

**UNA PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA D'EDUCACIÓ FÍSICA
BASADA EN LES METODOLOGIES ACTIVES A 2N
D'ESO**

Programació enfocada a l'Institut de Vic

NÚRIA PLENS SICART

MÀSTER UNIVERSITARI EN FORMACIÓ DEL PROFESSORAT, UNIVERSITAT
RAMON LLULL

TREBALL FI DE MÀSTER

DRA. NÚRIA NIETO

14 DE JUNY DE 2024

Índex

1. Resum Científic	4
2. Abstract	4
3. Introducció	5
3.1. Justificació	6
3.2 Objectius propis de la teva programació com a professor d'educació física en aquest centre.	7
4. Contextualització	8
4.1. Característiques sociològiques	8
4.2. Marc Horari	9
4.3. Calendari Escolar	10
4.4. Juntes d'avaluació	11
4.5. Organització del Professorat. Càrrecs i Responsabilitats	11
4.6. Característiques de l'Alumnat	13
4.7. Funcions del Claustre. Temes que tracten.	14
4.8. Normes d'Organització i Funcionament del Centre (NOFC)	16
4.9. Instal·lacions del Centre	17
5. Marc Teòric	19
5.1. Legislació Vigent	19
5.2. LOMLOE a Educació Física	20
5.3 Finalitats educatives	21
6. Les metodologies actives	23
6.1 Avantatges de les metodologies actives	23
6.2 Inconvenients de les metodologies actives	24
6.3 L'aprenentatge basat en problemes	24
6.4 Aprenentatge per projectes	25
6.5 L'aprenentatge cooperatiu	25
6.6 La gamificació	26
6.7 Efectes de les metodologies actives en la motivació i les relacions socials	27
7. Proposta d'intervenció	27

7.1 Objectius de la programació.....	28
7.2 Gradació per competències i Full de ruta.....	28
8. Metodologia.....	31
9. Distribució Temporal	34
10. Avaluació dins de la programació	36
11. Situacions d'aprenentatge	1
12. Situació d'aprenentatge detallada	26
13. Conclusions	43
14. Bibliografia	45
15. Annexes	47

1. Resum Científic

En els darrers anys, s'ha produït un auge de metodologies didàctiques innovadores dins del marc educatiu, com la gamificació, que susciten interrogants sobre el seu impacte i eficàcia. Per abordar aquesta qüestió, he desenvolupat una programació anual d'Educació Física centrada en aquestes metodologies actives d'aprenentatge, incloent-hi també a part de la gamificació, l'aprenentatge cooperatiu, aprenentatge basat en projectes i aprenentatge basat en la resolució de problemes. L'objectiu principal és tenir una idea i un recurs de programació útil per a unes possibles oposicions de docent d'Educació Física, mentre que, alhora, es busca avaluar l'eficàcia d'aquestes metodologies en un context pràctic. El resultat de la implementació d'aquesta situació d'aprenentatge duta a terme en el centre de pràctiques centrada en les metodologies actives, en aquest cas la gamificació, confirma el que diuen els autors i articles científics, demostrant que els estudiants experimenten millores tant en la cohesió de grup i cooperació com en la motivació intrínseca a l'hora de realitzar les sessions d'Educació Física.

Paraules Clau: Metodologies actives, motivació, programació anual, Educació Física.

2. Abstract

In recent years, there has been a surge of innovative didactic methodologies within the educational framework, such as gamification, which raises questions about their impact and effectiveness. To address this issue, I have developed an annual Physical Education curriculum focused on these active learning methodologies, including not only gamification but also cooperative learning, project-based learning, and problem-based learning. The main objective is to create a comprehensive and useful programming resource for potential Physical Education teaching positions, while also aiming to assess the effectiveness of these methodologies in a practical setting.

The outcome of implementing this learning situation, conducted at the practicum center and centered on active methodologies, particularly gamification, corroborates findings from authors and scientific articles, demonstrating improvements in group cohesion, cooperation, and intrinsic motivation among students during Physical Education sessions.

Keywords: Active methodologies, motivation, annual curriculum planning, Physical Education.

3. Introducció

Aquest treball, és una programació didàctica que està dirigida al segon curs d'Educació Secundària Obligatoria (ESO) a l'assignatura d'Educació Física. Per tal de poder crear i realitzar aquesta programació, s'ha dissenyat un full de ruta on podem observar la continuïtat i el perquè de totes les situacions d'aprenentatge.

La programació està contextualitzada a l'Institut de Vic, que és el centre en el qual he realitzat les pràctiques del màster. Per això, totes les situacions d'aprenentatge i activitats plantejades en la programació, estan pensades exclusivament amb els materials i amb els espais els quals disposen al centre per tal de poder realitzar les sessions d'Educació Física.

L'objectiu o idea principal d'aquesta programació és introduir metodologies d'ensenyament innovadores, com per exemple seria la gamificació, en algunes de les situacions d'aprenentatge. Tot i que també hi podem trobar metodologies basades en l'aprenentatge cooperatiu, l'aprenentatge basat en projectes o en la resolució de problemes. És per això que seguir el full de ruta és essencial per tal de poder planificar de manera sistemàtica i coherent la programació.

La raó per la qual es desenvolupa aquesta programació és perquè com a docents vegem la feina i tot el que hi ha darrere de cada sessió, de cada situació d'aprenentatge i darrere de cada programació d'un curs, que no és poca. A més aquest treball ens servirà de cara al futur com a docents i així tenir un ampli ventall d'eines i possibilitats de poder utilitzar-ho depenent del centre on estiguem exercint com a docents.

Aquest treball s'estructura de manera que primer, ens centrarem en el marc teòric es parlarà sobre la legislació actual, després parlarem sobre la metodologia emprada, a continuació adjuntarem el full de ruta i la temporalització de cadascuna de les situacions d'aprenentatge.

Finalment incorporarem la programació del segon curs de la ESO, així com també el desenvolupament d'una de les situacions d'aprenentatge amb la metodologia emprada en el marc teòric

3.1. Justificació

L'educació moderna s'enfronta a diversos reptes, entre els quals destaca la necessitat d'adaptar-se a una societat en constant canvi i a les noves demandes dels alumnes. Els mètodes tradicionals d'ensenyament, sovint no són suficients per fomentar la participació activa i la motivació dels estudiants. Això és especialment rellevant en l'Educació Física, on l'aprenentatge pràctic i la implicació personal són crucials per al desenvolupament de competències físiques i socials (Robinson, K., & Aronica, L. 2016).

Per això, com a docent, he aplicat les metodologies actives al llarg de la programació, com la gamificació, l'aprenentatge basat en projectes, l'aprenentatge cooperatiu, que han demostrat ser efectives en la millora de la participació dels estudiants i en la seva motivació intrínseca.

Aquestes metodologies promouen un aprenentatge més significatiu i personalitzat, adaptant-se millor a les necessitats individuals dels alumnes i fomentant la seva autonomia i responsabilitat en el procés d'aprenentatge, sent el centre d'aquest. A més a més, aquest tipus de metodologies no només fan que les classes siguin més atractives, sinó que també promouen un ambient competitiu i col·laboratiu que estimula la participació activa. (Salas, R. E. M., & Bucheli, M. V. B. G. V. 2021).

Com a docents d'Educació Física, tenim el gran avantatge de poder incloure aquest tipus de metodologies en les nostres sessions, podent adaptar aquestes a tot tipus d'alumnat, a tot tipus de situacions o material disponible.

Per aquest motiu, he dissenyat una programació d'Educació Física on es treballin aquests tipus de metodologies a tota l'ESO, la qual es reflectirà en un full de ruta on es vegin reflectides les continuïtats que tenen també les diferents situacions d'aprenentatge al llarg d'aquesta etapa.

A més, la programació està dissenyada per integrar situacions d'aprenentatge que connectin amb els interessos i les necessitats dels alumnes, proporcionant un context rellevant i motivador.

3.2 Objectius propis de la teva programació com a professor d'educació física en aquest centre.

Els objectius de la programació la qual dissenyaré pensant en les possibilitats d'aquest centre, són els següents:

1. Desenvolupar un curs de 2n de la ESO utilitzant metodologies innovadores que fomentin un ambient d'aprenentatge dinàmic i participatiu que estimuli l'interès dels estudiants i millori el seu rendiment acadèmic.

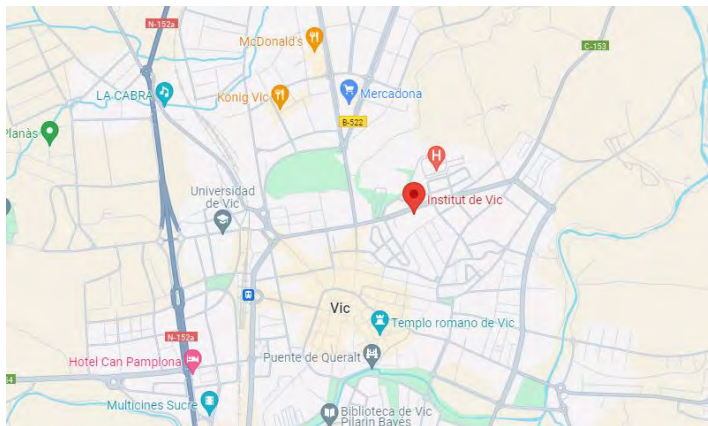
2. Promoure la cohesió de grup i la igualtat d'oportunitats entre els estudiants mitjançant activitats dinàmiques que fomentin la col·laboració, el respecte mutu i la valoració de les diferències individuals dins del grup classe.

4. Contextualització.

4.1. Característiques sociològiques

L'institut de Vic (IVic), és la institució educativa pública més gran de la comarca d'Osona. Ocupa una superfície total de 18.000m quadrats format per tres edificis i amb unes instal·lacions totalment reformades. Està ubicat al centre de Vic, el qual té diverses entrades.

La part de darrera on trobaríem la entrada secundària dona a l'Avinguda Sant Bernat Calbó i la entrada principal dona al Carrer Doctor Fleming.



Imatge 1. Mapa Ubicació Institut de Vic

Actualment aquest centre, compta amb 165 professionals docents i 8 d'administració. Dona servei a més de 1.650 alumnes.

Actualment, imparteix en horaris de matí, tarda i vespre:

- 4 línies d'ESO.

- 3 línies de Batxillerat de les modalitats d'Humanitats i Ciències Socials i Ciències i Tecnologia i Batxillerat amb Ensenyaments esportius.
- 4 PFI (Programa de Formació i Inserció) de Vivers i jardins, de Perruqueria i estètica, de Muntatge d'instal·lacions d'Electricitat, d'aigua i gas i de Vendes, oficina i atenció al públic.
- 1 CEEGM de Futbol.
- 1 CEEGM de Salvament i socorrisme.
- 12 CFGM (Cicles Formatius de Grau Mitjà).
- 10 CFPS (Cicles Formatius de Grau Superior), pertanyents a un ampli ventall de famílies professionals: Administració i gestió, Agrària, Comerç i màrqueting, Electricitat i electrònica, Indústria alimentària, Fabricació mecànica, Instal·lació i manteniment, Química, Sanitat i Transport i manteniment de vehicles.

Quasi la totalitat dels cicles formatius s'ofereixen en modalitat dual.

L'Institut de Vic va ser establert el 1953 a Vic, oferint cursos de Formació Professional de primer i segon grau en diverses àrees fins al curs 1994-1995.

A partir del curs 1995-1996, va adoptar la reforma educativa LOGSE a Vic, ampliant la seva oferta per incloure Formació Professional, Batxillerat i ESO (Educació Secundària Obligatòria). En l'actualitat, gràcies a la seva ubicació estratègica, així com a la seva reputació per impartir ensenyament de qualitat, els alumnes que s'inscriuen provenen d'un àmbit geogràfic que transcendeix la ciutat de Vic i fins i tot la comarca d'Osona, que ha passat de ser predominantment agrícola a convertir-se en un dels centres econòmics més dinàmics de Catalunya. La varietat d'ensenyaments i programes que ofereix l'institut en l'actualitat està detallada a la seva Programació General Anual (PGA).

4.2. Marc Horari

L'horari lectiu de l'Educació Secundària Obligatòria a l'Institut de Vic és de Dilluns a Divendres, tots els grups de la ESO, fan de 8:00 a 14:30h, tenint en compte que l'esbarjo és de 11:00 a 11:30h

4.3. Calendari Escolar

CALENDARI ESCOLAR 2023/24

Dies de llibre
Festes nacionals/estatals
Festes locals
Vacances
Mesos disposició a l'U. 4 i 6
Dies d'èxercit
Festivitats

SETEMBRE '23						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE '23						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE '23						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DESEMBRE '23						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GENER '24						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRER '24						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARÇ '24						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL '24						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAIG '24						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNY '24						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIOL '24						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AGOST '24						
dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Dies de llibre disposició:

13 d'octubre de 2023
7 de desembre de 2023
29 d'abril de 2024
30 d'abril de 2024

Dies de festa local:

12 de febrer (a canvi de la festa local del 5 de juliol)
20 de maig (2a Pasqua)

4.4. Juntes d'avaluació

Pel que fa a les juntes d'avaluació, a l'IES Vic, s'organitzen de la següent forma: A l'octubre, just un mes després de l'inici de curs, es fa una pre-avaluació on es parla de com van els alumnes en les diferents matèries. Seguidament al desembre, es fa l'avaluació del primer trimestre.

Abans de setmana santa, es fa l'avaluació del segon trimestre i a mitjans de juny, es fa l'avaluació del tercer trimestre. Juntament amb aquesta última fan una avaluació final ja que aquesta es la única nota que realment conta. Les avaluacions dels trimestres serveixen per tal que les famílies puguin anar veient com evolucionen els seus fills i per tal de fer un seguiment amb aquestes.

Per últim fan una avaluació extraordinària per a tots aquells alumnes que han anat a recuperar matèries i on es decideix si aquests alumnes passen de curs o no.

Totes les notes s'entren a la plataforma Esfera.

4.5. Organització del Professorat. Càrrecs i Responsabilitats

L'Institut té un sistema d'organització i gestió definit d'acord amb la normativa i la seva identitat. El Consell Escolar i el Claustre de Professors són els òrgans principals encarregats de la participació i la gestió de l'Institut, prenent les decisions estratègiques.

A més, es realitzen reunions col·legiades d'Equips Docents, de blocs de professors per àmbits educatius, coordinacions d'estudis, departaments professionals i didàctics, entre altres. Els òrgans de govern inclouen el director, coordinadors pedagògics, administrador, secretari, subdirector i cap d'estudis.

