mitjançant el transcurs de les diferents sessions, buscarem que l'alumnat sigui capaç d'aprendre la importància d'un estil de vida actiu i saludable, i que aprenguin els riscos per a la salut tan física. Com mental de la no pràctica regular d'exercici físic.		VECTOR CURRICULAR: ENFOCAMENT COMPETENCIAL. Mitjançant el transcurs de les diferents sessions, buscarem que l'alumnat sigui capaç de relacionar la importància de l'entrenament físic per a la millora de la qualitat de la seva vida. Amb l'ajuda de diferents exercicis que tinguin transferència al seu dia a dia, intentarem que s'adonin de la relació que té la condició física amb l'assoliment de diferents reptes que els hi poden aparèixer.		
DESCRIPCIÓ: Aquesta SA buscarà que l'alumnat al final d'aquesta aprengui les nocions bàsiques a l'hora d'estructurar un entrenament, i això els hi fomenti un entorn per tal d'adquirir un estil de vida actiu i saludable. Combinarem sessions teòriques amb les bases d'entrenament físic generals que permetin estructurar i aprendre certs conceptes necessari, i sessions pràctiques on l'alumet haurà d'aprendre a realitzar exercicis de mobilitat, potència, força i condicionament amb l'objectiu d'aprendre a estructurar una sessió d'entrenament personalitzat i de l'impacte que té en el nostre benestar físic i emocional.				
OBJECTIUS D'APRENTATGE: CAPACITAT + SABER + FINALITAT	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES MOVILITZADES	SABERS APRENTATATGE		CRITERIS D'AVUVALUACIÓ CURRICULARS
Aprende i planificar un pla d'entrenament personalitzat basat en les habilitats físiques bàsiques per tal de millorar el benestar físic i mental de la població.	CE1	-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)...		1.2 50%

Identificar les emocions que genera l'exercici físic per tal de millorar la relació amb el mateix com a mesura de prevenció malalties.	CE1 i CE3	-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.	3.1	30%
Potenciar els valors inherents de la pràctica esportiva per adquirir valors lligats amb aquesta.	CE3 i CE5	-Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos fisicoesportius.	5.2	20%
<p>MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT: En el cas de tenir un alumne que no pugui realitzar la part pràctica, modificarem algunes de les activitats per tal d'adaptar-les a les diferents situacions i condició física. Proporcionarem alternatives a l'hora de realitzar els exercicis i això ajudarà a la participació activa de tot l'alumnat, sempre que això es pugui dur a terme. En el cas de tenir un alumne incapacitat per realitzar qualsevol de les adaptacions, executarà una tasca relacionada amb la rehabilitació i millora del problema físic que li impedeix realitzar la sessió pràctica. Aquest fet l'ajudarà a un cop finalitzar el període lesiu, poder implementar els aprenentatges de la SA per donar resposta a un problema físic de la vida real.</p>				

INDICADORS D'ASSOLIMENT COMPETENCIAL DE LA SITUACIÓ D'APRENENTATGE

NIVELL 0: NO ASSOLIT	NIVELL 1: SATISFACTORI	NIVELL 2: NOTABLE	NIVELL 3: EXCEL·LENT
L'alumne no és capaç d'identificar els elements més importants d'una sessió d'entrenament de condicionament físic.	L'alumne és capaç d'identificar els elements més importants d'una sessió d'entrenament de condicionament físic.	L'alumne és capaç de desenvolupar els elements d'una sessió d'entrenament seguint una estructura per a la millora de la salut.	L'alumne és capaç d'elaborar un pla d'entrenament físic de forma individualitzada a les necessitats de la persona.
L'alumne no expressa les emocions viscudes en situacions d'entrenament físic.	L'alumne és capaç d'expressar les emocions viscudes en situacions d'entrenament físic.	L'alumne és capaç d'identificar i posar nom a les emocions viscudes en situacions d'entrenament físic.	L'alumne pot canalitzar les emocions viscudes en situacions d'entrenament físic per a utilitzar-les de forma positiva.
L'alumne no té un comportament i actitud adient durant la pràctica esportiva.	L'alumne té un comportament i actitud adient en la pràctica esportiva.	L'alumne implementa els valors adients durant el transcurs de la pràctica esportiva.	L'alumne és capaç de controlar les emocions envers situacions d'esforç personal.

Seqüenciació i breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions			Activitats d'avaluació						
			Finalitat av.		Instrument d'Avaluació i finalitat	Qui avalua?			CA Esp. vinculat
N. sessió	Breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions	T. activ. (I/D/E/A)	Regulació	Qualificació		Auto	Coav	Heteroav	
1	Presentació de la SA i dels objectius a assolir. Breu introducció dels principis bàsics de l'entrenament, i de la importància de l'activitat física per al benestar físic i emocional. Debat interactiu entre l'alumnat, on es comparteixen i discuteixen els coneixements que tenen.	INICIAL			OBSERVACIÓ				-
2 i 3	Mitjançant una explicació teòrica amb la posterior demostració pràctica, es buscarà l'aprenentatge de les diferents tipologies d'exercicis que existeixen segons la qualitat física que es vulgui treballar.	INICIAL			FORMULARI GOOGLE				1.2
4	Explicació dels principis bàsics de l'entrenament. Organització d'una gimcana on els alumnes hauran de superar diferents proves relacionades amb els principis bàsics de l'entrenament.	DESENVOLUPAMENT			OBSERVACIÓ				1.2 i 5.2
5 i 6	Disseny i planificació del circuit d'entrenament. En grups, es treballa per dissenyar i planificar les estacions del circuit d'entrenament.	DESENVOLUPAMENT			RÚBRICA				1.2
7 i 8	Aprenentatge de què es la freqüència cardíaca, com és pot utilitzar com a indicador per controlar la intensitat en una sessió d'entrenament.	DESENVOLUPAMENT			OBSERVACIÓ				1.2
9	Explicació dels conceptes de càrrega d'entrenament (volum i intensitat), per tal d'aprendre a ajustar la càrrega segons els objectius de cada individu.	DESENVOLUPAMENT			OBSERVACIÓ				1.2
10 i 11	Posada en pràctica del circuit d'entrenament. Els alumnes realitzen el circuit dissenyat, executant els exercicis de cada estació i modificant la càrrega d'entrenament segons les seves necessitats.	DESENVOLUPAMENT			RÚBRICA				-
12	Treball de reflexió sobre els hàbits saludables i com l'activitat física és una eina de prevenció de malalties. Role-playing on l'alumnat representa diferents situacions relacionades amb hàbits de vida saludables i no saludables.	APLICACIÓ			RÚBRICA				3.1
13 i 14	Reflexió sobre l'experiència d'entrenament. Sessió on els alumnes analitzen i comparteixen les seves experiències durant el circuit d'entrenament. Avaluació dels aprenentatges.	APLICACIÓ			OBSERVACIÓ i RÚBRICA				1.2 3.1 i 5.2

RUGBY		CURS: 1r ESO	TRIMESTRE: 1r Trimestre	NÚMERO DE SESSIONS: 12	
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA: 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.					
COMPETÈNCIA TRANSVERSAL: CC3. Mitjançant el transcurs de les diferents sessions, buscarem que l'alumnat aprengui a tenir una actitud respectuosa i que promogui la participació de tots els companys i companyes, amb l'objectiu de rebutjar actituds discriminatòries que es poden esdevenir en situacions de joc. Es treballarà per fer enfront de certes actituds violentes que poden succeir quan s'intenta assolir un objectiu com pot ser guanyar un partit de rugby.			VECTOR CURRICULAR: PERSPECTIVA DE GÈNERE. Mitjançant el transcurs de les diferents sessions, posarem èmfasi en el fet que no es donin situacions de discriminacions en funció del sexe. Fomentarem la participació i el respecte entre iguals independentment de la identitat i la capacitat de cada integrant.		
DESCRIPCIÓ: Aquesta SA buscarà conscienciar als alumnes sobre la importància de l'esportivitat i l'autocontrol emocional en la pràctica del rugby. Es promourà l'aprenentatge de les habilitats tècniques i tàctiques bàsiques, i l'autocontrol emocional i gestió emocional, i la cooperació en equip. Mitjançant sessions i exercicis dinàmics on participi tot l'alumnat, es viuran situacions reals de partit i per tal de desenvolupar les habilitats integrals d'un esportista (tècnica-tàctica, valors i emocions).					
OBJECTIUS D'APRENTATGE: CAPACITAT + SABER + FINALITAT	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES MOVILITZADES	SABERS APRENTATGE		CRITERIS D'AVUACIÓ CURRICULARS	
Promoure l'esportivitat de l'esport mitjançant l'autocontrol emocional, per tal de fomentar el respecte amb els companys.	CE5	-Participació activa en tota mena 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-se les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos fisicoesportius. -Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.		5.1, 5.2 i 5.3	60%
	CE2	-Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives.		2.1 i 2.2	10%