Els òrgans de coordinació són:

EP-Dual, CFGM, CEEGM i PFI, CFGS, BAT, ESO, Caps de departament i caps de seminari o adjunt de cap de departament, Informàtica, LIC, Prevenció de riscos laborals, Medi ambient, Qualitat, Mobilitat, EmpresaFP, InnovaFP, Assessorament i reconeixement i Acredita't.

Els càrrecs de responsabilitat són:

Borsa de treball, Activitats, EmprenFP, Biblioteca i sala d'estudi, Manteniment, Comunicació Mobilitat, Grup d'experimentació per al plurilingüisme (GEP), Proves d'obtenció de títol (POT), FP contínua i ocupacional, Web i plataforma, Control d'entrada dactilar, Audiovisuais, Manteniment de tallers i laboratoris de formació professional, Manteniment de tallers i laboratoris de BAT-ESO, Competències bàsiques, ActivaFP.

L'estructura organitzativa i els càrrecs esmentats tenen com a objectiu central situar el Projecte Educatiu de Centre (PEC) en el centre de la gestió de l'Institut. Es busca promoure la participació de tots els membres de la comunitat educativa en la presa de decisions, reforçant els canals de reflexió i participació, i fomentant la coresponsabilitat en la direcció estratègica de l'Institut.

Els estudiants tenen representació a través del Consell Escolar, amb delegats i subdelegats per classe, així com en Consells de Delegats i en la Permanent del Consell de Delegats. A més, se'ls atorga veu mitjançant enquestes, canals de reclamació i suggeriments, i és garanteix el tracte directe i la possibilitat de dirigir-se a qualsevol membre de la comunitat educativa segons les Normes de funcionament i organització del centre.

Els pares i tutors, com a principals responsables de l'educació dels seus fills, participen en els òrgans establerts legalment, així com a través de l'Associació de Pares i Mares d'Alumnes. Se'ls informa sobre les activitats del centre, canalitzen les seves inquietuds i millora la comunicació i col·laboració entre el professorat, l'alumnat i les famílies.

La participació del teixit empresarial, institucional i organitzatiu és garanteix també mitjançant la seva presència en els òrgans establerts legalment, difonent la informació sobre les activitats del centre, canalitzant les seves inquietuds i iniciatives cap a la direcció de l'Institut, i millorant la comunicació i col·laboració entre el professorat, l'alumnat i les empreses, institucions i organitzacions.

Organigrama de funcionament principal:

Director: Cristòfol ESTRELLA

Subdirectora d'EP: Anna MESALLES

Cap d'estudis de BAT-ESO: Maria GRAU

Secretari: Josep BERENGUER

Coordinadora pedagògica de BAT-ESO: Núria LLORENS

Coordinadora pedagògica d'EP: Anna TOBAJAS

Administradora: Griselda ARMENGOL

4.6. Característiques de l'Alumnat

En aquest institut, la diversitat socioeconòmica i cultural és notable, ja que acull alumnes provinents de famílies amb una oferta gamma d'orígens econòmics i culturals. Trobem estudiants que provenen de famílies benestants, amb recursos econòmics considerables, que poden oferir-los una educació i un entorn familiar privilegiats.

D'altra banda, també hi ha alumnes provinents de famílies amb recursos més limitats, fins i tot en situació de desfavoriment socioeconòmic, els quals poden enfrontar dificultats econòmiques i socials que influeixen en la seva vida escolar.

A més, la diversitat cultural és una característica destacada a causa de la gran immigració que ha experimentat la ciutat de Vic en els últims anys. Això significa que a l'institut conviuen estudiants amb arrels culturals molt diverses, procedents de diferents països, amb llengües maternes i costums diferents. Aquesta riquesa cultural enriqueix l'ambient educatiu i ofereix oportunitats d'aprenentatge intercultural i d'intercanvi de perspectives entre els estudiants.

Així doncs, l'institut es converteix en un microcosmos social i cultural sobre la diversitat és una realitat quotidiana.

Aquesta diversitat no només és una font de riquesa cultural, sinó que també planteja reptes i oportunitats per a la comunitat educativa en la promoció de la inclusió, el respecte mutu i la comprensió intercultural. És fonamental que l'institut promogui un entorn acollidor i respectuós a cada alumne sent valorat i tingui l'oportunitat de desenvolupar el seu potencial independentment dels seus orígens socioeconòmics o culturals.

4.7. Funcions del Claustre. Temes que tracten.

El claustre de professors és l'òrgan col·legiat de participació i presa de decisions en matèria pedagògica i acadèmica en un centre educatiu.

El claustre participa en l'elaboració i actualització del PEC, el qual estableix la missió, la visió, els objectius i les accions educatives del centre. També decideix sobre els plans d'estudis, programes educatius i metodologies d'ensenyament-aprenentatge que s'han de seguir al centre. Analitza els resultats dels estudiants en matèria d'aprenentatge i rendiment acadèmic i proposa mesures correctives si cal. Coordina la formació i el desenvolupament professional del professorat, proposant activitats de formació i actualització pedagògica. Supervisa l'execució dels plans i els projectes educatius establerts pel centre, com ara els plans d'actuació tutorial, el pla lingüístic del centre, etc. Aborda i resol els conflictes i problemes que puguin sorgir en l'àmbit acadèmic o pedagògic. Col·labora amb l'equip directiu en la gestió del centre i en la presa de decisions relacionades amb aspectes pedagògics i acadèmics. I per últim, també promou la col·laboració entre el professorat, la interdisciplinarietat i el treball en equip per millorar la qualitat de l'ensenyament i l'aprenentatge.

Reflexionant sobre els aspectes comentats anteriorment he de destacar que parlant amb la meua tutora de les pràctiques i també escoltant una mica els comentaris a la sala de professors on he disposat d'alguna hora de treball personal, en general, es queixen sobre les ràtios que hi han a les classes. És evident que les ràtios elevades d'alumnes per classe poden presentar reptes significatius per als docents.

L'atenció individualitzada pot ser més difícil d'aconseguir en aquestes circumstàncies, i els professors poden sentir-se sobrecarregats a l'hora de gestionar un grup tan gran d'estudiants. Això pot afectar negativament l'experiència d'aprenentatge dels alumnes i posar a prova la capacitat dels docents per mantenir l'ordre a l'aula.

A més, la manca d'implicació de certes famílies en l'educació dels seus fills pot ser un obstacle addicional. La col·laboració entre escola i família és fonamental per al desenvolupament acadèmic i personal dels estudiants, i quan aquesta relació és desigual o inexistent, els docents poden trobar-se amb dificultats per motivar i implicar els seus alumnes.

Tot i així, és encoratjador observar que la direcció del centre funciona de manera eficaç i dinàmica comparat amb altres centres de pràctiques en els que he estat. Una bona direcció pot ajudar a crear un ambient escolar positiu i facilitar la col·laboració i la coordinació entre el personal docent. Això pot ajudar a superar alguns dels reptes derivats de les ràtios elevades i de la manca d'implicació de les famílies, ja que els docents poden treballar junts per desenvolupar estratègies i solucions efectives.

És important que hi hagi una comunicació oberta i la col·laboració entre tots els membres del claustre per abordar aquests reptes de manera efectiva.

4.8. Normes d'Organització i Funcionament del Centre (NOFC)

Les Normes d'organització i funcionament són essencials per al bon funcionament de l'Institut, garantint així, els drets i deures de totes les persones que formen part del centre. Aquestes normes regulen els comportaments per assegurar una convivència educativa adequada i prohibeixen certes conductes per tal de prevenir problemes.

L'aplicació de les normes ha de ser adequada a l'edat i maduresa dels alumnes, requerint una actitud de millora personal per part dels educadors. El document defineix les normes de convivència, organització, participació i els mecanismes per exercir els drets i deures de l'alumnat, així com les correccions per les conductes inapropiades. També reflecteix la línia pedagògica i el caràcter del centre, que ha de ser conegut per tots els membres de la comunitat educativa.

Serveix per tal de:

- a) Resoldre dubtes sobre els comportaments exigibles a tota la comunitat educativa.
- b) Coordinar les exigències dels diferents estaments.
- c) Informar a alumnes, professors i pares sobre la normativa del centre.
- d) Comunicar clarament les expectatives del centre.

Cada inici de curs, aquest document es revisarà i s'explicarà el reglament detalladament als nous membres del centre. L'objectiu és fomentar un clima de respecte i responsabilitat, assegurant un criteri uniforme en el desenvolupament de la vida escolar.

Els òrgans de govern i el professorat adoptaran les mesures necessàries per mantenir un clima educatiu favorable, prevenint conductes contràries a la convivència i a la bona fé i millorant constantment la comunicació amb els alumnes i les seves famílies.

4.9. Instal·lacions del Centre

En el centre ens podem trobar els espais de pràctica següents:

- Un patí exterior que es troba a la part superior del centre, el qual consta d'una pista amb 4 porteries i 4 canastes.



Imatge 2. Pati superior del centre

- Un altre pati exterior situat just al costat de les classes, el qual també consta d'una pista amb 4 canastes i 4 porteries.



Imatge 3. Pati central

- Una sala polivalent la qual normalment s'utilitza quan plou i no es poden fer servir les instal·lacions de l'exterior.



Imatge 4. Sala Polivalent

5. Marc Teòric

5.1. Legislació Vigent

La llei educativa actual regida per la LOMLOE i coneguda com la Llei Orgànica de Modificació, es va aprovar el 30 de desembre de 2020. Aquesta nova llei representa una revisió de la llei anterior, la (LOMCE), que va estar en vigor des de la seva aprovació al juny del 2015 fins al canvi legislatiu el 2020.

Els objectius principals d'aquesta nova llei inclouen; la modernització del sistema educatiu, la promoció de l'equitat i la inclusió, la millora dels resultats acadèmics i l'increment de l'èxit escolar, així com la consolidació del sistema educatiu per promoció de polítiques basades en el coneixement. A més, els seus eixos transversals de treball aborden qüestions com els drets de la infància, la perspectiva de gènere i la coeducació, l'educació digital, l'aprenentatge competencial i personalitzat, i l'educació per al desenvolupament sostenible.

Una de les modificacions més rellevants introduïdes per aquesta llei és la creació de la Formació Professional Bàsica, on els estudiants poden inscriure's sota uns criteris específics i obtenir una acreditació que valida el títol de l'ESO a més del de la Formació Professional cursada.

A través d'aquest decret, s'estableixen les directrius per a l'estructura del currículum, les competències clau com la innovació, els indicadors de competència al final de l'etapa i els nous elements curriculars de les àrees o matèries.

Els estudiants que obtinguin el títol de l'ESO o de la Formació Professional Bàsica podran accedir als estudis post obligatoris, com ara el Batxillerat. També podran obtenir el títol de Batxillerat fins i tot si no superin alguna assignatura.

S'eliminen les revàlides i s'instaura un nou sistema d'avaluació per als estudiants, que inclou avaluació formativa, integradora i col·legiada. Finalment, per accedir a la universitat, els estudiants hauran de passar les proves d'accés a la universitat (PAU).

5.2. LOMLOE a Educació Física

Amb la nova llei implementada, hi ha hagut canvis significatius al currículum en diverses àrees, però ens concentrarem específicament amb la nostra matèria que és l'Educació Física la qual es troba regulada en el decret 175/2022 d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica.

Un dels principals canvis que es poden observar és la reorganització de les competències. Al currículum anterior, teníem vuit competències agrupades en quatre dimensions, mentre que al nou currículum tenim cinc competències específiques, cada una agrupada en un bloc corresponent. Aquests blocs són:

1. Vida activa i saludable.
2. Resolució de problemes en situacions motrius.
3. Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives.
4. Interacció amb l'entorn al temps de lleure.
5. Valors, autoregulació emocional i interacció social.

Dins de cada competència, es troben uns criteris que es divideixen en dos cicles: el primer i el segon d'ESO, i el tercer i el quart d'ESO. Aquests criteris indiquin què s'ha de treballar segons el cicle i la competència. A més, en comptes de continguts, ara es treballen sabers, els quals es distribueixen a l'etapa d'ESO per determinar el que s'ha de treballar amb els estudiants.

També cal destacar les competències transversals, que son totes aquelles que es treballen en totes les matèries i el nou currículum educatiu, les diferencia en quatre:

- Competència ciutadana → on es treballen els aspectes ètics, morals i socials.
- Competència emprenedora → la qual pretén que l'alumnat sigui autònom i capaç de produir continguts innovadors.
- Competència personal, social i d'aprendre a aprendre → aquesta es preocupa que els estudiants interactuïn amb l'entorn i la societat.
- Competència digital → treballa l'ús de les noves tecnologies de forma conscient i responsable.

Per poder implementar aquest treball, al començament de cada curs s'estableixen una sèrie de sabers, competències i criteris d'avaluació que s'han de treballar durant l'any escolar al curs.

5.3 Finalitats educatives

El PEC de l'Institut de Vic, estableix les línies d'actuació per a tots els membres de la comunitat educativa i representa el compromís de l'institut amb la societat. Es basa en l'experiència acumulada al llarg dels més de 60 anys d'existència de l'Institut de Vic i en la voluntat de millora contínua de la qualitat de la tasca docent.

El PEC es complementa amb altres documents com el Pla lingüístic de centre, la Concreció Curricular de la Formació Professional, la Concreció Curricular de Batxillerat, la Concreció Curricular del CAS i la Concreció Curricular de l'ESO, així com amb el Pla d'Acció Tutorial.

L'Institut de Vic té com a objectiu formar persones de manera integral, fomentant el respecte, la crítica constructiva, la participació en els canvis socials i la preparació per a estudis superiors i inserció laboral qualificada. Destaca per la seva implicació en la innovació pedagògica i la formació contínua del personal.

Tot i que els principis fonamentals han perdurat des de la fundació del centre, el PEC s'adapta a les normatives i reglamentacions derivades dels nous models educatius, reflectint el compromís constant amb la millora i l'evolució de l'educació al centre. Aquest èxit i reconeixement s'atribueix als alumnes, famílies, institucions, empreses i al professorat que contribueixen amb el seu suport i dedicació al dia a dia de l'institut.

Missió: Formar de manera integral l'alumnat per tal que cada un es desenvolupi com a persona capaç d'integrar-se en la societat d'avui en da, de manera que la pugui servir i millorar.

Visió: Voler ser un centre d'excel·lència i de referència que integri tots els ensenyaments obligatoris (ESO) i post obligatoris (Batxillerat i Formació Professional) i els seus subsistemes.

Valors:

- Transmetre a l'alumnat els valors d'una societat democràtica, plural i sense discriminacions per raó de sexe, religió o cultura.
- Fomentar la igualtat entre l'alumnat i el respecte per les minories i les diferències.
- Ajudar a l'alumnat, en diversos nivells del centre, a créixer en les relacions humanes, tot i relacionant-les amb els valors personals i interculturals.