<p>Desenvolupar les habilitats tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport, per tal de millorar la seva pràctica.</p>		<p>-Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït. -Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip 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.</p>		
<p>Fomentar una actitud positiva envers l'esport, per tal de potenciar l'impacte positiu tant físic com mental que té la seva pràctica.</p>	<p>CE1</p>	<p>-Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.</p>	<p>1.1</p>	<p>30%</p>
<p>MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT: En el cas de tenir un alumne que no pugui realitzar la part pràctica, farem que s'encarregui de realitzar diferents funcions dins de cadascuna de les dinàmiques, com ara jugador, entrenador o àrbitre. Això ens ajudarà que l'alumne experimenti diferents perspectives del joc, i desenvolupi les diferents habilitats necessàries per dur a terme cadascuna de les situacions. Aquest fet ens ajudarà a fer que tots els alumnes se sentin participativament actius i podrà contribuir a la dinàmica des de les seves pròpies capacitats i punts forts.</p>				

INDICADORS D'ASSOLIMENT COMPETENCIAL DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

NIVELL 0: NO ASSOLIT	NIVELL 1: SATISFACTORI	NIVELL 2: NOTABLE	NIVELL 3: EXCEL·LENT
L'alumne no coneix el reglament esportiu i l'aplicació bàsica d'aquest.	L'alumne té coneixement del reglament esportiu i de l'aplicació bàsica d'aquest.	L'alumne és mostra actituds positives de fair play durant la pràctica esportiva.	L'alumne és capaç de controlar i gestionar les pròpies emocions per tal d'incidir positivament en el transcurs de la pràctica esportiva.
L'alumne no té aprenentatge bàsic de la tècnica i tàctica de l'esport.	L'alumne té un aprenentatge bàsic de la tècnica i tàctica de l'esport.	L'alumne té una aplicació de la tècnica i tàctica de l'esport en una situació jugada en espai reduït.	L'alumne domina els aspectes específics de l'esport per tal de dinamitzar la pràctica esportiva.
L'alumne mostra una actitud positiva envers la pràctica esportiva.	L'alumne es mostra de proactivitat i lideratge envers la pràctica esportiva.	L'alumne és capaç de transmetre actituds de respecte cap a l'activitat física, amb i entre els companys.	L'alumne té la capacitat per reconèixer els beneficis que genera l'activitat física en l'organisme.

Seqüenciació i breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions			Activitats d'avaluació						
			Finalitat av.		Instrument d'Avaluació i finalitat	Qui avalua?			CA Esp. vinculat
N. sessió	Breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions	T. activ. (I/D/E/A)	Regulació	Qualificació		Auto	Coav	Heteroav	
1 i 2	Presentació de la SA i dels objectius a assolir. Introducció dels conceptes bàsics del rugby. Realitzar dinàmiques per fomentar l'expressió d'emocions.	INICIAL			FORMULARI GOOGLE				-
3 i 4	Treball de les habilitats tècniques bàsiques del rugby i, desenvolupament de les habilitats perceptivomotrius necessàries pel transcurs del joc.	DESENVOLUPAMENT			OBSERVACIÓ				2.1 i 2.2
5 i 6	Aprenentatge dels principis bàsics defensius i ofensius, i aplicació en situacions de joc reduït.	DESENVOLUPAMENT			OBSERVACIÓ				2.1 i 2.2
7 i 8	Desenvolupament de l'autoregulació emocional en situacions de joc. Treball de diferents tècniques per tal de gestionar la frustració a l'error.	DESENVOLUPAMENT			RÚBRICA				5.1, 5.2 i 5.3
9, 10 i 11	Mini partit de rugby amb grups heterogenis per tal de fomentar la participació de tot el grup.	APLICACIÓ			RÚBRICA				5.1, 5.2, 5.3 i 1.1
12	Valoració final dels aprenentatges adquirits en les diferents sessions, amb l'objectiu de fomentar una actitud positiva cap a la pràctica regular d'activitat física.	APLICACIÓ			RÚBRICA				5.1, 5.2, 5.3, 2.1, 2.2 i 1.1

MIREM A L'INREVÉS		CURS: 1r ESO	TRIMESTRE: 2n Trimestre	NÚMERO DE SESSIONS: 10	
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.					
COMPETÈNCIA TRANSVERSA: CD2. Mitjançant el transcurs de les diferents sessions, l'alumnat haurà d'aprendre a gravar correctament els elements gimnàstics amb l'ipad, i després ser capaços de seleccionar i configurar l'eina d'edició de vídeo més adequada per tal de realitzar i entregar a final de la SA un videotutorial per la millora de la condició física, d'una forma dinàmica i entretinguda.			VECTOR CURRICULAR: ENFOCAMENT COMPETENCIAL. Mitjançant el transcurs de les diferents sessions, volem que l'alumnat sigui capaç de donar una resposta al repte plantejat. Interrelacionarem els diferents aprenentatges de la SA amb la millora de diferents capacitats, aquest fet volem que els ajudi a implementar l'activitat física i el treball de força en el seu dia a dia, sempre per millorar les diferents problemàtiques físiques que es poden presentar en el seu dia a dia.		
DESCRIPCIÓ: Aquesta SA buscarà que els alumnes siguin capaços de crear un videotutorial duent a terme correctament la roda, el pi i la vertical, i realitzar un circuit per la millora de la condició física amb aquests elements gimnàstics com a base, i també incloent consells de seguretat i tècnica. A través d'aquest projecte, els alumnes desenvoluparan habilitats de comunicació, treball en equip, creativitat i coneixements tècnics sobre elements gimnàstics bàsics. Aprendran a planificar, enregistrar i editar un vídeo instructiu amb l'objectiu de compartir els seus coneixements amb els altres. A més, promourà la consciència sobre la importància de la seguretat i la correcta tècnica en la pràctica d'exercicis gimnàstics.					
OBJECTIUS D'APRENTATGE: CAPACITAT + SABER + FINALITAT	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES MOVILITZADES	SABERS APRENTATGE			CRITERIS D'AVALUACIÓ CURRICULARS
<p>Aprendre a realitzar els elements gimnàstics (roda, pi i vertical), per tal de fomentar la creativitat a l'hora de realitzar composicions individuals i col·lectives.</p>	CE3	<p>-Creació i representació de composicions individuals i col·lectives sense i amb base musical.</p>			3.1 i 3.2 40%
<p>Dissenyar un pla d'entrenament mitjançant elements gimnàstics bàsics, per tal de millorar la condició física.</p>	CE1	<p>-Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la mateixa realitat i objectius personals. -Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat com a una font de salut. -Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física.</p>			1.5 40%

<p>Adquirir habilitats socials que facilitin la col·laboració i cooperació de l'individu, per tal de fomentar l'ajuda entre companys.</p>	<p>CE5</p>	<p>-Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar, i autoregularse les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos fisicoesportius. -Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.</p>	<p>5.3</p>	<p>20%</p>
<p>MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT: En el cas de tenir un alumne que no pugui realitzar la part pràctica, podrem avaluar i centrar l'atenció en les ajudes que pot realitzar als companys a l'hora de fer els elements gimnàstics (roda, pi i vertical). També pot participar activament en la creació del vídeo d'alguns companys, i en la planificació a l'hora de realitzar seqüències senzilles d'activitat física adaptada a la realitat de la seva lesió, sempre que no sigui completament incapacitant.</p>				

INDICADORS D'ASSOLIMENT COMPETENCIAL DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

NIVELL 0: NO ASSOLIT	NIVELL 1: SATISFACTORI	NIVELL 2: NOTABLE	NIVELL 3: EXCEL·LENT
L'alumne no executa de forma bàsica dels elements gimnàstics (pi, roda i vertical).	L'alumne executa de forma bàsica dels elements gimnàstics (pi, roda i vertical).	L'alumne executa de forma excel·lent els elements gimnàstics i (pi, roda i vertical).	L'alumne és capaç de crear composicions individuals i col·lectives que incorporin els elements gimnàstics (pi, roda i vertical).
L'alumne no executa de forma bàsica dels elements gimnàstics (pi, roda i vertical).	L'alumne executa de forma bàsica dels elements gimnàstics (pi, roda i vertical).	L'alumne és capaç de dissenyar una seqüència d'entrenament personalitzat mitjançant diferents elements gimnàstics.	L'alumne és capaç d'aplicar una seqüència d'entrenament personalitzat mitjançant diferents elements gimnàstics.
L'alumne no ajuda als companys en situacions d'aprenentatge tècnic dels elements gimnàstics (pi, roda i vertical).	L'alumne ajuda als companys en situacions d'aprenentatge tècnic dels elements gimnàstics (pi, roda i vertical).	L'alumne sap gestionar la frustració envers situacions d'aprenentatge motriu.	L'alumne és capaç de dotar als companys d'eines per tal de millorar el seu aprenentatge tècnic dels elements gimnàstics (pi, roda i vertical).