Objectius:

- Millorar els resultats educatius
- Millorar la cohesió social
- Millorar la confiança dels grups d'interès (alumnat, famílies i empreses)

6. Les metodologies actives

Les metodologies actives, es poden descriure com un procés interactiu entre el docent i l'estudiant que permet la implicació responsable de l'alumne en el seu propi procés d'aprenentatge on ell és el protagonista d'aquest amb el suport i la guia docent. Aquestes metodologies no només situen l'alumne al centre del procés educatiu, sinó que també fomenten un aprenentatge més significatiu i rellevant proporcionant satisfacció a ambdues parts, ja que els alumnes esdevenen agents actius en la construcció del seu propi coneixement Labrador Piquer, J., Andreu Andrés, Á., i de Vera, C. (2008).

Segons Garcia Angrill, N. (2020) aquests son els avantatges i els inconvenients que ens podem trobar al dur a terme metodologies actives.

6.1 Avantatges de les metodologies actives

1. Transformen l'aprenentatge tradicional unidireccional en una experiència compartida entre el docent i els alumnes.
2. Les metodologies actives permeten combinar altres metodologies per tal de diversificar i enriquir cada activitat.
3. Aquestes incrementen la motivació de l'alumne ja que aquest passa a ser el centre del seu propi aprenentatge.
4. Promouen el treball en equip i la recerca autònoma d'informació i continguts.
5. Faciliten la transformació de l'aprenentatge, fent-lo més profund i significatiu.

6.2 Inconvenients de les metodologies actives

1. Augmenten la càrrega de treball del professorat.
2. Poden provocar desordre o falta de disciplina si les instruccions o el seguiment del treball no són adequats.
3. A vegades el treball pot no ser equitatiu entre els diferents membres del grup en els projectes col·laboratius.

Malgrat els inconvenients, els avantatges de les metodologies actives són tant significatius que és beneficiós per a l'estudiant integrar-les en els processos d'aprenentatge. A continuació, es presenten les metodologies que hem utilitzat per dur a terme la programació didàctica .

6.3 L'aprenentatge basat en problemes

L'aprenentatge basat en problemes (ABP), segons Garcia Angrill, N. (2020) presenta una sèrie de característiques que el fan especialment efectiu. Aquest mètode té com a objectiu principal ensenyar contingut significatiu i desenvolupar competències clau en els alumnes. A més, promou el pensament crític i l'esperit investigador, elements fonamentals per a una formació integral.

Un dels aspectes més destacats de l'ABP és que fomenta una reflexió global i transversal, integrant tant l'autoavaluació com la coavaluació. Aquesta reflexió ajuda els alumnes a prendre consciència del seu procés d'aprenentatge i a desenvolupar habilitats de metacognició. D'altra banda, l'ABP incrementa notablement la participació i motivació de l'alumnat, ja que els implica directament en la resolució de problemes reals i rellevants per a ells.

Dins del marc de l'ABP, es poden desenvolupar diverses activitats, com ara l'aprenentatge basat en jocs. Aquesta metodologia permet als alumnes viure experiències gratificants utilitzant eines i elements lúdics, alhora que integra el docent a l'entorn socioemocional de l'alumnat.

En aquest tipus d'activitats, el docent actua com a dissenyador d'experiències i l'alumne com a jugador. Això permet obtenir recompenses com medalles, punts d'experiència, insígnies, entre d'altres. Aquestes recompenses no sols augmentin la motivació dels alumnes, sinó que també faciliten un exercici d'avaluació continuada.

6.4 Aprenentatge per projectes

L'aprenentatge per projectes (AP) tal i com diu Garcia Angrill, N. (2020) abasta una àmplia varietat de continguts, permetent així la creació d'un projecte per a un mòdul complet o amb diverses modalitats de combinació. Tot i això, podem mantenir les principals característiques de l'aprenentatge basat en problemes (ABP), ja que la seva estructura és similar.

A l'Aprenentatge per projectes, es treballa en grups cooperatius. El procés comença amb un treball individual previ que després es comparteix amb els companys. Els alumnes han de ser conscients que el seu èxit depèn de la col·laboració de tots els membres del grup. La combinació dels coneixements de tots permetrà una comprensió completa per solucionar el problema plantejat. Aquesta característica és molt beneficiosa per adquirir coneixements útils per a la futura incorporació al món laboral. El treball cooperatiu com a pràctica pedagògica té efectes profunds i positius sobre l'aprenentatge i la socialització dels estudiants.

6.5 L'aprenentatge cooperatiu

L'enfocament de l'aprenentatge cooperatiu segons Asunción, S. (2019) està dirigit a la interacció de persones que treballin en petits grups per desenvolupar diverses tasques. Els grups han de ser ideals de 4 persones aproximadament, escollides pel docent de manera intencionada, repartint responsabilitats que són rotatives. A més, els grups són heterogenis i estables pel que fa a coneixements, sexes, habilitats, entre altres.

El docent ha de fer el paper de guia o facilitador, i per això ha de planificar basant-se en els coneixements previs dels estudiants i objectius de l'assignatura o del tema, mitjançant preguntes al començament d'un tema, classe o assignatura. Posteriorment, el docent ha de fer un seguiment continu dels avenços, necessitats i dificultats que es presentin a l'aprenentatge individual o grupal, tant en el desenvolupament com en el treball final.

Per la seva banda, els estudiants assumeixen diversos rols: a la conformació (el coordinador és el més capacitat, secretari, moderador i encarregat de materials) i en el desenvolupament (rotar càrrecs, prendre decisions, establir estratègies, assignar tasques i responsabilitats, establir normes i sancions, processar i presentar informació, realitzar autoavaluació i coavaluació).

6.6 La gamificació

Asunción, S. (2019) explica que la gamificació utilitza la mecànica dels jocs per consolidar coneixements, millorar habilitats, desenvolupar competències o recompensar accions específiques. El joc com a estratègia educativa és una manera d'interioritzar coneixements de manera lúdica i ajuda a resoldre problemes com la manca d'atenció, la desmotivació i altres. Utilitza tècniques mecàniques per recompensar en funció de l'objectiu assolit, com ara l'acumulació de punts, el progrés de nivells, l'obtenció de premis, regals, classificacions, desafiaments, missions o reptes. A més, utilitza tècniques dinàmiques per motivar l'usuari i avançar en la consecució dels seus objectius, com ara la recompensa, l'estatus, l'assoliment i la competició. Per tant, segons la dinàmica que es busqui, s'han d'explotar més unes tècniques mecàniques que altres. La idea de la gamificació consisteix a utilitzar sistemes de puntuació-recompensa-objectiu per assolir els nostres objectius educatius.

6.7 Efectes de les metodologies actives en la motivació i les relacions socials

Segons l'estudi fet per Muntaner, J.Pinya, C., i Mut, B. (2020) davant de les metodologies actives posa en valor l'augment de la motivació i la implicació de l'alumnat, així com també el compromís en el propi procés d'aprenentatge. Els estudiants es mostren més interessants i responsables del seu progrés acadèmic, ja que aquestes metodologies fomenten la participació activa i el treball col·laboratiu. També, el professorat que s'inicia recentment en les metodologies actives afirmen sentir-se més motivats, implicats i compromesos amb la tasca docent. Resalten el benestar emocional de l'alumnat gràcies a la flexibilitat, la funcionalitat o el conductor i els reptes que comporten les metodologies actives, així com la inclusió i l'atenció a la diversitat de tot l'alumnat i el reconeixement dels diferents tipus d'intel·ligències o nivells intel·lectuals, assegurant que cada alumne pugui aprendre de manera efectiva i al seu propi ritme.

L'objectiu principal és que el model educatiu s'adapti a l'alumnat i no al revés tal i com indica Gisbert, D., i Gelabert, B. (2008). Martínez, E.J., De la Torre, M.J., i Ruiz, A. (2017), explica que les metodologies actives, especialment la gamificació, a causa de la gran quantitat d'activitats o jocs que es plantegen de manera cooperativa, ajuda a millorar les relacions socials dins la classe entre els membres d'aquesta. A més a més, aquesta estratègia cooperativa, també comporta el treball de la intel·ligència emocional i de diferents valors.

7. Proposta d'intervenció

A través de les pautes que marca el nou currículum, a continuació es dissenyarà una programació contextualitzada on el curs protagonista serà 2n d'ESO. L'elecció d'aquest curs ha estat perquè en el meu centre de pràctiques, la majoria d'hores que vaig realitzar amb la meva tutora de pràctiques va ser amb aquest curs.

7.1 Objectius de la programació

Amb la finalitat de dissenyar una programació didàctica, l'objectiu principal és:

- Dissenyar una programació didàctica per a 2n d'ESO tenint en compte el currículum vigent i aplicant de forma coherent el que aquest demana.

Els objectius secundaris també relacionats amb la programació són:

- Promoure les metodologies actives en l'alumnat.
- Elaborar una situació d'aprenentatge atractiva amb elements motivacionals per als alumnes i que es fomenti la igualtat de gènere, la cohesió de grup i els diferents valors de l'esport.

Les sessions a l'Institut de Vic es realitzen amb dues hores per separat al llarg de la setmana.

Tal i com proposa el nou currículum, aquesta programació està pensada per 72 hores, distribuïdes al llarg de tot el curs escolar, amb 26 hores al primer trimestre, 24 hores al segon i 22 al tercer ja que aquest últim és més curt.

7.2 Gradació per competències i Full de ruta

Per tal de començar a programar, és necessari comprovar i seguir les pautes que marca el currículum vigent. Per assegurar-me que l'alumnat acabarà l'etapa de la ESO havent treballat totes les competències i la majoria dels criteris d'avaluació d'aquestes, he dut a terme un full de ruta on es poden veure perfectament les competències i els criteris d'avaluació que es treballaran en cada situació d'aprenentatge de tota l'etapa de secundària veient un fil conductor entre aquestes i també una continuïtat que va de menys a més profunditat dels continguts depenent del curs en que es trobin.

He de destacar que el currículum, a part de les competències específiques que podem veure en el full de ruta, també s'han de treballar conjuntament amb les competències clau, que són les següents: Competència digital, competència ciutadana, competència emprenedora i la competència personal, social i d'aprendre a aprendre.

En el full de ruta podem observar dues abreviacions que són CEEF (Competència Específica d'Educació Física) i CAC (Criteri d'Avaluació Curricular).

A partir dels criteris d'avaluació estipulats vaig dur a terme les gradacions de les diferents situacions d'aprenentatge per tal de veure quins objectius tindrien més pes i prioritats a treballar segons el curs en el que em trobés.

Com podem observar en cada curs hi han sis situacions d'aprenentatge, les quals es distribuïran en dues a cada trimestre. Totes les situacions d'aprenentatge es segueixen amb coherència respectant els objectius i sabers que s'han d'assolir i treballar en cada curs. Al final de cada trimestre, els alumnes disposaran d'una sessió per jugar o fer l'esport que més els hi agradi per tal de conèixer els seus interessos i també com a recompensa del treball realitzat al llarg del trimestre.

Per últim cal destacar que en les diferents situacions d'aprenentatge podem identificar un ampli coneixement de diverses competències i situacions d'aprenentatge, ja que la gran varietat de matèria de la qual disposen al centre, determina aquestes eleccions.



1r cicle: 1r i 2n ESO				2n cicle: 3r i 4t ESO			
1ESO	TITOL	CEEF ¹	CAC ²	3ESO	TITOL	CEEF	CAC
SA 1	Mou-te, <u>fés</u> salut!	1	1.1/1.3/1.4	SA 1	Correm una maratón!	1	1.1/1.3/1.5
SA 2	Culturitza't	3	3.3	SA 2	<u>I am badminton</u>	2	2.1/2.2
SA 3	Aconseguiu 3 tocs!	2	2.1/2.2	SA 3	Molta merda!	3	3.1/3.2
SA 4	Conquerim <u>St</u> Sebastià!	4	4.1/4.3	SA 4	Conquerim Bellmunt!	4	4.1/4.3
SA 5	Fem un pentatló	2	2.1	SA 5	#NOLIMITS	5	5.1/5.4
SA 6	Tira't a la piscina	2	2.1	SA 6	<u>Omnikin</u>	5	5.2/5.3
2ESO	TITOL	CEEF	CAC	4ESO	TITOL	CEEF	CAC
SA 1	<u>EsFORCA't</u>	1	1.2/1.3/1.5	SA 1	Fins on podem arribar?	1	1.2/1.4/1.5
SA 2	Encistellem en equip!	2	2.1	SA 2	Si <u>colpbolegem</u> , avancem	5	5.2/5.3
SA 3	<u>Dance revolution</u>	3	3.1/3.2	SA 3	Coneixem el <u>Twincon</u>	2	2.1/2.2
SA 4	Conquerim <u>St</u> Martí Xic!	4	4.2/4.3	SA 4	Conquerim Castell Besora	4	4.2/4.3
		1	1.1/1.5				
SA 5	El poder del <u>frisbee</u>	5	5.3	SA 5	Fem d'entrenadors/es	2	2.3
		2	2.2				
SA 6	<u>Queens & Kings League</u>	1	1.1	SA 6	Benvinguts/des al circ...	3	3.3
		5	5.1/5.3/5.4				

LLEGENDA	
CEEF1	Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'AF per al benestar físic, mental i social.
CEEF2	Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb jocs i esports per a resoldre situacions motrius.
CEEF3	Utilitzar recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.
CEEF4	Planificar AF a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.
CEEF5	Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'AF per a la millora de la convivència i la cohesió.

8. Metodologia

La metodologia utilitzada al llarg de la meva programació s'ha basat en el canvi de les metodologies tradicionals per les metodologies actives. Entre elles, he utilitzat la gamificació, l'aprenentatge basat en la resolució de problemes, l'aprenentatge cooperatiu i l'aprenentatge per projectes.

El que s'intenta aconseguir a partir de cada situació d'aprenentatge és el treball cooperatiu des del descobriment guiat i l'autonomia de l'alumnat per tal que els alumnes aprenguin a resoldre diferents situacions de manera competencial.

Per això, dins de cada situació d'aprenentatge hi hauran grups de treball creats de forma heterogènia pel docent, per tal de fomentar aquesta cooperació i autonomia. En conseqüència es crearà una dinàmica atractiva per als alumnes que afavorirà en un aprenentatge més profund per part de l'alumnat. No obstant això, el docent haurà de contemplar els possibles imprevistos que puguin sorgir en aquestes dinàmiques per tal de guiar i donar suport als alumnes per arribar a la direcció que el docent contempla.