Seqüenciació i breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions			Activitats d'avaluació						
			Finalitat av.		Instrument d'Avaluació i finalitat	Qui avalua?			CA Esp. vinculat
N. sessió	Breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions	T. activ. (I/D/E/A)	Regulació	Qualificació		Auto	Coav	Heteroav	
1 i 2	Presentació de la SA i dels objectius a assolir. Introducció als elements gimnàstics roda, pi i vertical. Exercicis d'escalfament i mobilitats específics per a la pràctica.	INICIAL			OBSERVACIÓ				-
3 i 4	Aprenentatge de les tècniques i mesures de seguretat.	DESENVOLUPAMENT			OBSERVACIÓ				3.1 i 3.2
5 i 6	El docent presenta a l'alumnat un circuit per estacions d'exercicis variats, amb l'objectiu de treballar diferents aspectes de la condició física,	DESENVOLUPAMENT			RÚBRICA				1.5
7 i 8	Preparació i creació del videotutorial per a la millora de la condició física.	DESENVOLUPAMENT			OBSERVACIÓ				1.5
9	Pràctica per grups dels diferents vídeos tutorials per tal de reflexionar i extreure conclusions	APLICACIÓ			OBSERVACIÓ				1.5
10	Avaluació dels videotutorials entre els diferents grups d'alumnes.	APLICACIÓ			RÚBRICA				3.1, 3.2, 1.5 i 5.3

JUGUEM AMB EMOCIONS		CURS: 1r ESO	TRIMESTRE: 2n Trimestre	NÚMERO DE SESSIONS: 6	
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.					
COMPETÈNCIA TRANSVERSAL: CPSAA 1. Mitjançant el transcurs de les diferents sessions, buscarem que l'alumnat sigui capaç de regular i expressar les seves emocions, tot superant els reptes i canvis que es puguin anar produint durant les activitats. Buscarem que l'alumnat aprengui a gestionar-se per tal de poder utilitzar el seu cos de la forma més conscient possible.		VECTOR CURRICULAR: BENESTAR EMOCIONAL. Mitjançant el transcurs de les diferents sessions, ajudarem a l'alumnat donant-li les eines necessàries per facilitar l'expressió i gestió les seves emocions, per així arribar a aconseguir un benestar emocional sòlid.			
DESCRIPCIÓ: En aquesta SA buscarem que l'alumne sigui capaç de diferenciar quines emocions viu durant el transcurs d'una pràctica lúdica com pot ser el joc i diferents activitats que impliquin l'ús de la consciència corporal. Volem que l'alumnat aprengui a identificar i gestionar les seves emocions, no només per una millor pràctica a les sessions a l'escola sinó a la seva vida. Les dues primeres sessions ens ajudaran a observar que sap l'alumne i com reacciona en diferents situacions, això en permetrà ser molt més precisos a les sessions restants a l'hora de transmetre la informació necessària. Per tant, de les sis sessions destinades, quatre d'elles treballarem de forma directa el tema de les emocions, però amb diferents perspectives i activitats, sempre amb l'objectiu que no resulti quelcom monòton a l'alumne.					
OBJECTIUS D'APRENTATGE: CAPACITAT + SABER + FINALITAT	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES MOVILITZADES	SABERS APRENTATGE		CRITERIS D'AVUACIÓ CURRICULARS	
Identificar les diferents emocions que s'expressen durant el transcurs d'una pràctica de joc, per tal de ser conscient de l'impacte que genera.	CE3	-Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. -Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes.		3.1	40%
Potenciar habilitats, gestionar i regular les pròpies emocions per tal de promoure la superació personal, la perseverança, i l'autocontrol.	CE5	-Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos fisicoesportius.		5.2	30%

Utilitzar el cos de forma conscient en una pràctica lúdica, per tal de resoldre problemàtiques que s'esdevenen durant el transcurs d'aquest.	CE2	-Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen -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.	2.2	30%
<p>MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT: En el cas de tenir algun alumne que no pugui realitzar la part pràctica, és un bon moment per treballar amb ell/a la gestió de les diferents emocions que poden succeir en un període lesiu. Més enllà d'aquest fet, durà a terme les tasques que pugui, ja que algunes d'elles no requereixen gaire implicació física, i a les que no pugui s'encarregarà d'observar les diferents emocions que experimenten els companys i buscarà eines per tal d'ajudar-los en la gestió d'aquestes. Aquest comentaris li proporcionarà a cada un dels alumnes observats.</p>				

INDICADORS D'ASSOLIMENT COMPETENCIAL DE LA SITUACIÓ D'APRENENTATGE

NIVELL 0: NO ASSOLIT	NIVELL 1: SATISFACTORI	NIVELL 2: NOTABLE	NIVELL 3: EXCEL·LENT
L'alumne no és capaç de reconèixer les emocions bàsiques expressades durant la pràctica.	L'alumne és capaç de reconèixer les emocions bàsiques expressades durant la pràctica. Pot descriure breument com es manifesten aquestes emocions.	L'alumne pot explicar com les emocions afecten el seu rendiment actitud durant la pràctica. Pot identificar patrons en la relació entre emocions i comportament.	L'alumne és capaç de reflexionar sobre les pròpies emocions, i utilitza diferents estratègies i tècniques per tal de gestionar-les de manera efectiva durant la pràctica.
L'alumne no és capaç d'aplicar tècniques específiques de gestió emocional envers situacions de superació personal.	L'alumne és capaç d'utilitzar tècniques simples de relaxació, per reduir l'ansietat o l'estrès en situacions de superació personal	L'alumne és capaç d'utilitzar aplicar estratègies per tal de canviar la seva perspectiva de la situació, i reconduir les seves emocions de forma positiva en situacions de superació personal.	L'alumne té un gran d'autoconsciència elevat, i és capaç d'actuar de forma efectiva en situacions de superació personal. Té la capacitat de transmetre les habilitats als altres companys per ajudar-los en la seva gestió de les emocions.
L'alumne no és capaç d'utilitzar el cos de manera conscient per identificar les necessitats físiques i emocionals.	L'alumne té la capacitat d'identificar necessitats físiques i emocionals, però no d'utilitzar el cos de manera conscient.	L'alumne és capaç d'adaptar-se a les variables del joc utilitzant el cos de manera eficient per resoldre problemes tàctics i estratègics.	L'alumne té una consciència corporal elevada que li permet dona una resposta efectiva a les situacions que es presenten durant la pràctica esportiva.

Seqüenciació i breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions			Activitats d'avaluació						
			Finalitat av.		Instrument d'Avaluació i finalitat	Qui avalua?			CA Esp. vinculat
N. sessió	Breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions	T. activ. (I/D/E/A)	Regulació	Qualificació		Auto	Coav	Hete-roav	
1	Presentació de la SA i dels objectius a assolir. Formulari google per tal de saber d'on partim. Representació teatral.	INICIAL			FORMULARI GOOGLE				-
2	Diferents jocs lúdics per tal d'observar el comportament de l'alumnat. Anàlisi grupal per tal d'analitzar que ha succeït en cadascun dels jocs plantejats.	INICIAL			OBSERVACIÓ				3.1 i 2.2
3	Representació de les diverses emocions que es poden experimentar. Jocs que afavoreixin la diferenciació de les pròpies emocions.	DESENVOLUPAMENT			OBSERVACIÓ				3.1 i 5.2
4	Saber posar nom a com se senten. Activitat en format repte de bàsquet per treballar la frustració i la superació personal.	DESENVOLUPAMENT			OBSERVACIÓ				5.2
5	Mitjançant l'expressió corporal amb suport musical, treball de representació de les emocions. Meditació i relaxació guiada per tal d'aprendre a estar en el moment present.	APLICACIÓ			RÚBRICA				2.2
6	Activitats orientades a què l'alumnat sigui conscient de l'impacte atencional que general l'activitat física a l'organisme. Formulari google per tal de comparar resultats amb la primera sessió. Anàlisi final de la SA per tal d'extreure conclusions sobre el funcionament.	APLICACIÓ			FORMULARI GOOGLE.				3.1, 5.2 i 2.2

COM ESTIC?		CURS: 1r ESO	TRIMESTRE: 3r Trimestre	NÚMERO DE SESSIONS: 14	
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA: 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.					
COMPETÈNCIA TRANSVERSAL: CE. Mitjançant el transcurs de les diferents sessions, l'alumnat haurà d'aprendre a desenvolupar diferents estratègies per tal de realitzar un circuit de millora física sempre tenint en compte els resultats obtinguts. S'intentarà fomentar la presa de decisions de forma raonada i coherent, per tal de potenciar la seva autonomia en el procés de selecció dels exercicis.			VECTOR CURRICULAR: BENESTAR EMOCIONAL. Mitjançant el transcurs de les diferents sessions, buscarem que l'alumnat sàpiga com està físicament amb l'objectiu de què millori en els aspectes necessaris per a sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat. Amb el suport de les diferents proves, l'alumne farà un pla personalitzat que l'ajudarà a superar-se a ell mateix i millorar el seu benestar físic i mental.		
DESCRIPCIÓ: Aquesta SA permetrà als alumnes millorar la seva condició física, i desenvolupar habilitats emocionals necessàries. Mitjançant la realització a l'inici de diferents de proves físiques orientades a mobilitat, potencia, força, resistència i velocitat, ens permetrà saber com està cada alumne en referència a la condició física. Arran dels resultats i en diferents grups, hauran de crear un circuit de proves físiques amb diferents reptes els quals hauran d'assolir i ajudar-se els uns amb els altres, i els requereixi un alt nivell d'esforç i superació. Sempre es treballarà tenint en compte els resultats dels tests físics.					
OBJECTIUS D'APRENENTATGE: CAPACITAT + SABER + FINALITAT	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES MOVILITZADES	SABERS APRENENTATGE		CRITERIS D'AVUACIÓ CURRICULARS	
Millorar la capacitat d'esforç personal, per tal d'afrontar qualsevol repte físic i conèixer amb exactitud l'estat de forma.	CE1	-Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com a una font de salut. -Reconeixement dels recursos i aplicacions digital com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.		1.1 i 1.5	60%
Mantenir un alt nivell d'esforç durant les proves físiques, per tal de gestionar les emocions relacionades el rendiment físic.	CE5	-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		5.2, 5.3 i 5.4	40%

<p>Respectar a tots els integrants del grup independentment del nivell de cadascun, per tal de millorar l'empatia.</p>		<p>autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos fisicoesportius.</p>		
<p>MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT: En el cas de tenir algun alumne que no pugui realitzar la part pràctica, intentarem que participi activament en les proves físiques adaptades a la seva condició o en d'altres sempre tenint en compte que no empitjori la seva lesió. Si aquest fet no es pot dur a terme l'alumne lesionat, assumirà diferents rols durant les proves físiques, com ajudar en la planificació i organització del circuit de proves, o contribuir amb idees creatives per a reptes adaptats. Ens donarem suport en la seva lesió per tal que els alumnes que formin part del seu grup, fomentin la cooperació de tots i dissenyin i executin un circuit de proves físiques adaptat a la situació lesiva dels companys. Aquest fet pot ajudarà a la col·laboració de tots durant el transcurs de les sessions, ja que se senten partícips de l'activitat.</p>				

INDICADORS D'ASSOLIMENT COMPETENCIAL DE LA SITUACIÓ D'APRENENTATGE

NIVELL 0: NO ASSOLIT	NIVELL 1: SATISFACTORI	NIVELL 2: NOTABLE	NIVELL 3: EXCEL·LENT
L'alumne no té la proactivitat adient envers les proves físiques per tal de saber el nivell físic actual.	L'alumne té proactivitat envers les proves físiques per tal de saber el nivell físic actual.	L'alumne presenta un alt nivell d'esforç elevat en referència a les seves capacitats físiques.	L'alumne assoleix una puntuació de les proves físiques elevada en referència a la seva edat biològica.
L'alumne no té proactivitat adient envers les proves físiques per tal de saber el nivell físic actual.	L'alumne té proactivitat envers les proves físiques per tal de saber el nivell físic actual.	L'alumne és capaç de mantenir un nivell sostenible i constant d'esforç durant les proves físiques.	L'alumne demostra un domini en la gestió de les emocions relacionades amb el rendiment físic.
L'alumne no respecte a tots els membres del grup independentment de la seva condició física.	L'alumne respecte a tots els membres del grup independentment de la seva condició física.	L'alumne comprèn les emocions d'altres membres del grup en situacions d'esforç elevat.	L'alumne és capaç de donar resposta de forma adequada a les necessitats emocionals d'altres membres del grup en situacions d'esforç elevat.

Seqüenciació i breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions			Activitats d'avaluació						
			Finalitat av.		Instrument d'Avaluació i finalitat	Qui avalua?			CA Esp. vinculat
N. sessió	Breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions	T. activ. (I/D/E/A)	Regulació	Qualificació		Auto	Coav	Heteroav	
1	Presentació de la SA i dels objectius a assolir. Introducció als diferents termes de mobilitat, potencia, força, resistència i velocitat.	INICIAL			FORMULARI GOOGLE				-
2	Aprenentatge de l'estructura d'un escalfament complet i dinàmic per preparar el cos per la pràctica.	INICIAL			OBSERVACIÓ				-
3	Circuit d'exercicis destinats a la millora de la mobilitat, potencia i velocitat.	DESENVOLUPAMENT			OBSERVACIÓ				1.1 i 1.5
4	Circuit d'exercicis destinats a la millora de la força i la resistència.	DESENVOLUPAMENT			RÚBRICA				5.2, 5.3 i 5.4
5 i 6	Realització de test de proves físiques de mobilitat i velocitat.	DESENVOLUPAMENT			RÚBRICA				1.1 i 1.5
7 i 8	Realització de test de proves físiques de força i resistència.	DESENVOLUPAMENT			RÚBRICA				1.1 i 1.5
9	Anàlisi dels resultats obtinguts i distribució de grups per tal de crear un circuit de proves físiques amb relació als resultats.	DESENVOLUPAMENT			OBSERVACIÓ				-
10 i 11	Treball dels grups en el circuit de proves físiques.	APLICACIÓ			OBSERVACIÓ				5.2, 5.3 i 5.4
12 i 13	Exposició i pràctica dels diferents circuits de proves físiques realitzats per l'alumnat.	APLICACIÓ			RÚBRICA				5.2, 5.3 i 5.4
14	Avaluació i reflexió finals dels aspectes treballats durant la situació d'aprenentatge.	APLICACIÓ			RÚBRICA				1.1, 1.5, 5.2, 5.3 i 5.4

HO FEM A LA NATURA?	CURS: 1r ESO	TRIMESTRE: 3r Trimestre	NÚMERO DE SESSIONS: 10		
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.					
COMPETÈNCIA TRANSVERSAL CC4. Mitjançant el transcurs de les diferents sessions, volem que l'alumne desenvolupi la consciència necessària per valorar l'entorn natural i urbà com un mitjà per millorar el seu benestar amb l'entrenament físic. Volem que valorin i siguin conscients de la importància de la conservació i cura de la natura per tal d'ajudar-los a crear un estil de vida responsable i sostenibles amb l'entorn.		VECTOR CURRICULAR: CIUTADANIA DEMOCRÀTICA I CONSCIÈNCIA GLOBAL. Mitjançant el transcurs de les diferents sessions, volem que l'alumnat aprengui a millorar la seva condició física amb l'ajuda del seu entorn, i aquest fet l'ajudi a crear una consciència global de les oportunitats natural que tenen al seu voltant. Buscarem que aprenguin a treballar en equip sempre basant-nos en el respecte i una actitud constructiva per a la participació de tot l'alumnat independentment de la seva condició i situació.			
DESCRIPCIÓ: En aquesta SA buscarem que l'alumne aprengui a relacionar-se amb el medi, i també que siguin capaços de fer ús dels elements que ens envolten per tal de millorar la seva salut física i mental. Intentarem assolir aquests objectius mitjançant l'aprenentatge de diferents activitats que acabaran amb el disseny d'una jornada d'activitats físiques en el medi urbà per promoure la pràctica regular d'exercici i consciència corporal als alumnes de 4t d'ESO. Arran de aprenentatges assolits a la SA del primer trimestre (El camí a una vida saludable), els hi donarem continuïtat i buscarem que l'alumnat tingui la capacitat de crear un entrenament amb el material que podrien trobar als diferents parcs de l'entorn urbà.					
OBJECTIUS D'APRENTATGE: CAPACITAT + SABER + FINALITAT	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES MOVILITZADES	SABERS APRENTATGE		CRITERIS D'AVALUACIÓ CURRICULARS	
Fomentar la consciència i la capacitat per a dissenyar i participar en activitats físiques en el medi natural i urbà, per tal de millorar el benestar emocional.	CE4 i CE1	-Aprofitament d'espais i recursos urbans (parkour, skaet...) i natural (orientació, ploggins, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques. -Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural. -Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.		4.2 , 4.3 i 1.1	40%
	CE2			2.2	20%