Tenint en compte també el context social de l'institut es fomentarà la cohesió de grup mitjançant el treball de valors que podem trobar en els diferents criteris d'avaluació i s'introduirà l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació per tal que l'alumnat conegui l'ús d'aquestes en l'àmbit de l'activitat física i les utilitzin de forma segura i responsable.

Finalment, el docent també té una tasca molt important en aquest procés i és el de tenir un paper molt actiu i constant que guii a l'alumnat, de forma que estableix vincles entre aquests per tal d'afavorir a un bon ambient dins de l'aula.

Això ajudarà a incrementar l'interès i la motivació dels alumnes, per tant l'aprenentatge, serà més significatiu.

9. Distribució Temporal

DISTRIBUCIÓ TEMPORAL CURS 2023-2024																															
SETEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
OCTUBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOVEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
DESEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
GENER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FEBRER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
MARÇ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
MAIG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUNY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

	Festius		SA 1		SA 3		SA 5
	Joc lliure		SA 2		SA 4		SA 6

Un cop realitzada la distribució temporal de les hores lectives del centre, trobem que sumen un total de 72 hores, que es repartiran de la següent forma:

Primer Trimestre	EsForça't	12h
	Encistellem en equip	13h
	Joc lliure	1h
Total:		26h

Segon Trimestre	Dance Revolution	12h
	Conquerim St Martí Xic	11h
	Joc lliure	1h
Total:		24h

Tercer Trimestre	Queens&Kings League	8h
	El poder del Freesbee	13h
	Joc lliure	1h
Total:		22h

10. Avaluació dins de la programació

Dins les diverses situacions d'aprenentatge, l'avaluació, és una eina fonamental a l'hora de veure el progrés i poder fer un seguiment als alumnes fins al final d'aquestes, i així poder adaptar el ritme i nivell l'aprenentatge dels alumnes en la mesura que sigui necessària.

Els tipus d'avaluacions que hem utilitzat a les situacions d'aprenentatge, son les següents:

- Coavaluació → Tipus d'avaluació que es du a terme entre iguals o companys per tal de proporcionar una retroalimentació mútua.
- Autoavaluació → Tipus d'avaluació que fa un mateix sobre el seu propi procés d'aprenentatge.
- Tiquet de sortida → Activitat en que els alumnes completen al final d'una sessió per tal de demostrar el que han après.
- Heteroavaluació → Avaluació realitzada per una persona diferent del mateix alumne, en aquest cas el professor.

En l'avaluació dins de la programació, el 80% de la nota serà de les sessions pràctiques, activitats/ projectes o tasques i l'altre 20% serà de l'assistència, la vestimenta i calçat i actitud.

En aquest cas, totes les situacions d'aprenentatge tindran el mateix pes en la nota final perquè considero que encara que algunes siguin més importants que altres, als alumnes se'ls donarà millor unes coses que unes altres. Per tant, si hi han dues situacions d'aprenentatge a cada trimestre, cadascuna tindrà un pes d'un 50% a la nota final.

En el possible cas que algun alumne hagi de recuperar alguna situació d'aprenentatge, per tal de poder-la recuperar, haurà de presentar un treball teòric, en cap cas hi haurà una recuperació pràctica.

Deponent de la situació d'aprenentatge es realitzaran diferents tasques, ja sigui en format de projectes o tasques finals, sempre aplicant els continguts pràctics i teòrics que han sortit al llarg de les sessions per tal que els alumnes els puguin aplicar de forma competencial en aquestes tasques que se'ls demana.

Per últim, si ens trobem algun alumne/a que no pugui dur a terme alguna situació d'aprenentatge pel motiu que sigui, aquest realitzarà una tasca on treballi, conegui i apliqui el que estan fent els seus companys a la pràctica.

El pes de la tasca d'aquest alumne, serà d'un 100% de la nota en la situació d'aprenentatge encara que aquest pugui ajudar al llarg de les sessions, ja que si ens trobem un alumne/a que pel motiu que sigui no pot ajudar a les sessions, seria injust per aquest.

11. Situacions d'aprenentatge

Títol SA: EsFORÇA'T	Curs: 2n ESO	NºSA: 1	Trimestre: 1er	Nº sessions: 12
<p>Justificació:</p> <p>En aquesta situació d'aprenentatge es treballa la força com a element de la condició física, en les primeres sessions de la situació d'aprenentatge els alumnes aprendran que els músculs són els responsables del moviment i la força del nostre cos, també haurem proposat diferents jocs i activitats per a que coneguin les diferents formes de treballar els músculs. Han de col·laborar per elaborar un "TABATA" com els que hem realitzat a classe i a partir d'aquet han crear un mural del cos humà en el qual representin i etiquetin els músculs que es treballen en el "TABATA" que han elaborat de manera clara i detallada, destacant la seva funció i l'activitat física que els involucra, utilitzant els recursos digitals.</p> <p>Aquesta situació d'aprenentatge es porta a terme perquè els estudiants puguin aplicar els coneixements adquirits sobre els músculs i la seva relació amb l'activitat física en una tasca pràctica i col·laborativa. És important perquè permet als estudiants visualitzar de forma concreta i creativa els músculs apresos, comprenent les seves funcions i la seva implicació en l'exercici físic. Així, es fomenta la comprensió profunda del contingut i la promoció d'un estil de vida actiu i saludable, en línia amb la competència específica d'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.</p> <p>representin i etiquetin els músculs que es treballen en el "TABATA" que han elaborat de manera clara i detallada, destacant la seva funció i l'activitat física que els involucra, utilitzant els recursos digitals.</p>				
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS D'AVUACIÓ			SABERS

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.	Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut. - Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.
	Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.
	Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	<ul style="list-style-type: none"> - Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals. - Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.
COMPETENCIES CLAU/TRANSVERSALS	INDICADOR OPERATIU	

Competència Digital	CD2. Gestionar i utilitzar el propi entorn personal digital d'aprenentatge permanent per construir nou coneixement i crear continguts digitals, mitjançant estratègies de tractament de la informació i l'ús de diferents eines digitals, seleccionant i configurant la més adequada en funció de la tasca i de les necessitats en cada ocasió.	
Competència personal, social i d'aprendre a aprendre	CPSAA2. Conèixer els riscos per a la salut relacionats amb factors socials, per consolidar hàbits de vida saludable en el terreny físic i mental.	
OBJECTIUS D'APRENTATGE	NIVELLS D'ASSOLIMENT DELS APRENTATGES	% QUALIFICACIÓ
L'alumne ha de ser capaç d'executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.	NA: L'alumne demostra una comprensió mínima de la importància d'un estil de vida actiu i saludable, seguint instruccions simples per a exercicis senzills.	40%
	AS: L'alumne mostra una comprensió adequada de la relació entre l'activitat física i la salut, seguint instruccions més detallades per a exercicis amb un nivell moderat.	
	AN: L'alumne demostra una comprensió profunda dels beneficis d'un estil de vida actiu i saludable i és capaç de participar activament en una àmplia gamma d'activitats i exercicis, adaptant-los segons les seves necessitats	
	AE: L'alumne mostra una comprensió excepcional dels principals components d'un estil de vida actiu i saludable i és capaç de de participar activament en una àmplia gamma d'activitats i exercicis, adaptant-los i observant els errors d'execució d'aquests.	
L'alumne ha de ser capaç d'identificar els diferents músculs	NA: No és capaç d'identificar els diferents músculs treballats en les activitats i exercicis.	40%

treballats en els exercicis de força proposats.	AS: És capaç d'identificar alguns músculs treballats en les activitats i exercicis.	
	AN: És capaç d'identificar tots els músculs treballats en les activitats i exercicis.	
	AE: És capaç d'identificar tots els músculs treballats en les activitats i exercicis i a més coneix les funcions d'aquests.	
L'alumne ha de ser capaç de crear contingut i treballar de forma cooperativa a través de diferents eines digitals.	NA: És capaç de treballar de manera cooperativa però no de crear contingut.	20%
	AS: És capaç de treballar de manera cooperativa i de crear contingut poc elaborat.	
	AN: És capaç de treballar de manera cooperativa i de crear contingut adequat i elaborat.	
	AE: És capaç de treballar de manera cooperativa i de crear contingut innovador a través de diferents eines digitals.	
ODS		VECTORS
Objectiu 3. Garantitzar una vida sana i promoure el benestar a tothom per a totes les edats.		Aprentatge competencial
		Universitat del currículum
		Benestar emocional
CRITERIS METODOLÒGICS GENERALS		RECURSOS I MATERIALS

<p>-Aquesta situació d'aprenentatge està basada en la gamificació. En les primeres sessions, els alumnes, descobriran diferents exercicis de força a partir de jocs, amb diferents formes de agrupacions i amb unes cartes d'exercicis de força que seran les protagonistes de les penyores en cadascun dels jocs. Finalment després d'haver proporcionat diversos recursos d'exercicis de força, els alumnes amb agrupacions d'entre 3-4 persones, hauran de dissenyar un tabata amb l'aplicació de Tabata Timer treballant diferents grups musculars i controlant els diferents temps de treball i descans entre exercicis i series. Cada grup haurà de mostrar a la resta de la classe el seu tabata dissenyat per a que també el realitzin aquests i siguin capaços d'identificar quin múscul estem treballant en cada exercici dissenyat en el Tabata.</p> <p>-Els grups es faran de forma heterogènia una vegada realitzada la primera sessió, valorant el seu nivell de condició física.</p> <p>-Cada grup serà responsable de penjar els Tabatas dissenyats a la plataforma corresponent per tal de ser avaluats pel professor i per a que els companys dels altres grups puguin avaluar-los mitjançant rubriques de coavaluació.</p>	<p>-Reptes cooperatius, activitats conjuntes, cartes, coavaluació grup, diferents recursos digitals per treballar la força.</p> <p>-Material requerit per a cada sessió.</p> <p>-Tabata Timer.</p> <p>-Rúbriques de Coavaluació.</p>
MESURES ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	CONNEXIONS (UNITATS, ÀREES, MATÈRIES..)
<p>-Les agrupacions es formen amb grups heterogenis.</p> <p>- Cada exercici té una gran varietat d'adaptacions</p>	<p>-No hi ha cap relació amb altra matèria o àrea.</p>

Títol SA: Encistellem en equip	Curs: 2n ESO	NºSA: 2	Trimestre: 1er	Nº sessions: 13
---------------------------------------	-------------------------	----------------	---------------------------	------------------------

Justificació:		
<p>En aquest Situació d'aprenentatge, treballarem el bàsquet i es proposarà als alumnes, formar un equip de basquet escolar que s'està preparant per una competició local. S'informarà també als alumnes que aquesta competició tindrà en compte la capacitat de coavaluació i el compliment dels rols assignats dins de cada equip. He decidit començar amb aquesta situació d'aprenentatge perquè considero que és crucial per al desenvolupament dels alumnes com a esportistes i persones. Aprendre a coavaluar i treballar en equip no només millorarà les seves habilitats esportives, sinó també les vostres habilitats socials i de presa de decisions. Aprendre a donar i rebre retroalimentació de manera constructiva és una habilitat important per a la vida de l'alumnat tant dins com fora de la pista. Treballar en aquesta competència personal i social és clau per creixement com a persones i esportistes. A més, aquesta situació els prepararà per afrontar la competició local de manera més completa i amb més oportunitats de victòria, ja que serà un factor valorat pels jutges. Per tot això, considerem que aquesta situació d'aprenentatge és fonamental per al seu desenvolupament integral.</p>		
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS D'AVUACIÓ	SABERS
Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip. - Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols - Desenvolupament progressiu d'habilitats socials en situacions motrius col·lectives.

COMPETENCIES CLAU/TRANSVERSALS	CRITERI D'AVUACIÓ/ SABERS	
Competència personal, social i d'aprendre a aprendre	CPSAA3. Comprendre proactivament les perspectives i les experiències dels altres i incorporar-les al seu aprenentatge per participar en el treball en grup distribuint i acceptant tasques i responsabilitats de manera equitativa i emprant estratègies cooperatives.	
OBJECTIUS D'APRENTATGE	NIVELL D'ASSOLIMENT DELS APRENTATGES	% QUALIFICACIÓ
L'alumne ha de ser capaç d'executar habilitats tècniques	NA: No és capaç d'executar les habilitats tècniques de l'esport en cap situació motriu.	
pròpies de l'esport en diverses situacions motrius.	AS: És capaç d'executar les habilitats tècniques de l'esport en algunes situacions motrius.	50%
	AN: És capaç d'executar les habilitats tècniques de l'esport en totes les situacions motrius.	
	AE: És capaç d'executar les habilitats tècniques de l'esport en totes les situacions motrius i s'hi sap adaptar segons la seva conveniència.	
	NA: No és capaç d'executar les habilitats tàctiques en cap situació motriu.	

L'alumne ha de ser capaç d'executar habilitats tàctiques pròpies de l'esport en diverses situacions motrius	AS: És capaç d'executar les habilitats tàctiques de l'esport en algunes situacions motrius.	30%
	AN: És capaç d'executar les habilitats tàctiques de l'esport en totes les situacions motrius.	
	AE: És capaç d'executar les habilitats tàctiques en totes les situacions motrius i a més té la capacitat de planejar-les amb els membres de l'equip.	
L'alumne ha de ser capaç de treballar en equip, respectant als companys i assumint les responsabilitats dels rols que se li assignen.	NA: no és capaç d'analitzar ni les forteses ni febleses dels jocs proposats.	20%
	AS: és capaç d'analitzar les forteses però no les febleses dels jocs proposats.	
	AN: és capaç d'analitzar les forteses i les febleses dels jocs proposats.	
	AE: és capaç d'analitzar les forteses i febleses i a més millorar aquestes modificacions dels jocs proposats.	
ODS		VECTORS
Objectiu 3. Garantitzar una vida sana i promoure el benestar a tothom per a totes les edats.		Aprentatge competencial
		Universitat del currículum
		Benestar emocional
CRITERIS METODOLÒGICS GENERALS		RECURSOS I MATERIALS
<p>-Aquesta situació d'aprenentatge està basada en l'aprenentatge cooperatiu. El docent en les primeres sessions proposarà diverses activitats que promoguin la pràctica de la tècnica i la tàctica dels diferents elements del basquet. Després en grups de 5-6 alumnes hauran d'assumir diferents rols dins de l'equip (fisio, preparador físic, entrenador, àrbitre, jugadors) i en funció dels rols, treballar de forma conjunta amb tot l'equip per tal d'arribar a treure el màxim rendiment en el repte de la competició local proposada.</p> <p>-Durant cada sessió els grups hauran de valorar als equips que se'ls assignin amb una rúbrica de coavaluació, on es valorarà, la tècnica, la tàctica, el coneixement de la normativa en vers a l'esport, el respecte, el joc net i el treball en equip durant el repte proposat.</p>		<p>-Rúbrica de Coavaluació per tal de valorar als equips.</p> <p>-Material requerit per a cada sessió.</p>

MESURES ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	CONNEXIONS (UNITATS, ÀREES, MATÈRIES..)
-Les agrupacions es formen amb grups heterogenis. -En cada activitat, es veu si es necessita atenció a la diversitat o no.	-No hi ha cap relació amb altra matèria o àrea.