Desenvolupar el treball eficaç tant de forma individual com cooperativa, per tal d'assolir els reptes físics plantejats		<ul style="list-style-type: none"> -Esforç per completar reptes individual 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. 		
Aprendre a planificar un pla d'entrenament personalitzat amb les possibilitats que l'entorn natural, per tal de millorar la salut física.	CE1	<ul style="list-style-type: none"> -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. 	1.1 i 1.3	40%
<p>MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT: En el cas de tenir algun alumne que no pugui realitzar la part pràctica, proporcionarem diferents activitats alternatives adaptades que permetin la participació de manera segura, això podria incloure exercicis de baix impacte, estiraments suaus, meditació o pràctiques de consciència corporal, sempre que no empitjorin la seva lesió. Si aquest fet no pot succeir, serà una bona oportunitat per treballar la inclusió amb tots els membres del grup, ja que hauran de mostrar suport i comprensió cap a l'alumne lesionat. A l'hora de crear un entrenament amb el material que podrien trobar als diferents parcs de l'entorn urbà, hauran de tenir present aquesta situació per tal de fomentar la participació de tots.</p>				

INDICADORS D'ASSOLIMENT COMPETENCIAL DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

NIVELL 0: NO ASSOLIT	NIVELL 1: SATISFACTORI	NIVELL 2: NOTABLE	NIVELL 3: EXCEL·LENT
L'alumne no és capaç de reconèixer la relació entre les activitats físiques i el benestar emocional.	L'alumne reconeix la relació entre les activitats físiques i el benestar emocional.	L'alumne pot identificar les diferents formes d'activitat física en el medi natural i urbà i els seus beneficis per al benestar emocional.	L'alumne és capaç de dissenyar i implementar diferents plans d'entrenament, tenint en compte les característiques de l'entorn i a les seves necessitats emocionals.
L'alumne no col·labora amb grups per tal de resoldre problemes i assolir objectius comuns.	L'alumne col·labora amb altres grups per tal de resoldre problemes i assolir objectius comuns.	L'alumne mostra efectivitat a l'hora de donar resposta als reptes físics plantejats.	L'alumne demostra certes habilitats de comunicació i lideratge en les activitats de grup.
L'alumne no diferencia els exercicis que es poden realitzar en un entorn natural.	L'alumne és capaç de diferenciar els exercicis que es poden realitzar en un entorn natural.	L'alumne és capaç d'estructurar un pla d'entrenament personalitzat d'acord amb els exercicis que l'entorn natural et permet realitzar.	L'alumne té la capacitat per planificar i executar un pla d'entrenament personalitzat utilitzant els recursos disponibles en l'entorn urbà.

Seqüenciació i breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions			Activitats d'avaluació						
			Finalitat av.		Instrument d'Avaluació i finalitat	Qui avalua?			CA Esp. vinculat
N. sessió	Breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions	T. activ. (I/D/E/A)	Regulació	Qualificació		Auto	Coav	Heteroav	
1	Presentació de la SA i dels objectius a assolir. Explicació teòrica sobre la importància de l'activitat física en espais naturals i les seves repercussions emocionals.	INICIAL			OBSERVACIÓ				-
2	Sortida d'exploració l'entorn natural i urbà, amb la realització de diferents jocs.	INICIAL			OBSERVACIÓ				2.2
3	Plantejament de reptes individuals i en grup a l'entorn natural, destacant la importància de l'ajust de la condició física i el treball cooperatiu per superar-los.	DESENVOLUPAMENT			RÚBRICA				4.2 , 4.3 i 1.1
4	Treball en grups per crear un pla d'entrenament adaptat a les possibilitats de l'entorn.	DESENVOLUPAMENT			OBSERVACIÓ				1.1 i 1.3
5		DESENVOLUPAMENT			OBSERVACIÓ				1.1 i 1.3
6 i 7	Preparació i posada en pràctica de la jornada d'activitats física en el medi urbà que es realitzarà als alumnes de 4t d'ESO.	APLICACIÓ			RÚBRICA				4.2 , 4.3 i 1.1
8 i 9	Execució de la jornada d'activitats físiques en el medi urbà per promoure la pràctica regular d'exercici i consciència corporal als alumnes de 4t d'ESO.	APLICACIÓ			RÚBRICA				4.2 , 4.3, 1.1, 1.3 i 2.2
10	Avaluació i reflexió finals dels aspectes treballats durant la situació d'aprenentatge.	APLICACIÓ			RÚBRICA				4.2 , 4.3, 1.1, 1.3 i 2.2

4.4 Sessions situació d'aprenentatge desenvolupada

FITXA DE LA SESSIÓ		
JOCS	Nº Alumnes: 30	Nº sessió: 1/6
Objectius de la sessió: Saber classificar les diferents emocions i ser capaços d'escenificar-les.		Continguts Principals: Expressar emocions mitjançant diferents representacions teatrals.
Material necessari: iPad		Instal·lació on es durà a terme: Aula o Poliesportiu.
PLA DE SESSIÓ		
Activitat 1: PRESENTACIÓ SA → 15'		
<p>Explicació de què és una emoció i l'impacte que genera en el nostre organisme per tal d'introduir la temàtica de la situació d'aprenentatge a l'alumnat. Parlarem de quin és la diferenciació dels tipus d'emocions que podem experimentar i deixarem que parlin i s'expressin per tal d'analitzar i veure el coneixement previ envers la temàtica. També realitzarem una contextualització general.</p>		
Activitat 2: FORMULARI GOOGLE → 15'		
<p>Posarem en pràctica els aspectes explicats en l'activitat anterior mitjançant un formulari Google, el qual els alumnes realitzaran amb el seu iPad. Buscarem veure quin és el nivell d'assoliment dels conceptes per part de l'alumnat, i que ens serveixi com a base teòrica per poder aprofundir durant les següents sessions. També s'analitzaran vídeos de diferents esports, per veure quin és el grau de l'alumnat a l'hora de saber identificar les emocions en una altra persona.</p>		
Activitat 3: REPRESENTACIÓ TEATRAL → 20'		
<p>Dinàmica que realitzarem en petits grups on a cadascun dels alumnes se li atribuirà una emoció concreta que haurà assignat el docent. No incidirem ni facilitarem cap més informació, ja que ells mateixos s'encarregaran de buscar i trobar com poden fer una interpretació davant de tothom, i que alhora permeti al grup classe diferenciar amb claredat l'emoció treballada.</p>		
OBSERVACIONS		
<p>Veure com reacciona el grup classe a la situació d'aprenentatge plantejada i la seva predisposició. Durant la presentació posar èmfasi en situacions del dia a dia per tal que sigui més fàcil per a ells diferenciar les emocions i puguin classificar-les.</p>		

FITXA DE LA SESSIÓ		
JOCS	Nº Alumnes: 30	Nº sessió: 2/6
Objectius de la sessió: Analitzar i observar els comportaments de l'alumnat en diferents situacions lúdiques.		Continguts Principals: Visualització de les emocions que expressen els alumnes i els diferents rols dins del grup, durant el transcurs dels jocs.
Material necessari: Pilota de goma escuma.		Instal·lació on es durà a terme: Pati o Poliesportiu.
PLA DE SESSIÓ		
Activitat 1: MATA CONILLS → 15'		
<p>Tots contra tots on guanya el jugador que és capaç de quedar viu en última instància. L'objectiu és que la pilota no et toqui quan et llença un adversari, o que si això passa, no caigui a terra i l'aconsegueixis agafar a l'aire. Si això passa, no estàs eliminat, pel contrari estaràs eliminat i quedaràs assegut a terra on reviuràs si agafes una pilota i en el mateix lloc sense moure ets capaç de donar-li a un altre company.</p>		
Activitat 2: CADENA LLARGA → 15'		
<p>Un alumne serà el parador i en el moment que toqui a algú aquest serà atrapat i s'agafaran de la mà, el joc acabarà quan tothom sigui atrapat. La cadena no es pot separar per atrapar a algú, si l'alumnat surt del camp estipulat serà pillat i, per tant, passarà a formar part de la cadena.</p>		
Activitat 3: Anàlisi grupal → 15'		
<p>Amb tot el grup, es tracta d'analitzar i posar en comú les diferents conductes que s'han donat i comentar si en algun moment han sigut capaços de detectar alguna de les emocions esmentades la sessió anterior a l'aula. Els demanarem que reflexionin i que en els següents dies abans de la pròxima sessió, durant el seu dia a dia normal intentin identificar les emocions que vagin vivint per tal de poder realitzar una dinàmica a la sessió tres.</p>		
OBSERVACIONS		
<p>Durant el transcurs dels jocs, ens centrarem a analitzar les conductes i comentaris que els alumnes realitzen un cop eliminen a algun oponent o han de cooperar per tal d'arribar a l'objectiu comú en el cas de la cadena llarga. En situacions de jocs on trobem certa competició, és un bon moment per realitzar anotacions per després durant la tercera activitat en l'anàlisi grupal, poder posar exemples viscuts durant els jocs.</p>		

FITXA DE LA SESSIÓ		
JOCS	Nº Alumnes: 30	Nº sessió: 3/6
Objectius de la sessió: Capacitat per utilitzar el cos de forma conscient, i regular les pròpies emocions durant la pràctica		Continguts Principals: Representació i control de les emocions.
Material necessari: Pilota d'escuma		Instal·lació on es durà a terme: Patí o Poliesportiu
PLA DE SESSIÓ		
Activitat 1: EL DAU DE LES EMOCIONS → 15'		
Distribuïts en grups de 5 integrants, els hi donarem un dau que en cada cara tindrà representada una emoció. En aquest cas seran tres positives i tres de negatives. En el torn de cada participant, es llençarà el dau i hauran d'explicar alguna ocasió on van sentir l'emoció que els hi ha sortit.		
Activitat 2: LLENÇA LA PILOTA → 15'		
Dividirem el grup classe en 4 grups, dos d'ells participaran en l'activitat, i els altres dos s'encarregaran d'analitzar-los basant-nos en els aspectes que nosaltres marcarem amb un full de rúbriques. El joc consisteix en un equip contra l'altre separat per la línia del mig camp, i amb pilotes de goma petites s'haurà de llançar amb l'objectiu de donar-los a dues pilotes FITBALL que es trobaran al mig del camp, i buscar que acabin al final del temps estipulat al camp de l'oponent. Es demanarà als jugadors participants que intentin ser conscients de les emocions viscudes per tal d'analitzar-les amb el company/a observador i aconseguir treure un feedback al final de l'activitat. Un cop finalitzat el temps els rols es canviaran per tal que tots quatre equips puguin realitzar les dues dinàmiques establertes.		
Activitat 3: CAMP DEL MORTS → 20'		
Dividim el camp en dues meitats i al final de cada camp es delimita una zona de morts. Separem el grup en dos equips L'objectiu és eliminar a tots els jugadors de l'equip contrari mitjançant el llançament de la pilota i sense travessar la línia que separa un camp de l'altre. Si un llançament toca a una persona de l'equip contrari, aquesta està morta i se'n va a la zona de morts situada darrere de l'equip contrari, si una persona agafa una pilota a l'aire, disparada per un adversari, no està morta. Sí que ho està la persona que ha llançat. La persona morta pot revivre sempre que des de la zona de morts mati a algun jugador de l'equip contrari.		
OBSERVACIONS		
En l'últim joc no en centrarem en les emocions de forma directa, ja que no direm res a l'alumnat, però analitzarem i veurem l'impacte que han tingut les dues activitats prèvies per tal de tornar a analitzar certes conductes i diferenciar les millores que s'hagin pogut produir durant el transcurs de la sessió.		

FITXA DE LA SESSIÓ		
JOCS	Nº Alumnes: 30	Nº sessió: 4/6
Objectius de la sessió: Ser conscients de com estic i posar-hi nom. Vivenciar un canvi emocional mitjançant l'activitat física.		Continguts Principals: Identificació de les emocions i l'impacte que genera l'activitat física en elles.
Material necessari: 30 pilotes de bàsquet.		Instal·lació on es durà a terme: Patí o Poliesportiu
PLA DE SESSIÓ		
Activitat 1: COM ESTIC? Primera PART → 10'		
<p>Amb tot el grup classe i abans de començar a qualsevol activitat, dediquem 5-10' a parlar amb tots ells i pregunta'ls-hi com estan. Basant-nos en la pel·lícula Inside Out, on podem trobar cinc emocions ben diferenciades (por, ira, fàstic, alegria i tristesa), farem que el grup s'encaselli en una d'aquestes per poder passar un nom a com se senten. Arran d'aquesta diferenciació profunditzarem perquè cadascun ens expliqui perquè se sent així.</p>		
Activitat 2: REPTE DE BÀSQUET → 20'		
<p>A tot el grup classe alhora, plantejarem diferents reptes que han d'assolir de forma autònoma. Marcarem una graella a la pissarra amb els 8 reptes que són:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encistellar un tir de dins l'ampolla, de fora l'ampolla i de tres punts. - Realitzar 5 canvis de mà seguits per davant, per darrere i entre cames. - Encistellar una entrada per la dreta i per l'esquerra amb les mans corresponents a cadascuna d'elles. <p>Farem una graella a la pissarra perquè cadascun dels alumnes a mesura que vagi completant els reptes ho marqui. Treballen de forma individual amb l'objectiu de treballar la superació personal i la frustració al fracàs.</p>		
Activitat 3: REFLEXIÓ → 10'		
<p>Arran de l'activitat plantejada a l'inici de sessió i un cop finalitzada l'activitat del repte de bàsquet, començarem a introduir aspectes relacionats amb la importància de l'activitat física com a impacte positiu en les emocions personals. Farem èmfasis en el grup d'alumnes que a l'inici havien qualificat de com estaven amb una emoció negativa.</p>		
Activitat 4: COM ESTIC? Segona PART → 10'		
<p>Tornarem a dur a terme l'activitat 1 per tal d'analitzar i que l'alumne pugui vivenciar quin ha sigut l'impacte després de fer activitat física, i així veure com afecte positivament en les emocions que senten.</p>		
OBSERVACIONS		
<p>En aquesta sessió en centrarem molt en la reflexió de l'alumnat i farem un treball d'autoconeixement per tal de poder posar nom i saber identificar quines emocions se senten. Mitjançant el repte buscarem que aprenguin a autocontrolar-se per tal d'arribar a aconseguir el seu objectiu, i que pugui controlar la frustració a l'hora de la no consecució de forma immediata els reptes proposats, i per tant treballin la superació personal.</p>		

FITXA DE LA SESSIÓ		
JOCS	Nº Alumnes: 30	Nº sessió: 5/6
Objectius de la sessió: Viure en primera persona la diferència de concentració abans i després de l'activitat física.		Continguts Principals: Aprendre que l'activitat física és beneficiosa per a la funció cognitiva, i que està directament relacionada en la nostra capacitat de concentració.
Material necessari:		Instal·lació on es durà a terme: Pati o poliesportiu.
PLA DE SESSIÓ		
Activitat 1: DANSA EMOCIONAL → 25'		
<p>Amb diferent suport musical on es diferenciarà clarament el ritme entre una cançó i l'altra, demanarem a l'alumnat que realitzi els balls corresponents a l'emoció que els hi generi aquella cançó. Un cop avançada la dinàmica, i amb l'objectiu que l'alumnat sàpiga diferenciar amb claredat les emocions de la sessió anterior (por, ira, fàstic, alegria i tristesa), demanarem que independentment de la música que soni, ballin amb relació a l'emoció que l'hi estipularem. Un cop la dinàmica s'hagi entès, realitzarem parelles on en aquest cas un haurà de representar una emoció, i l'altre saber identificar-la, un cop hagin passat per totes les emocions es produirà un canvi de rols.</p>		
Activitat 2: RELAXACIÓ I MEDITACIÓ GUIADA → 25'		
<p>Després d'una sessió activa, buscarem mitjançant tècniques de relaxació i una meditació guiada, que l'alumnat relaxi tant el cos com la ment, i arribi a reduir l'estrès que els hi ha pogut generar l'activitat física i també el seu dia a dia, amb l'objectiu de millora el seu benestar. Incidirem en el tema del control de la respiració que ens permetrà que puguin entrar en un estat de calma per així a poc a poc que siguin conscients del moment actual.</p>		
OBSERVACIONS		
<p>Tot i que l'última activitat es presenti difícil d'implementar, perquè el dia d'avui vivim en un món molt actiu on sembla que no es para en cap moment, el fet de realitzar-la quasi al final de la situació d'aprenentatge ajuda a la seva realització. A priori en aquest moment, l'alumne ja és capaç d'identificar i posar nom a l'emoció viscuda, per tant, és un bon moment per induir aquest estat de calma, i implementar diferents tècniques que puguin utilitzar en el seu dia a dia quan vulguin buscar un moment de calma.</p>		