Títol SA: Dance Revolution	Curs: 2n ESO	NºSA: 3	Trimestre: 2n	Nº sessions: 12
Justificació: En aquesta situació d'aprenentatge es treballarà l'expressió corporal a partir del ball, el repte dels alumnes, serà ser una coreògrafs que participaran en un espectacle de ball. Tenen l'oportunitat de crear el seu propi estil i deixar la seva empremta a l'escenari. Han de dissenyar una plantilla de ball innovadora per grups a partir de les que els hi hem proporcionat de diferents nivells, la qual haurà de destacar per la seva originalitat i creativitat. Hauran de garantir que la coreografia encaixi perfectament amb la música escollida i transmeti emocions al públic. Aquesta situació d'aprenentatge es fa per fomentar la creativitat, l'expressió artística i el desenvolupament d'habilitats comunicatives a través del ball. És important per als estudiants perquè els permet explorar i desenvolupar la seva pròpia identitat artística, aprendre a transmetre emocions a través del moviment i el llenguatge corporal, així com utilitzar recursos expressius per relacionar-se i comunicar-se amb els altres. A més, ens ofereix l'oportunitat de treballar en aspectes com l'autoconfiança, l'autoconeixement i l'acceptació de les pròpies capacitats i limitacions, promovent així el seu benestar emocional i la seva integració social a l'art i l'activitat física.				
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS D'AVUACIÓ			SABERS

Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.	Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió 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.
	Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació	-Valoració i pràctica de es activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa. - Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.
COMPETENCIES CLAU/TRANSVERSALS	INDICADOR OPERATIU	
Competència personal, social i d'aprendre a aprendre.	CPSAA 1. Regular i expressar les seves emocions enfortint l'optimisme, la resiliència, l'autoeficàcia i la recerca de propòsit i motivació cap a l'aprenentatge per gestionar els reptes i canvis i harmonitzar-los amb els seus propis objectius. 1.1. Expressar les emocions i els sentiments de forma respectuosa i assertiva, a través de diferents mitjans en situacions d'interacció social.	
OBJECTIUS D'APRENTATGE	NIVELL D'ASSOLIMENT DELS APRENTATGES	% QUALIFICACIÓ

L'alumne ha de ser capaç de representar composicions col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.	NA: no és capaç de representar composicions col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.	30%
	AS: és capaç de representar les composicions col·lectives d'un nivell fàcil.	
	AN: és capaç de representar les composicions col·lectives d'un nivell intermig.	
	AE: és capaç de representar les composicions col·lectives d'un nivell difícil.	
L'alumne ha de ser capaç de treballar en equip per tal de crear una coreografia amb suport musical.	NA: no és capaç de treballar en equip per tal de crear una coreografia amb suport musical.	40%
	AS: és capaç de treballar en equip però li costa encaixar amb els seus companys i proposar idees o solucions per tal de crear una coreografia.	
	AN: és capaç de treballar en equip i a vegades proposa idees i aporta solucions per tal de crear una coreografia.	
	AE: és capaç treballar en equip i sempre proposa idees i aporta solucions per tal de crear una coreografia.	
L'alumne ha de ser capaç d'expressar les seves emocions mitjançant la representació de composicions col·lectives.	NA: no és capaç d'expressar les seves emocions.	30%
	AS: és capaç d'expressar les seves emocions a vegades	
	AN: és capaç d'expressar les seves emocions mitjançant la representació de composicions col·lectives.	
	AE: és capaç d'expressar les seves emocions mitjançant la representació de composicions col·lectives i a més les sap gestionar.	
ODS		VECTORS
Objectiu 3. Garantitzar una vida sana i promoure el benestar a tothom per a totes les edats.		Aprentatge competencial
		Universitat del currículum
		Benestar emocional
CRITERIS METODOLÒGICS GENERALS		RECURSOS I MATERIALS

<p>-Aquesta situació d'aprenentatge està basada en l'aprenentatge cooperatiu i l'aprenentatge basat en problemes. El docent donarà diferents plantilles de coreografies i a partir d'aquí els alumnes hauran de crear la seva pròpia plantilla amb grups.</p> <p>-Durant cada sessió els grups hauran d'anar apuntant totes les adversitats que han tingut en diferents situacions i com les han superat, per tal de tenir un gran arsenal d'eines per poder utilitzar-les.</p>	<p>-Plantilles de ball amb diferents nivells.</p> <p>-Altaveu</p> <p>-Música</p>
MESURES ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	CONNEXIONS (UNITATS, ÀREES, MATÈRIES..)
<p>-Les agrupacions es formen amb grups heterogenis</p> <p>-En cada activitat, es veu si es necessita atenció a la diversitat o no.</p>	<p>-No hi ha cap relació amb altra matèria o àrea.</p>

Títol SA: CONQUERIM ST MARTÍ XIC	Curs: 2n ESO	NºSA: 4	Trimestre: 2n	Nº sessions: 11
<p>Justificació:</p> <p>Aquesta situació d'aprenentatge busca planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per als alumnes, vinculant aquesta pràctica amb la resistència i amb les aplicacions digitals. Aquesta situació d'aprenentatge també busca donar a conèixer l'entorn de Vic als alumnes per tal que puguin conèixer nous indrets del territori. Proposarem als alumnes que son uns exploradors que volen conquerir el munt Sant Martí Xic. Formaran grups heterogenis de 3 a 5 companys de classe. Planificaran la seva ruta i assegurant-se d'incloure les normes de seguretat, l'equipament necessari i les tècniques adequades per a l'excursió, a partir de les eines que donarem a les sessions. Vincularem aquesta situació d'aprenentatge amb la resistència ja que en la última sessió realitzarem l'excursió proposada a Sant Martí Xic i tots els alumnes hauran d'estar preparats físicament per anar-hi. Finalment, hauran de crear un pòster detallat de la teva ruta al Strava, on hauran d'incloure tota la informació rellevant. S'hauran d'assegurar que tothom entengui les seves responsabilitats i treballar en equip per garantir una experiència segura i divertida.</p>				
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS D'AVALUACIÓ			SABERS

<p>Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.</p>	<p>4.2 Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà.</p> <p>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.</p>	<p>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> <p>Apreciació de situacions que poden comportar risc en la pràctica d'activitat física: mesures de seguretat i possibles lesions.</p> <p>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.</p> <p>Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.</p> <p>Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.</p>
<p>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.</p>	<p>1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.</p> <p>1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i d'adquisició d'hàbits saludables.</p>	<p>Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut.</p> <p>Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.</p>
<p>COMPETENCIES CLAU/TRANSVERSALS</p>	<p>INDICADOR OPERATIU</p>	

Competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA)	CPSAA 3. Comprendre proactivament les perspectives i les experiències dels altres i incorporar-les al seu aprenentatge per participar en el treball en grup distribuint i acceptant tasques i responsabilitats de manera equitativa i emprant estratègies cooperatives. 3.2. Emprar estratègies de treball cooperatiu, complint els acords, prioritzant l'objectiu de l'equip i valorant les aportacions del grup amb respecte i responsabilitat.	
Competència digital (CD)	CD2. Gestionar i utilitzar el propi entorn personal digital d'aprenentatge permanent per construir nou coneixement i crear continguts digitals, mitjançant estratègies de tractament de la informació i l'ús de diferents eines digitals, seleccionant i configurant la més adequada en funció de la tasca i de les necessitats en cada ocasió. 2.1. Seleccionar i configurar l'eina i el format més adequat en la creació de continguts digitals, en funció de la tasca i de les seves necessitats, de manera guiada.	
OBJECTIUS D'APRENTATGE	NIVELL D'ASSOLIMENT DELS APRENTATGES	% QUALIFICACIÓ
L'alumne ha de ser capaç d'aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades per tal de realitzar la sortida a St Martí Xic mitjançant el treball cooperatiu	NA: L'alumne no demostra comprensió de les normes de seguretat, no utilitza l'equipament adequat i no segueix les tècniques recomanades per tal de realitzar la sortida a St Martí Xic mitjançant el treball cooperatiu.	40%
	AS: L'alumne mostra una comprensió bàsica de les normes de seguretat i utilitza l'equipament adequat de manera inconsistent a la sortida final mitjançant el treball cooperatiu.	
	AN: L'alumne segueix la majoria de les normes de seguretat, utilitza l'equipament de manera adequada i aplica tècniques recomanades amb eficàcia a la sortida final mitjançant el treball cooperatiu.	
	AE: L'alumne demostra un alt nivell de comprensió i aplicació de les normes de seguretat, utilitza l'equipament de manera òptima i executa les tècniques amb precisió i eficàcia a la sortida final mitjançant el treball cooperatiu.	
L'alumne ha de ser capaç d'utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la pràctica d'activitat física i de forma sostenible respectant el medi natural.	NA: L'alumne no és capaç d'identificar o aprofitar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la pràctica d'activitat física de forma sostenible respectant el medi natural.	10%
	AS: L'alumne mostra una comprensió limitada de les possibilitats que ofereix l'entorn per a la pràctica d'activitat física de forma sostenible respectant el medi natural.	
	AN: L'alumne és capaç d'identificar i aprofitar les diverses possibilitats que ofereix l'entorn per a la pràctica d'activitat física de forma sostenible respectant el medi natural.	

	AE: L'alumne demostra una excel·lent comprensió i creativitat en l'ús de les possibilitats que ofereix l'entorn per a la pràctica d'activitat física i de forma sostenible respectant el medi natural.	
L'alumne ha de ser capaç d'executar les activitats i exercicis orientats al treball de resistència.	NA: L'alumne no participa ni es capaç de realitzar les activitats ni exercicis orientats al treball de resistència per tal d'arribar a l'objectiu final.	30%
	AS: L'alumne participa i executa de manera irregular les activitats i exercicis orientats al treball de resistència per tal d'arribar a l'objectiu final.	
	AN: L'alumne participa i executa de manera consistent i eficaç les diverses activitats i exercicis orientats al treball de resistència per tal d'arribar a l'objectiu final.	
	AE: L'alumne participa activament i executa de forma eficaç una àmplia gamma d'activitats i exercicis orientats a la resistència per tal d'arribar a l'objectiu final.	
L'alumne ha de ser capaç d'utilitzar els recursos i aplicacions digitals orientats a la pràctica d'activitat física.	NA: L'alumne no és capaç d'utilitzar els recursos i aplicacions digitals orientats a la pràctica d'activitat física.	20%
	AS: L'alumne mostra una comprensió bàsica de l'ús dels recursos i aplicacions digitals orientats a la pràctica d'activitat física.	
	AN: L'alumne demostra una comprensió avançada de l'ús dels recursos i aplicacions digitals orientats a la pràctica d'activitat física.	
	AE: L'alumne mostra un domini excepcional de l'ús dels recursos i aplicacions digitals orientats a la pràctica d'activitat física.	
ODS		VECTORS
Objectiu 3. Garantitzar una vida sana i promoure el benestar a tothom per a totes les edats. Objectiu 13. Acció pel clima. Objectiu 15. Vida de ecosistemes terrestres		Aprentatge competencial
		Universitat del currículum
		Benestar emocional
CRITERIS METODOLÒGICS GENERALS		RECURSOS I MATERIALS

<p>-Aquesta situació d'aprenentatge està basada en l'aprenentatge basat en projectes. El projecte de conquerir el munt Sant Martí Xic servirà com a eix central de l'aprenentatge. Els alumnes hauran de planificar detalladament la ruta, tenint en compte les normes de seguretat, l'equipament necessari i les tècniques adequades, mentre es preparen a nivell de residència per dur a terme la sortida final. A més, hauran de crear un pòster detallat de la seva ruta a l'Strava, que implicarà l'ús de tecnologies digitals.</p> <p>-Durant cada sessió els grups hauran d'apuntar com estan duent a terme cada projecte.</p>	<p>-Quadern per apuntar la realització i el progrés de cada projecte per equips al llarg de les sessions.</p> <p>-Material requerit per a cada sessió.</p>
MESURES ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	CONNEXIONS (UNITATS, ÀREES, MATÈRIES..)
<p>-Les agrupacions es formen amb grups heterogenis.</p> <p>-En cada activitat, es veu si es necessita atenció a la diversitat o no.</p>	<p>-No hi ha cap relació amb altra matèria o àrea.</p>

Títol SA: QUEENS&KINGS LEAGUE	Curs: 2n ESO	NºSA: 5	Trimestre: 3er	Nº sessions: 8
-------------------------------	-----------------	---------	-------------------	----------------

Justificació:		
<p>Aquesta situació d'aprenentatge va enfocada a treballar la velocitat i els tipus que hi han. Els alumnes hauran de participar en una competició per equips mixtes en la qual es treballaran els diferents tipus de velocitats a través de jocs on es fomentarà la igualtat de gènere i la no discriminació per tal que tothom tingui les mateixes oportunitats per destacar i participar.</p> <p>La importància d'aquesta situació d'aprenentatge recau en la necessitat d'incloure la igualtat de gènere i la no discriminació com a valors fonamentals dins de l'àmbit esportiu i en l'àmbit escolar ja que podem observar moltes discriminacions d'aquest tipus en aquest institut per la gran varietat de cultures, valors i nivells socioeconòmics diferents. Mitjançant aquesta situació d'aprenentatge, els alumnes tindran l'oportunitat de desenvolupar habilitats socials, com la cooperació, la empatia i el respecte, mentre promouen un entorn just e la participació de la pràctica esportiva. A més a més, es posarà èmfasi en la presa de decisions conscient el treball en equip per garantir que tothom tingui les mateixes oportunitats de participació i destacar en la competició. D'aquesta manera, els alumnes no només milloraran les seves capacitats físiques, sinó que també adquiriran una comprensió més àmplia del paper de l'esport en la promoció de valors positius i el benestar social. Això contribuirà a la formació integral dels estudiants, fomentant un estil de vida actiu, saludable i inclusiu.</p>		
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS D'AVUACIÓ	SABERS
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.	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut. -Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar. -Esforz per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades. -Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup. -Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.