FITXA DE LA SESSIÓ		
JOCS	Nº Alumnes: 30	Nº sessió: 6/6
Objectius de la sessió: Viure en primera persona la diferència de concentració abans i després de l'activitat física.	Continguts Principals: Aprendre que l'activitat física és beneficiosa per a la funció cognitiva, i que està directament relacionada en la nostra capacitat de concentració.	
Material necessari: 4 cordes	Instal·lació on es durà a terme: Pati o poliesportiu.	
PLA DE SESSIÓ		
Activitat 1: CONCENTRACIÓ - PART 1 → 10'		
Aquesta activitat es realitzarà a l'inici de la sessió per tal que els alumnes vegin de forma directa l'impacte positiu que genera l'activitat física en la concentració. Amb una pissarra escriurem una seqüència numèrica la qual en un període de 15 segons, l'alumnat haurà de memoritzar al màxim de número possible, i així després escriure-ho en un full per tal de veure la quantitat de números correctament ordenats en la seqüència.		
Activitat 2: PASSA LA CORDA → 15'		
Volem que l'alumnat es mogui i generi al màxim nombre d'endorfines possibles, per tant, durem a terme una activitat molt dinàmica on combinarem desplaçaments i salts. Agrupats els diferents grups, un d'ells s'encarregarà de fer girar la corda, i estaran distribuïts en tres estacions les quals s'ubicaran als dos tirs lliures de la pista de bàsquet, i l'altre al mig del camp. Mitjançant diferents premisses, demanarem als grups que vagin passant per sota de la corda de forma cooperativa. Un cop enllestida la dinàmica, separarem de nou els grups i els hi farem fer diferents propostes com: Tota l'estona s'ha de tenir una persona saltant dins la corda, passar tots els integrants del grup amb màxim X salts en mig, passar la pilota sense que surti del mig de la corda, etc.		
Activitat 3: LLIURE → 15'		
Per executar l'última activitat física relacionada amb aquesta SA, deixarem que l'alumnat practiqui l'esport o exercici físic que ell vulgui, ja que gràcies a realitzar quelcom que els cridi l'atenció, aconseguirem que s'esforcin encara més i es produeixi una despesa d'energia major per tal d'arribar a l'última activitat amb el cervell en predisposició d'atenció i concentració òptims que a l'inici.		
Activitat 4: CONCENTRACIÓ – PART 2 → 10'		
Realitzarem la mateixa dinàmica que en l'activitat 1 de la sessió, l'alumnat haurà de memoritzar al màxim de número possible, i així després escriure-ho en un full per tal de veure la quantitat de números correctament col·locat en la seqüència. En aquesta segona part tractarem de comparar i analitzar les diferències que hem trobat a l'hora de dur a terme l'activitat abans de l'exercici físic i després d'aquest. L'objectiu és fer veure a l'alumnat que la pràctica de qualsevol activitat física genera un impacte positiu ja no només en el benestar emocional, sinó en la concentració i atenció, i per tant amb aquesta activitat tan senzilla es poden adonar.		
OBSERVACIONS		
En la segona activitat, només donarem esmentarem les fites les quals volem que aconseguixin, però no explicarem com arribar a elles així deixarem al grup treballar de forma autònoma per a la seva consecució.		

5. AVALUACIÓ

En el següent punt s'explicarà el sistema avaluatiu que farà presència durant les diferents situacions d'aprenentatge plantejades. El nostre objectiu com a docent és que l'alumnat aprengui, i que gràcies a la nostra avaluació pugui extreure la informació necessària per a complementar aquest procés.

Buscarem un equilibri entre l'avaluació formativa, formadora i avaliativa. En la primera, el docent és l'encarregat de prendre les decisions i qualificar el procés d'aprenentatge de l'alumet. Durant el transcurs de les SA, és molt important l'observació per tal de valor el progrés des de la primera sessió fins a la sessió final. En la segona, les decisions les pren fonamentalment l'alumnat, i això el situa en el centre, ens donarem suport de rúbriques i diferents formularis per tal d'ajudar-lo en el seu procés d'avaluació.

Totes i cadascuna de les situacions d'aprenentatge plantejades, tenen un percentatge en l'apartat de criteris curriculars el qual fa referència a la importància d'aquell objectiu respecte al pes de la nota final d'aquella SA. Cal remarcar que independentment que l'activitat avaliativa estigui centrada en un objectiu en concret, no deixarem de banda l'observació dels altres. Per posar un exemple, durant el treball d'una activitat on s'avalua la tècnica i tàctica de diferents conceptes relacionats amb el Rugby, no deixarem mai de costat l'avaluació indirecte dels valors inherents de l'esport que és l'objectiu principal d'aquella SA, ja que en certes situacions on l'alumnat només està centrat en el que s'avalua, reacciona d'una manera molt diferent de com ho faria si no fos avaluat. Per tant, és molt important l'observació constant amb l'objectiu de capacitar a l'alumnat de totes les eines possibles per a la seva formació.

En cadascuna de les situacions d'aprenentatge plantejades, trobem els diferents objectius a treballar els quals es important explicar a l'alumnat durant la primera sessió, com també els criteris d'avaluació que es tindran en compte, ja que han de comprensibles perquè l'alumnat sàpiga des de primer moment que es vol assolir.

En el cas que un alumne obtingues un No assoliment en les situacions d'aprenentatge 1 i 3, s'ha de fer un treball escrit final amb relació a la situació d'aprenentatge el qual s'entregui en el termini establert. En aquest cas, aquesta tasca estarà directament relacionada amb la tasca final d'aquella SA, però l'alumnat haurà de complementar amb molta més precisió els conceptes treballats per tal d'arribar a obtenir l'assoliment satisfactori.

En referència a la situació d'aprenentatge 2 i 4, on la tangibilitat de l'avaluació és molt diferent perquè requereix molta observació per part del docent, es durà a terme una activitat relacionada amb cada situació d'aprenentatge per tal de veure si l'alumne assoleix les competències necessàries. Remarquem que aquesta activitat anirà complementada amb una presentació visual la qual parlarà dels conceptes treballats i desenvolupats durant les sessions de rugbi i de juguem amb emocions.

Durant el tercer trimestre, on trobem que no es poden dur a terme cap activitat extraordinària per tal de recuperar els aprenentatges no assolits durant el trimestre, si algun dels alumnes obté un no assoliment en la mitjana de notes de la SA 5 i 6, i per tant la nota del 3r trimestre no arriba a un 5, podrà aprovar el curs sempre que els dos primers trimestres tingui un nivell d'assoliment satisfactori. Si en el primer o segon trimestre té un dels dos suspesos, en aquest cas l'alumnat no haurà assolit els coneixements del curs i, per tant, quedarà suspès de l'assignatura.

L'avaluació trimestral estarà basada en la mitjana de notes obtingudes de les situacions d'aprenentatge treballades durant aquell trimestre, on cadascuna de les SA tindrà el mateix pes donant un pes de 50% de la nota trimestral. Per tant, la nota final de l'assignatura s'obtindrà de la mitjana dels tres trimestres. Incidint en la puntuació numèrica, les notes aniran de l'1 al 10 i seran distribuïdes en quatre nivells d'assoliment, de menys a més puntuació:

- No assoliment NA, inferior a un 5.
- Assoliment Satisfactori AS, entre 5 i 6,9.
- Assoliment Notable AN, entre 7 i 8,9.
- Assoliment Excel·lent AE, superior a 9.

L'avaluació de la situació d'aprenentatge Juguem amb emocions, es conformarà:

- 40% el primer l'objectiu d'aprenentatge
- 30% el segon objectiu d'aprenentatge
- 30% el tercer objectiu d'aprenentatge.