		<ul style="list-style-type: none"> - Planificació de seqüències sencilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.
<p>Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitats física i esportiva per a la millora de la convivència i cohesió social.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. -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. - 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

COMPETENCIES CLAU/TRANSVERSALS	INDICADOR OPERATIU	
Competència Ciutadana (CC)	CC3. Analitzar i comprendre problemes ètics fonamentals i d'actualitat, considerant críticament els valors propis i aliens, i desenvolupant els seus propis judicis per afrontar la controvèrsia moral amb actitud dialogant, argumentativa, respectuosa i oposada a qualsevol tipus de discriminació o violència —incloent-hi la violència masclista, LGTBfòbica, racista o capacitista— o fonamentalisme ideològic. 3.1. Pronunciar-se, aportant els arguments pertinents, i actuar enfront de les actituds violentes i discriminatòries envers persones i col·lectius, amb una atenció especial a la diversitat d'identitats i expressions de gènere i diversitat afectivosexual.	
Competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA)	CPSAA 3. Comprendre proactivament les perspectives i les experiències dels altres i incorporar-les al seu aprenentatge per participar en el treball en grup distribuint i acceptant tasques i responsabilitats de manera equitativa i emprant estratègies cooperatives. 3.1. Mostrar respecte per les perspectives, les experiències i les emocions dels altres sense jutjar-les fent que les altres persones se sentin escoltades i compreses mitjançant estratègies de comunicació efectiva, activa i empàtica. 3.2. Emprar estratègies de treball cooperatiu, complint els acords, prioritzant l'objectiu de l'equip i valorant les aportacions del grup amb respecte i responsabilitat.	
OBJECTIUS D'APRENTATGE	NIVELL D'ASSOLIMENT DELS APRENTATGES	% QUALIFICACIÓ
L'alumne ha de ser capaç d'executar les diferents activitats i exercicis de velocitat de forma cooperativa amb els membres de l'equip.	NA: no és capaç d'executar les diferents activitats i exercicis de velocitat de forma cooperativa amb els membres de l'equip.	25%
	AS: és capaç d'executar les diferents activitats i exercicis però ho fa de forma passiva i coopera amb els membres de l'equip a vegades.	
	AN: és capaç d'executar les diferents activitats i exercicis activament a les diferents activitats i coopera amb els membres de l'equip a vegades.	
	AE: és capaç d'executar les diferents activitats i exercicis activament a les diferents activitats de forma cooperativa sempre amb tots els membres de l'equip.	
L'alumne ha de ser capaç de dissenyar una activitat amb grup relacionada amb els tipus de velocitat treballats a les sessions	NA: no és capaç de dissenyar una activitat en grup relacionada amb els tipus de velocitats treballades a les sessions.	25%
	AS: L'alumne és capaç de dissenyar una activitat en grup on incorpora només una variant per al joc proposat.	

	AN: L'alumne és capaç de dissenyar l'activitat en grup proposant les dues variants i demostra una bona comprensió dels tipus de velocitats.	
	AE: L'alumne és capaç de dissenyar l'activitat en grup innovadora i ben estructurada, proposant les dues variants i demostra comprensió excepcional dels conceptes de velocitat.	
L'alumne ha de ser capaç d'aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.	NA: no és capaç d'aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.	20%
	AS: és capaç d'aplicar alguns dels valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives posant el resultat per davant del joc.	
	AN: és capaç d'aplicar alguns dels valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.	
	AE: és capaç d'aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.	
L'alumne ha de ser capaç de mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.	NA: no és capaç de mostrar actituds de respecte i escolta envers als altres.	20%
	AS: és capaç de mostrar actituds de respecte i escolta envers als altres depenent del seu nivell d'habilitat.	
	AN: és capaç de mostrar actituds de respecte i escolta envers als altres independentment del seu nivell d'habilitat a vegades.	
	AE: és capaç de mostrar actituds de respecte i escolta envers als altres independentment del seu nivell d'habilitat sempre.	
L'alumne ha de ser capaç d'identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.	NA: no és capaç d'identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.	10%
	AS: és capaç d'identificar alguns estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.	
	AN: és capaç d'identificar alguns estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva	

AE: és capaç d'identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva i a més les sap afrontar.	
ODS	VECTORS
Objectiu 3. Garantitzar una vida sana i promoure el benestar a tothom per a totes les edats. Objectiu 5. Igualtat de gènere. Objectiu 10. Reducció de les desigualtats.	Aprentatge competencial
	Universitat del currículum
	Benestar emocional
	Perspectiva de gènere
CRITERIS METODOLÒGICS GENERALS	RECURSOS I MATERIALS
-Aquesta situació d'aprenentatge està basada en la gamificació i en el treball cooperatiu. El docent proposarà diferents jocs per tal d'intentar potenciar al màxim les habilitats dels alumnes a través de l'experimentació i el joc, ja que a través de l'experiència i la diversió podem arribar a aprendre més significatius i funcionals. El fil conductor d'aquesta gamificació serà una competició mitjançant jocs de velocitat on els alumnes hauran de sumar punts a través del treball cooperatiu i el docent sumarà punts extra als equips amb més joc net, respecte i treball en equip, en canvi, els equips que no juguin un joc net, no tinguin el respecte basat en els criteris d'avaluació plantejats o no cooperin amb l'equip, seran penalitzats. Al final de la situació, hauran de plantejar jocs per equips on es treballin els diferents tipus de velocitats que hem vist al llarg de les sessions. -Durant cada sessió de forma individual hauran de fer el tiquet de sortida per tal de valorar el que han estat aprenent al llarg de les sessions i després de forma grupal hauran de fer una coavaluació.	<ul style="list-style-type: none"> - Rúbrica de Coavaluació - Full Tiquet de sortida - Material requerit per a cada sessió.
MESURES ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	CONNEXIONS (UNITATS, ÀREES, MATÈRIES..)
-Les agrupacions es formen amb grups heterogenis. -En cada activitat, es veu si es necessita atenció a la diversitat o no.	-No hi ha cap relació amb altra matèria o àrea.

Títol SA: El poder del freesbee	Curs: 2n ESO	NºSA: 6	Trimestre: 3er	Nº sessions: 13
Justificació:				

En aquesta situació d'aprenentatge donarem a conèixer un dels esports alternatius que es treballarem al llarg de la etapa de secundària, com podem observar en el full de ruta. Durant les 13 sessions, treballarem en equips mixtes per aplicar les tècniques i les estratègies de l'Ultimate. L'objectiu és promoure la comunicació, el respecte i la col·laboració entre els membres del grup-classe. Aquest repte busca estimular la curiositat dels alumnes, fomentar el pensament crític i promoure la col·laboració entre ells. Amb experiència, esperem que els estudiants millorin les seves habilitats esportives i desenvolupin valors de respecte i treball en equip. Al finalitzar aquesta situació d'aprenentatge s'espera que els estudiants puguin demostrar un producte final com és la creació d'un joc creatiu per equips. Cada equip dissenyarà un joc creatiu basat en les regles de l'Ultimate, incorporant elements d'estratègia i col·laboració que hagin après durant les sessions.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS D'AVUACIÓ	SABERS
Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	-Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït. -Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït. -Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc. -Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica fisicoesportiva.
Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.	-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.
COMPETENCIES CLAU/TRANSVERSALS	INDICADOR OPERATIU	
Competència personal, social i d'aprendre a aprendre.	CPSAA 3. Comprendre proactivament les perspectives i les experiències dels altres i incorporar-les al seu aprenentatge per participar en el treball en grup distribuint i acceptant tasques i responsabilitats de manera equitativa i emprant estratègies cooperatives. 3.1. Mostrar respecte per les perspectives, les experiències i les emocions dels altres sense jutjar-les fent que les altres persones se sentin escoltades i compreses mitjançant estratègies de comunicació efectiva, activa i empàtica.	
OBJECTIUS D'APRENTATGE	NIVELL D'ASSOLIMENT DELS APRENTATGES	% QUALIFICACIÓ
L'alumne és capaç de desenvolupar la capacitat d'aplicar habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques per resoldre situacions motrius diverses en activitats lúdiques, jocs modificats i esports, amb un enfocament específic a Ultimate.	NA: L'alumne no demostra comprensió ni aplica les estratègies i tècniques de joc en l'Ultimate; mostra confusió o falta de participació en les situacions tàctiques.	30%
	AS: L'alumne compren les estratègies, tècniques i tàctiques de joc bàsiques en Ultimate, però té dificultats per aplicar-les de manera efectiva en situacions de joc reals.	
	AN: L'alumne aplica de manera competent les estratègies i tècniques de joc en Ultimate en situacions de joc, demostrant habilitat per adaptar-se a diferents escenaris i prendre decisions tàctiques adequades.	

	<p>AE: L'alumne demostra un domini excepcional de les estratègies de joc en Ultimate, mostrant una comprensió profunda del joc i la capacitat de liderar i influir en el desenvolupament del joc, tant en el pla ofensiu com en el defensiu.</p>	
L'alumne és capaç de demostrar coneixement dels principis i reglament de l'Ultimate Frisbee.	<p>NA: L'alumne no mostra coneixement o comprensió dels principis i reglament de l'Ultimate Frisbee</p>	20%
	<p>AS: L'alumne identifica algunes regles principals de l'Ultimate Frisbee, però amb mancances significatives en la comprensió del reglament i dels procediments de joc.</p>	
	<p>AN: L'alumne demostra una comprensió adequada dels principis i reglament de l'Ultimate Frisbee, aplicant-los de manera coherent en situacions de joc i competició.</p>	
	<p>AE: L'alumne exhibeix un domini complet dels principis i reglament de l'Ultimate Frisbee, aplicant-los de manera coherent en situacions de joc i competició.</p>	
L'alumne és capaç de mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitats en l'Ultimate.	<p>NA: L'alumne manifesta una manca de respecte i escolta cap als altres jugadors, mostrant comportaments disruptius o desconsiderats independentment del nivell d'habilitat dels altres.</p>	20%
	<p>AS: L'alumne comença a mostrar alguna consciència de la importància del respecte i l'escolta, però amb ocasionals bloquejos en situacions de frustració o competitivitat.</p>	
	<p>AN: L'alumne demostra actituds de respecte i escolta en la majoria de situacions, mantenint una actitud empàtica i col·laborativa amb els altres jugadors, independentment del seu nivell d'habilitat.</p>	
	<p>AE: L'alumne exhibeix una actitud constant de respecte i escolta envers els altres jugadors, mostrant empatia, consideració i suport constant independentment del seu nivell d'habilitat, contribuint a un ambient positiu i inclusiu dins del context d'Ultimate.</p>	
L'alumne és capaç d'aplicar els conceptes d'estratègia i col·laboració apresos durant les sessions d'Ultimate per dissenyar i implementar un joc creatiu que incorpori aquets elements, promocionant la seva capacitat	<p>NA: L'alumne no és capaç de dissenyar un joc creatiu amb el seu equip basant en les regles de l'Ultimate o no son capaços d'incorporar elements d'estratègia col·laboració.</p>	30%
	<p>AS: L'alumne és capaç de desenvolupar un joc creatiu amb el seu equip, però amb limitacions en l'aplicació d'elements d'estratègia i col·laboració, o bé aquests element no estan clarament definits.</p>	
	<p>AN: L'alumne és capaç de dissenyar i implementar un joc creatiu amb el seu equip incorporant elements d'estratègia i col·laboració, demostrant una comprensió adequada dels principis d'Ultimate i aplicant-los de manera efectiva.</p>	

de pensament crític, resolució de problemes i treball en equip.	AE: L'alumne és capaç de crear un joc creatiu altament innovador amb el seu equip i ben estructurat que demostra una comprensió profunda dels conceptes d'estratègia i col·laboració en l'Ultimate, mostrant originalitat, creativitat i un alt nivell de cooperació dins del grup.
ODS	VECTORS
Objectiu 3. Garantitzar una vida sana i promoure el benestar a tothom per a totes les edats.	Aprentatge competencial
	Universitat del currículum
	Benestar emocional
CRITERIS METODOLÒGICS GENERALS	RECURSOS I MATERIALS
-Aquesta situació d'aprenentatge està basada en l'aprenentatge cooperatiu ja que l'enfocament en treball en equips mixtes promou la col·laboració i el respecte mutu entre els estudiants. A través de la interacció amb els companys de classe, els estudiants aprenen a comunicar-se de manera efectiva, a treballar en equip i a valorar les aportacions de cadascú. Això contribueix al desenvolupament de valors com el respecte i la tolerància, així com a la millora de les habilitats esportives i la comprensió dels conceptes d'estratègia i col·laboració en l'Ultimate.	-Material requerit per a cada sessió.
MESURES ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	CONNEXIONS (UNITATS, ÀREES, MATÈRIES..)
-Les agrupacions es formen amb grups heterogenis. -En cada activitat, es veu si es necessita atenció a la diversitat o no.	-No hi ha cap relació amb altra matèria o àrea.

12. Situació d'aprenentatge detallada

Professor: Núria Plens Data: Abril		
Centre: IES Vic	Material: Petos i Cons	
Curs: 2n ESO		
Sessió: 1	Instal·lacions: Pati de l'institut	Durada: 60'
COMPETÈNCIA PRÒPIA		
<p>Competència específica 1. 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.</p> <p>Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.</p>		
OBJECTIUS		
<ul style="list-style-type: none"> - Introduir el concepte de la velocitat. - Treballar en equip i comprendre les situacions de discriminació esportiva. 		
SABER		
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut. - Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar. - 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. - Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. - 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. - 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. - 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. 		
ACTIVITATS INICIALS		
<p>Per començar, es durà a terme l'explicació de la situació d'aprenentatge als alumnes, recordant el que ja han treballat en el curs anterior i el que es treballarà en aquest a partir dels coneixements que ja tenen. En aquesta explicació es detallaran els objectius d'aprenentatge i els criteris d'avaluació que utilitzarem així com també la dinàmica que seguirem al llarg de les sessions. Dividirem el grup en 4 grups, formats prèviament pel</p>		<p>Material: Petos.</p> <p>Organització: Dos grups</p>

professor de forma heterogènia, demanarem als alumnes que decideixin un nom per a l'equip i un crit de "guerra".

Abans de començar amb l'activitat inicial, els alumnes donaran dues voltes a la pista i després ens trobarem a mitja pista per fer mobilitat articular.

Activitat 1: Pepetes i Pepets – Tots els equips s'han de barrejar en dues línies al mig del camp i es col·locaran per parelles conjuntament amb altres equips. Les parelles estaràn d'esquena, quan el professor digui "pepetes", els de la línia que tinguin assignats aquest nom hauran de correr a xafar la línia sense que els toqui l'altre membre de la parella. Si arriben a la línia sense que els toquin obtenen punt per a sumar amb l'equip.

Temps:
20'

Atenció a la diversitat:
-

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT

Activitat 2: Línea matemática – Hi hauran 4 equips col·locats amb fila, el professor/a dirà una operació matemática i el primer de cada fila haurà d'anar corrent fins al con on hi haurà la resposta de l'operació, el primer que arribi al con correcte sumarà punt per al seu equip.

Material: Cons

Organització: 4 Grups de 4 persones establerts pel professor

Temps: 10'

	Atenció a la diversitat: -.
--	------------------------------------

<p>Activitat 3: El triangle - Els 4 equips es distribuïran per les tres cantonades i un es situaran al mig de la pista. Quan digui "ja" el alumnes amb els seus respectius equips s'hauran de canviar de cantonada. L'objectiu és no quedar-se al mig. Qui es queda al mig, resta punts amb l'equip dels quals han anat guanyant en les dues primeres activitats.</p>	Material: Cons
	Organització: 4 Grups de 4 persones establerts pel professor
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -.

ACTIVITATS DE SÍNTESI I REFLEXIONS FINALS	
<p>Activitat 4: Cada grup omplirà la rúbrica de coavaluació per equips i un cop acabada aquesta, cada alumne individualment farà el tiquet de sortida on farà una reflexió dels continguts apresos i de la valoració general de la sessió.</p>	<p>Material: Rúbrica de Coavaluació i Tiquet de sortida.</p>
	Organització: Grups establerts pel professor
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -

QUEENS&KINGS LEAGUE		
Professor: Núria Plens		Data: Abril
Centre: IES Vic		
Curs: 2n ESO		
Sessió: 2	Instal·lacions: Pati de l'institut	Durada: 60'
COMPETÈNCIA PRÒPIA		
<p>Competència específica 1. 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.</p> <p>Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.</p>		

OBJECTIUS

- Treballar i iniciar-se en la velocitat de reacció.
- Cooperar amb els companys i comprendre les situacions de discriminació esportiva aplicant els valors positius de l'esport.

SABER

- Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut.
- Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.
- Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.
- Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.
 - 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.
- 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.
- 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.

ACTIVITATS INICIALS

Al iniciar la sessió, recordarem els conceptes treballats en la sessió anterior per tal de relacionar-los aquesta.

Abans de començar amb l'activitat inicial, els alumnes faran dues voltes a la pista i després ens trobarem a mitja pista per fer mobilitat articular.

Activitat 1: Joc del Cuc: Els grups es posaran en fila agafats i n'hi haurà un que es posarà davant de la fila i haurà d'intentar tocar a l'últim de la fila, els de davant han d'evitar que el de darrere sigui tocat.

Material:

Organització: 4 Grups de 4 persones establerts pel professor

Temps: 10'

Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT

Activitat 2: Joc de les files. Els 4 equips estaran distribuïts per la pista amb files. Cada membre de la fila tindrà assignat un número en funció de l'ordre de la fila. Quan el professor digui un número, la persona que té assignat aquell número haurà de donar tota la volta corrent a la seva fila fins a tornar-se a situar al mateix lloc on estava abans. El primer de les quatre files que arribi al lloc indicat, suma punt per al seu equip.

Material: Cons

Organització: 4 Grups de 4 persones establerts pel professor

Temps: 10'

Variants: Espaiar cada vegada més la fila per tal que hi hagi més recorregut.

Atenció a la diversitat: -

Activitat 3:

El joc del mocador és un joc d'equip tradicional en què dos equips es disputen capturar el mocador situat al mig del camp. Els jugadors passen a l'altra banda del camp per capturar el mocador i tornar al seu territori. Guanya l'equip que aconsegueix capturar i tornar el mocador sense ser atrapat. En aquest cas, els alumnes estaran barrejats per tant, sumaran punts de forma individual tot i que després es sumaran amb la resta dels punts que obtinguin els companys d'equip de competició.

Material: Mocador

Organització: 2 grups heterogenis

Temps: 10'

Atenció a la diversitat: -

Activitat 4:

Carretera perillosa- Distribuirem els 5 equips amb 2 equips diferents al llarg de la pista, uns estaran per fora la pista amb pilotes d'espuma i l'altre equip haurà de passar pel mig de la pista intentant evitar que els de fora la pista els toquin amb la pilota.

Material: Cons i pilota d'espuma

Organització: 2 grups heterogenis

Temps: 10'

Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE SÍNTESI I REFLEXIÓ FINAL

Activitat 5: Cada grup omplirà la rúbrica de coavaluació per equips i un cop acabada aquesta, cada alumne individualment farà el tiquet de sortida on farà una reflexió dels continguts apresos i de la valoració general de la sessió.

Material: Rúbrica de Coavaluació i tiquet de sortida.

Organització: Grups de la competició

Temps: 10'

Atenció a la diversitat: -

QUEENS&KINGS LEAGUE		
Professor: Núria Plens		Data: Abril
Centre: IES Vic		
Curs: 2n ESO		
Sessió: 3	Instal·lacions: Pati de l'institut	Durada: 60'
COMPETÈNCIA PRÒPIA		
<p>Competència específica 1. 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.</p> <p>Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.</p>		
OBJECTIUS		
<ul style="list-style-type: none"> - Treballar i iniciar-se en la velocitat de desplaçament. - Cooperar amb els companys i comprendre les situacions de discriminació esportiva aplicant els valors positius de l'esport. 		
SABER		
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut. - Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar. - Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades. - Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. - 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. - 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. - 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. 		

ACTIVITATS INICIALS	
<p>Al iniciar la sessió, recordarem els conceptes treballats en la sessió anterior per tal de relacionar-los aquesta i introduïrem la velocitat de desplaçament .</p> <p>Abans de començar amb l'activitat inicial, els alumnes faran dues voltes a la pista i després ens trobarem a mitja pista per fer mobilitat articular.</p> <p>Activitat 1: Velocitat de desplaçament fent zig-zag, l'equip que faci més rectes en 5' guanya.</p>	<p>Material: Cons</p> <p>Organització: 4 Grups de 4 persones establerts pel professor</p>

Velocitat de desplaçament en quadrat, a les línies del costat s'avança de forma lateral i a les de dalt o baix s'avança en forma d'esprint, l'equip que completi més quadrats en 5' guanya.

Temps: 15'

Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT

Activitat 2:

Joc del tres en línia per equips: L'objectiu d'aquest joc és que cada equip aconsegueix posar tres petos sobre els cercles en línia recta (horitzontal, vertical o diagonal). El contrincant també ho ha d'aconseguir. Ambdós equips han de lluitar per assolir l'objectiu però, alhora, han d'evitar que l'altre ho aconsegueixi. Es fa en format relleus per tal de treballar la velocitat de desplaçament. La Consigna que posem és que no pot sortir el següent de la fila fins que el primer no li hagi xocat la mà.

Material:- Aros i Petos

Organització: 4 grups de 4 persones establerts pel professor

Temps: 10'

Atenció a la diversitat: -

Activitat 3:

Joc de les 4 porteries: Cada equip té una porteria, al mig hi haurà tot de material que hauran de robar, un cop robat aquest, hauran d'anar a robar el material de les altres porteries per tenir-ne més, qui tingui més material guanya.

Material:- Portereries, aros, pilotes i Cons.

Organització: 4 grups de 4 persones establerts pel professor

Temps: 10'

Atenció a la diversitat: -

Activitat 4:

El "Pitxi"- Aquest joc adaptat del beisbol no té una normativa fixa i pot variar en la seva execució. Requereix un espai ampli i diversos materials com un bat de beisbol, pilotes de tennis i anelles per a bases. Els jugadors es divideixen en equips d'atac i defensa, on l'objectiu és batejar i córrer per les bases mentre l'equip defensor intenta eliminar-los. Cada volta completada suma un punt, de forma individual per tal de sumar punts amb l'equip de competició. Es poden afegir variants com l'existència d'un rei o la limitació del camp de joc. En aquest joc estem treballant la velocitat de desplaçament a la vegada que comencem a introduir la velocitat gestual.

Material:- Bat de beisbol, pilotes de tennis i aros.

Organització: grups classe.

Temps: 15'

Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE SÍNTESI I REFLEXIONS FINALS	
Activitat 5: Cada grup omplirà la rúbrica de coavaluació per equips i un cop acabada aquesta, cada alumne individualment farà el tiquet de sortida on farà una reflexió dels continguts apresos i de la valoració general de la sessió.	Material: Rúbrica de Coavaluació i tiquet de sortida.
	Organització: grups de la competició
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -

QUEENS&KINGS LEAGUE		
Professor: Núria Plens		Data: Abril
Centre: IES Vic		Material:
Curs: 2n ESO		
Sessió: 4	Instal·lacions: Pati de l'institut	Durada: 60'

COMPETÈNCIA PRÒPIA	
Competència específica 1. 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 específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.	
OBJECTIUS	
<ul style="list-style-type: none"> - Treballar i iniciar-se en la velocitat gestual - Cooperar amb els companys i comprendre les situacions de discriminació esportiva aplicant els valors positius de l'esport 	
SABER	
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut. -Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar. -Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades. -Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols. - 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. -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. - 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. 	

ACTIVITATS INICIALS

Al iniciar la sessió, recordarem els conceptes treballats en la sessió anterior per tal de relacionar-los aquesta on seguirem treballant la velocitat de desplaçament i introduïrem la velocitat gestual.

Abans de començar amb l'activitat inicial, els alumnes faran dues voltes a la pista i després ens trobarem a mitja pista per fer mobilitat articular.

Activitat 1: El joc de "polis i cacos"- Hi han dos equips, els policies i els criminals. Els policies intenten atrapar els criminals mentre aquests últims intentin cometre delits sense ser capturats. El joc generalment implica estratègia, treball en equip i habilitats de negociació per tenir èxit en tots dos rols. Farem 4 rondes de 3 minuts aproximadament cada ronda. Cadascun dels equips de la competició en una de les rondes haurà d'afrontar el paper de policia i en aquests 3 minuts obtindran punts per tots aquells criminals capturats.

Material: Petos.

Organització:
2 equips heterogenis

Temps:
15'

Atenció a la diversitat : -

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT

Treballarem la velocitat gestual a través del basquet ja que és un dels esports que els alumnes han realitzat durant el curs.

Activitat 2: Els alumnes es col·locaran amb 4 files darrera els cons amb els seus respectius equips de la competició. Faran relleus en "zig-zag" botant amb la pilota de bàsquet. Cada vegada que es trobin un con al llarg del desplaçament, hauran de fer un canvi de mà amb la pilota. El primer equip que completi 10 rectes fent "zig-zag" guanya.

Variants: Diferents tipus de canvis de mà

Material: Cons, pilotes de bàsquet.

Organització: 4 grups de 4 persones establerts pel professor

Temps: 10'

Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT

<p>Activitat 3: El "21"- En aquest joc, els jugadors han de llançar a cistella des de diverses posicions al voltant de la pista. La rapidesa en agafar la pilota, enfocar-se ràpidament en l'aro i llançar amb precisió són habilitats essencials. Els jugadors hauran de llançar a cistella de forma alternativa des del punt on ha caigut la pilota. Els 4 equips de la competició és distribuïran per la pista en 4 cistelles diferents. Cada cistella és un punt. L'equip que completi abans els 21 punts guanya.</p>	<p>Material: Cistella de Bàsquet i Pilota de Bàsquet.</p>
	<p>Organització: 4 equips de 4 persones establerts pel professor</p>
	<p>Temps: 15'</p>
	<p>Atenció a la Diversitat: -</p>

ACTIVITATS DE SÍNTESI I REFLEXIONS FINALS

<p>Activitat 4: Cada grup omplirà la rúbrica de coavaluació per equips i un cop acabada aquesta, cada alumne individualment farà el tiquet de sortida on farà una reflexió dels continguts apresos i de la valoració general de la sessió.</p>	<p>Material: Rúbrica de Coavaluació i tiquet de sortida</p>
	<p>Organització: grups de la competició.</p>
	<p>Temps: 10'</p>
	<p>Atenció a la diversitat: -</p>

QUEENS&KINGS LEAGUE

<p>Professor: Núria Plens</p>		<p>Data: Maig</p>
<p>Centre: IES Vic</p>		<p>Material: Fitxa Joc de Velocitat</p>
<p>Curs: 2n ESO</p>		
<p>Sessió: 5</p>	<p>Instal·lacions: Pati de l'institut</p>	<p>Durada: 60'</p>

COMPETÈNCIA PRÒPIA

Competència específica 1.
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 específica 5.
Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.

OBJECTIUS

- Dissenyar jocs de la velocitat assignada en equip.
- Cooperar amb els companys i comprendre les situacions de discriminació esportiva aplicant els valors positius de l'esport.

SABER

- Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.
- 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.
- 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.

ACTIVITATS INICIALS

Activitat 1: Per els grups de la competició, donem l'oportunitat de fer una fase d'activació de forma autònoma. Important aplicar els conceptes de les altres situacions d'aprenentatge.

Material:

Organització:

Temps: 10'

Atenció a la diversitat: grups de la competició

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT

Activitat 2:

Un dels grups de la competició haurà d'exposar el joc que ha dissenyat en relació al tipus de velocitat que el professor li hagi assignat. En aquest joc hi hauran dues variants. El professor ajudarà als alumnes a dinamitzar el joc proposat per aquests, mentre que els alumnes que participen en el joc seguiran sumant punts per a la competició.

Material: Fitxa Joc de Velocitat

Organització: grups de la competició

Temps: 35'

Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE SÍNTESI I REFLEXIONS FINALS

Activitat 3: Cada grup omplirà la rúbrica de coavaluació per equips i un cop acabada aquesta, cada alumne individualment farà el tiquet de sortida on farà una reflexió dels continguts apresos i de la valoració general de la sessió. També és donarà un feedback als alumnes que han dissenyat el joc i l'han exposat a la resta de companys per tal de millorar.

Material: Rúbrica de Coavaluació i tiquet de sortida

Organització: grups de la competició

Temps: 10'

Atenció a la diversitat: -

QUEENS&KINGS LEAGUE

Professor: Núria Plens

Data: Maig

Centre: IES Vic

Material: Fitxa Joc de Velocitat

Curs: 2n ESO

Sessió: 6

Instal·lacions: Pati de l'institut

Durada: 60'

COMPETÈNCIA PRÒPIA

Competència específica 1.

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 específica 5.

Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.

OBJECTIUS

- Dissenyar jocs de la velocitat assignada en equip.
- Cooperar amb els companys i comprendre les situacions de discriminació esportiva aplicant els valors positius de l'esport.

SABER

- Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.
- 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.
- 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.