Com ja s'ha comentat prèviament, l'avaluació d'aquesta situació d'aprenentatge depèn molt de l'observació del docent per complementar les activitats i suports didàctics treballats, en aquest cas les diferents activitats tindrien un pes total de la nota final distribuïda de la següent manera:

- Activitat d'avaluació inicial i final amb formulari Google (sessió 1 i 6), tindrà un pes d'un 30% en referència l'objectiu 1 i 2.
- Rúbrica d'avaluació dansa emocional (sessió 5), tindrà un pes d'un 50% en referència a l'objectiu 3.
- Rúbrica d'avaluació relaxació i meditació guiada (sessió 5), tindrà un pes d'un 30% en referència a l'objectiu 1 i 2.

La resta de puntuació que completa la nota final de l'alumnat en referència al treball d'aquesta situació d'aprenentatge, es durà a terme mitjançant l'observació de millora en la identificació i gestió de les emocions de l'alumnat.

6. CONCLUSIONS

Aquest treball final de màster enfocat a una programació per als alumnes de 1r d'ESO de l'escola SADAKO, i la situació d'aprenentatge desenvolupada relacionada amb l'educació física emocional, intenta donar resposta a una necessitat observada durant el període de pràctiques. Mitjançant formes d'ensenyament més motivadores per als estudiants, on es busca el treball les competències específiques de forma dinàmica i innovadora, es vol promoure l'activitat física i la implementació de la mateixa en el dia a dia dels alumnes. Sempre fent èmfasis en aquest enfocament transversal, i amb el desenvolupament de les competències necessàries per a la vida.

S'ha dut a terme una anàlisi de l'alumnat del centre per tal de donar context i sentit al treball. Trobem un desenvolupament de les situacions d'aprenentatge amb les competències i objectius a assolir, els criteris d'avaluació que es tindran en compte, com així també el calendari de cadascuna d'aquestes. Tot això, tenint en compte el marc legal i el currículum actual d'Educació Física per a l'alumnat de l'ESO.

El treball emocional a la situació d'aprenentatge desenvolupada, intenta oferir a l'alumnat les eines necessàries per a aprendre a identificar i gestionar de les seves emocions en diferents contextos motrius. Durant les sessions és important el treball de forma activa tant per part de docent com dels alumnes, amb l'objectiu de millorar i treballar amb profunditat aquesta situació d'aprenentatge. En aquest procés d'aprenentatge buscarem que l'alumnat sigui participatiu mitjançant el descobriment guiat i la resolució de problemes. Per tant, el nostre objectiu és promoure la identificació i gestió de les emocions, i així millorar la salut física i mental dels nostres alumnes, per arribar a assolir un estil de vida saludable i que es mantingui en el seu futur.

7. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Alzina, R. B., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82.

Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Madrid: Cisspraxis

Bisquerra, R. (2009). Estructura de las emociones. *Psicopedagogía de Las Emociones*, 89–94.

Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., et al. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. *Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu*.

Duran Delgado, C., Lavega Burgués, P., Planas Anzano, A., Muñoz Martínez, R., & Pubill Soler, G. (2014). Emotional Physical Education in High School. The Role of Sociomotricity. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 117, 23-32.

Extremera Pacheco, N., & Fernández Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*.

Fernández-García, L. y Fernández-Río, J. (2019). Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. *Retos*, 35, 381-386.

FERNÁNDEZ-RÍO, J. (2017): "El Ciclo del Aprendizaje Cooperativo: una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física". *Retos*, núm. 32.

Grado, T. F. De. (2017). *Ejercitando Las Emociones : Un Programa Para La Mejora De Las Emociones a Través Del Ejercicio Físico. 2016–2017*.

La, C., & La, C. D. E. (2011). *Educación emocional*.

Lavega, P., Araújo, P., & Jaqueira, A. R. (2013). Teaching motor and emotional competencies in university students. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8(22), 5-15.

López-González, L. (2007). *La relajación en el aula*. Barcelona: Wolters Klumer.

Miralles, R., Filella, G., y Lavega, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Retos*, 31, 88-93.

Mujica, F. (2009). El Aporte De La Evaluación Cualitativa. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 9 (51), 64–78.

OBIOLS, M (2006). Tesis doctoral: Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu.

Pascual Ferris, V. y Cuadrado Bonilla, M. (Coords.) (2001). *Educación Emocional: Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: CISSPRAXIS.

Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica*. Barcelona: INDE.

Pellicer, I. (2007). *Educación física emocional*.

Pinto-Escalona, T., & Martínez-de-Quel, O. (2019). Ten minutes of interdisciplinary physical activity improve academic performance. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 138, 82-94.

8. ANNEXOS

SABERS	1r ESO					
	SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6
Vida Activa i Saludable						
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 i prevenció de lesions						
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.						

Resolució de problemes en situacions motrius						
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						
Esforç 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.						
Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives						
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.							
Interacció amb l'entorn en el temps de lleure							
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 (<i>parkour, skate...</i>) i naturals (orientació, <i>plogging</i> , 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.						
Valors, autoregulació emocional, i interacció social en situacions motrius						
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 fisicoesportius.						
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.						

AVALUACIÓ INICIAL AMB FORMULARI GOOGLE (SESSIÓ 1).

A continuació presento les 10 preguntes que es realitzaran a l'alumnat durant la primera sessió de la situació d'aprenentatge. El nostre objectiu és saber quin és el nivell d'assoliment dels conceptes explicats prèviament, i que ens ajudi a programar les següents sessions.

Què són les emocions?
Què és una emoció primària?
Existeixen les emocions bones i dolentes? Argumenta la teva resposta.
Creus que les emocions sorgeixen de manera espontània? Posa'n un exemple.
Quin creus que és l'impacte de les emocions en el nostre organisme?
Creus que les emocions són importants en el teu dia a dia? Argumenta la teva resposta.
Com es poden expressar les emocions?
Quin és l'objectiu de reconèixer les emocions?
Què significa gestionar les meves emocions?
Per què és important aprendre a gestionar les emocions?

RÚBRICA D'AVUACIÓ DANSA EMOCIONAL (SESSIÓ 5).

ASPECTES A AVALUAR	PUNTUACIÓ
Comprensió de les emocions Identificació correcta de les emocions plantejades durant l'activitat.	
- Sap diferenciar de 1 a 3.	1 punt
- Sap diferenciar de 3 a 5.	2 punts
- Sap diferenciar més de 5.	3 punts
Ritme i coordinació Adaptació al ritme musical de l'activitat plantejada.	
- Identifica correctament l'entrada musical, però no s'adapta al ritme de la música.	1 punt
- Identifica correctament l'entrada musical, i s'adapta al ritme de la música.	2 punts
- Identifica correctament l'entrada musical, i s'adapta al ritme de la música de forma coordinada.	3 punts
Creativitat i originalitat Demostració de moviments originals i innovadors de l'activitat plantejada.	
- Les interpretacions de les emocions són previsibles.	1 punt
- Les interpretacions mostren moviments creatius però poc variats.	2 punts
- Les interpretacions mostren gran varietat de moviments adients a les emocions treballades.	3 punts
Proactivitat L'alumne mostra predisposició per l'activitat plantejada	
- NO	0 punts
- SI	1 punt
TOTAL	

RÚBRICA D'AVALUACIÓ RELAXACIÓ I MEDITACIÓ GUIADA (SESSIÓ 5).

ASPECTES A AVALUAR	PUNTUACIÓ				
	1	2	3	4	5
He participat activament durant la sessió?					
He sigut capaç seguir les tècniques de relaxació impartides pel docent?					
He aconseguit relaxar-me?					
He tingut la sensació d'estar concentrat en la tasca?					
M'he sentit millor en finalitzar la sessió que en començar-la?					
He après a controlar la meva respiració?					
He sigut conscient de viure el moment present??					
M'ha agradat la sessió de relaxació i meditació?					
Considero que la meditació és útil?					

AVALUACIÓ FINAL AMB FORMULARI GOOGLE (SESSIÓ 6).

A continuació presento les 10 preguntes que es realitzaran a l'alumnat en l'última sessió de la situació d'aprenentatge. Seran les mateixes que a la primera sessió, ja que el nostre objectiu és saber quin és el nivell d'assoliment dels conceptes treballats durant totes les sessions, i comparar quin ha estat el grau de millora.

Què són les emocions?
Què és una emoció primària?
Existeixen les emocions bones i dolentes? Argumenta la teva resposta.
Creus que les emocions sorgeixen de manera espontània? Posa'n un exemple.
Quin creus que és l'impacte de les emocions en el nostre organisme?
Creus que les emocions són importants en el teu dia a dia? Argumenta la teva resposta.
Com es poden expressar les emocions?
Quin és l'objectiu de reconèixer les emocions?
Què significa gestionar les meves emocions?
Per què és important aprendre a gestionar les emocions?