ACTIVITATS INICIALS

<p>Activitat 1: Per els grups de la competició, donem l'oportunitat de fer una fase d'activació de forma autònoma. Important aplicar els conceptes de les altres situacions d'aprenentatge.</p>	<p>Material: -</p>
	<p>Organització: grups de la competició.</p>
	<p>Temps: 10'</p>
	<p>Atenció a la diversitat: -</p>

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT	
<p>Activitat 2: Un dels grups de la competició haurà d'exposar el joc que ha dissenyat en relació al tipus de velocitat que el professor li hagi assignat. En aquest joc hi hauran dues variants. El professor ajudarà als alumnes a dinamitzar el joc proposat per aquests, mentre que els alumnes que participen en el joc seguiran sumant punts per a la competició.</p>	<p>Material: Fitxa Joc de Velocitat</p>
	<p>Organització: grups de la competició</p>
	<p>Temps: 35'</p>
	<p>Atenció a la diversitat: -</p>

ACTIVITATS DE SÍNTESI I REFLEXIONS FINALS	
<p>Activitat 3: Cada grup omplirà la rúbrica de coavaluació per equips i un cop acabada aquesta, cada alumne individualment farà el tiquet de sortida on farà una reflexió dels continguts apresos i de la valoració general de la sessió. També és donarà un feedback als alumnes que han dissenyat el joc i l'han exposat a la resta de companys per tal de millorar.</p>	<p>Material: Rúbrica de coavaluació i tiquet de sortida</p>
	<p>Organització: grups de la competició</p>
	<p>Temps: 10'</p>
	<p>Atenció a la diversitat: -</p>

QUEENS&KINGS LEAGUE		
Professor: Núria Plens		Data: Maig
Centre: IES Vic		Material: Fixa Joc de Velocitat
Curs: 1r ESO		
Sessió: 7	Instal·lacions: Pati de l'institut	Durada: 60'
COMPETÈNCIA PRÒPIA		
<p>Competència específica 1. 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.</p> <p>Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.</p>		
OBJECTIUS		
<ul style="list-style-type: none"> - Dissenyar jocs de la velocitat assignada en equip. - Cooperar amb els companys i comprendre les situacions de discriminació esportiva aplicant els valors positius de l'esport. 		
SABER		
<ul style="list-style-type: none"> -Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals. - 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. - 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. 		

ACTIVITATS INICIALS	
<p>Activitat 1: Per els grups de la competició, donem l'oportunitat de fer una fase d'activació de forma autònoma. Important aplicar els conceptes de les altres situacions d'aprenentatge.</p>	Material: -
	Organització: grups de la competició
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT

Activitat 2: Un dels grups de la competició haurà d'exposar el joc que ha dissenyat en relació al tipus de velocitat que el professor li hagi assignat. En aquest joc hi hauran dues variants. El professor ajudarà als alumnes a dinamitzar el joc proposat per aquests, mentre que els alumnes que participen en el joc seguiran sumant punts per a la competició.	Material: Fitxa Joc de Velocitat
	Organització: grups de la competició
	Temps: 35'
	Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE SÍNTESI I REFLEXIONS FINALS

Activitat 3: Cada grup omplirà la rúbrica de coavaluació per equips i un cop acabada aquesta, cada alumne individualment farà el tiquet de sortida on farà una reflexió dels continguts apresos i de la valoració general de la sessió. També és donarà un feedback als alumnes que han dissenyat el joc i l'han exposat a la resta de companys per tal de millorar.	Material: Rúbrica de coavaluació i tiquet de sortida
	Organització: grups de la competició
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -

QUEENS&KINGS LEAGUE		
Professor: Núria Plens		Data: Maig
Centre: IES Vic		Material: Fitxa Joc de Velocitat
Curs: 2n ESO		
Sessió: 8	Instal·lacions: Pati de l'institut	Durada: 60'
COMPETÈNCIA PRÒPIA		
<p>Competència específica 1. 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.</p> <p>Competència específica 5. Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.</p>		
OBJECTIUS		
<ul style="list-style-type: none"> - Dissenyar jocs de la velocitat assignada en equip. - Cooperar amb els companys i comprendre les situacions de discriminació esportiva aplicant els valors positius de l'esport. 		
SABER		
<ul style="list-style-type: none"> - Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals. - 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. - 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 en vers l'equip. 		

ACTIVITATS INICIALS	
<p>Activitat 1: Per els grups de la competició, donem l'oportunitat de fer una fase d'activació de forma autònoma. Important aplicar els conceptes de les altres situacions d'aprenentatge.</p>	Material: -
	Organització: grups de la competició
	Temps: 10'
	Atenció a la diversitat: -

ACTIVITATS DE DESENVOLUPAMENT

<p>Activitat 2: Un dels grups de la competició haurà d'exposar el joc que ha dissenyat en relació al tipus de velocitat que el professor li hagi assignat. En aquest joc hi hauran dues variants. El professor ajudarà als alumnes a dinamitzar el joc proposat per aquests, mentre que els alumnes que participen en el joc seguiran sumant punts per a la competició.</p>	Material: Fitxa Joc de Velocitat	
	Organització:	grups de la competició
	Temps: 35'	
	Atenció a la diversitat: -	

ACTIVITATS DE SÍNTESI I REFLEXIONS FINALS		
<p>Activitat 3: Cada grup omplirà la rúbrica de coavaluació per equips i un cop acabada aquesta, cada alumne individualment farà el tiquet de sortida on farà una reflexió dels continguts apresos i de la valoració general de la sessió. També és donarà un feedback als alumnes que han dissenyat el joc i l'han exposat a la resta de companys per tal de millorar.</p>	Material: Rúbrica de coavaluació i tiquet de sortida	
	Organització:	grups de la competició
	Temps: 10'	
	Atenció a la diversitat: -	

13. Conclusions

Per acabar, el centre de pràctiques i la tutora d'aquest m'ha obert els ulls a l'hora de dur a terme aquest treball, ja que sense tot això no hagués conegut com treballar des de les metodologies actives i els beneficis que tenen aquestes en els alumnes, sobretot a la secundària.

El treball en general, m'ha servit per poder-me posar a la pell d'un docent i veure tota la feina que comporta la preparació d'una programació didàctica d'aquest tipus, a part d'haver de tenir en compte molts factors com són les competències específiques, les competències clau, els vectors, els sabers, les ODS, entre moltes altres coses que ens marca el currículum.

Pel que fa als objectius principals i secundaris, crec que els he complert, ja que he dut a terme una bona programació de 2n de la ESO i a part, amb l'ús de les metodologies actives he pogut arribar a promoure la cohesió de grup on tots els membres del grup tinguin una igualtat de condicions per a aprendre i per sentir-se acollit dins del grup classe.

Al llarg de la programació crec que no m'he trobat cap problema per realitzar-la ja que en tot moment vaig tenir molt clar el què fer i com fer-ho tot i que m'han faltat autors que aprofundeixin una mica més en els temes i que variïn al parlar d'aquets perquè en general tots diuen coses molt semblants.

En referència a la situació d'aprenentatge detallada on vaig utilitzar la gamificació, vaig poder observar com estava de motivat l'alumnat al fer les sessions en forma de competició i suma de punts en equip tant des del principi com fins al final perquè a més els equips que vaig fer els van agradar i estaven molt igualats entre ells, a part amb el tiquet de sortida vaig acabar de confirmar el seu progrés i aprenentatge al llarg de les sessions on vaig poder veure reflectits tots objectius d'aprenentatge que volia assolir.

La programació, està contextualitzada a l'Institut de Vic i penso que realitzar aquesta situació d'aprenentatge en un altre centre no hauria de suposar cap problema en quant a espais i material.

En conclusió, crec que en els moments que he pogut aprendre més de tota l'etapa del màster, ha sigut en les pràctiques del centre i en la realització d'aquest treball de final de màster ja

que m'he pogut posar en la pell del docent i veure tot el que és necessari per a ser un bon docent, tant en la pràctica com a la teoria preparant les sessions.

A partir d'aquí puc dir que em sento preparada per dur a terme la tasca docent i per ajudar, guiar i donar suport a tots els adolescents que passin per aquesta etapa educativa.

14. Bibliografia

- Asunción, S. (2019). Metodologías Activas: Herramientas para el empoderamiento docente. *Revista Docentes 2.0*, 7(1), 65-80.
- Garcia Angrill, N. (2020). *Metodologies actives amb perspectiva neurocientífica per facilitar l'aprenentatge dels alumnes de PFI* (Master's thesis, Universitat Politècnica de Catalunya).
- Gisbert, D. D., & Gelabert, S. B. (2008). L'aprenentatge cooperatiu com a estratègia instructiva per a la inclusió. *Suports: revista catalana d'educació especial i atenció a la diversitat*, 4-12.
- Labrador Piquer, M. J., Andreu Andrés, M. Á., & de Vera, C. (2008). Metodologías activas.
- Martínez, E.J., De la Torre, M.J., i Ruiz, A. (2017). Gamificación como nueva metodología para mejorar el rendimiento académico entre los jóvenes: una estrategia desde las clases.
- Muntaner Guasp, J. J., Pinya Medina, C., & Mut Amengual, B. (2020). El impacto de las metodologías activas en los resultados académicos. *Profesorado: revista de curriculum y formación del profesorado*.
- Salas, R. E. M., & Bucheli, M. V. B. G. V. (2021). Metodologies actives que milloren l'aprenentatge a l'Educació Superior. *Universitas Tarraconensis. Revista de Ciències de l'Educació*, 93-111.
- (S/f). Gencat.cat. Recuperat el 8 de abril de 2024, de <https://xtec.gencat.cat/web/.content/curriculum/eso/curriculum-175-2022/Educacio-Fisica.pdf>.

(S/f-a). Ivic.cat. Recuperat el 14 de juny de 2024, de
<https://ivic.cat/portal/images/pdfs/PECV07.pdf>

(S/f-b). Ivic.cat. Recuperat el 14 de juny de 2024, de
<https://ivic.cat/portal/images/pdfs/NOFC.pdf>

Robinson, K., & Aronica, L. (2016). *Creative schools: The grassroots revolution that's transforming education*. Penguin books.

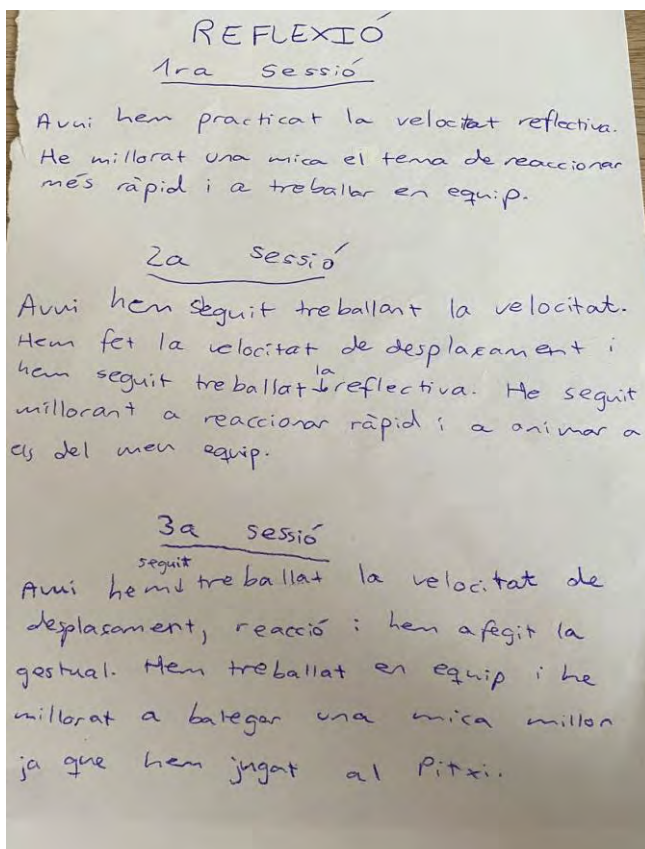
15. Annexes

Rúbrica Coavaluació

	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3	Nivell 4
Execució d'activitats i exercicis	Hem tingut dificultats a l'hora de realitzar els exercicis proposats.	Hem realitzats les diferents activitats correctament.	Hem demostrat un bon domini en vers a l'execució dels diferents exercicis sobre la velocitat.	Hem demostrat un domini excepcional en vers als diferents exercicis proposats sobre la velocitat.
Valors	Tenim dificultats per aplicar i transmetre els diferents valors de l'esport.	Hem aplicat i hem transmès els valors de l'esport poques vegades.	Hem aplicat i hem transmès els valors de l'esport diverses vegades de forma conscient.	Hem aplicat i hem transmès els valors de l'esport sempre i de forma conscient.
Actituds de respecte i escolta als membres de l'equip	Tenim dificultats per escoltar-nos entre els membres de l'equip i hi han diverses faltes de respecte.	Ens sabem escoltar en situacions concretes però tot i així hi han faltes de respecte.	Ens escoltem sempre amb els membres de l'equip però de tant en tant hi ha alguna falta de respecte.	Sabem dur a terme la pràctica escoltant-nos i respectant-nos sempre.
Identificació d'estereotips i actuacions discriminatòries	No sabem identificar estereotips i actuacions discriminatòries dins del joc.	Sabem identificar alguns estereotips i actuacions discriminatòries dins del joc però no ho resolem.	Sabem identificar sempre els estereotips i les actuacions discriminatòries dins del joc però no ho resolem.	Sabem identificar sempre els estereotips i les actuacions discriminatòries dins del joc i sabem resoldre el conflicte dins del joc parlant amb els companys de forma adequada.
Igualtat de gènere	Dins del nostre equip no hi ha igualtat de gènere i tampoc la fomentem.	En el nostre equip hi ha igualtat de gènere en alguns jocs en concret.	En el nostre equip hi ha igualtat de gènere en alguns casos i intentem fer el possible per fomentar-la.	En el nostre equip hi ha igualtat de gènere sempre perquè ens comuniquem i ens tractem per iguals tots/es.

Inclusió	Dins del nostre equip no hi ha inclusió i tampoc la fomentem.	En el nostre equip es fomenta la inclusió per part només d'alguns membres i en algunes situacions.	En el nostre equip es fomenta la inclusió per part de tots els membres de l'equip però no en totes les situacions.	En el nostre equip es fomenta la inclusió per part de tots els membres de l'equip i en totes les situacions.
----------	---	--	--	--

Exemples Tiquet de sortida



1 La sessió ha anat força bé perquè ens
em divertit em apren les formes de
velocitat com la resistència,
Crec que em fet un bon treball
en equip

2 Crec que en aquesta sessió he après
més resistència com reaccionar ràpid
i corre més ràpid

Auui em practicat com reaccionar
ràpid amb el PIX i corre molt
ràpid i treball en equip

Auui P.V
ha estat una sessió molt divertida i he après els
diferents tipus de velocitats. El format m'agrada
molt

M'han agradat molt els jocs però l'escalfament s'em ha
fet pesat

Ha estat molt divertida la sessió d'auui. El pitchi
ha set el millor joc