

# GOOGLE MAPS, JA NO ET NECESSITO



## Blanquerna

UNIVERSITAT RAMON LLULL

Andy Travé Aragonès

14/06/2024

Tutora: Sara Suárez

Màster universitari en formació del professorat  
d'educació secundària obligatòria i batxillerat

– Especialitat d'Educació Física –

Curs 2023 - 2024

Treball final de màster

## ÍNDEX

Resum .....	2
1. Introducció .....	2
2. Justificació .....	3
3. Contextualització .....	4
3.1. Projecte educatiu de centre.....	7
4. Marc teòric .....	9
4.1. Legislació.....	9
4.2. Curses d'orientació .....	13
4.3. Metodologia.....	16
4.4. Teoria del fil conductor .....	18
5. Proposta d'intervenció .....	22
5.1. Full de ruta .....	22
5.2. Programació anual.....	23
5.3. Distribució temporal .....	44
5.4. Avaluació .....	45
5.5. Atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema inclusiu .....	47
5.6. Situació d'aprenentatge .....	50
6. Conclusions .....	55
7. Referències bibliogràfiques.....	58
Annexos .....	61
Annex 1. Sessió 1.....	61
Annex 2. Sessió 2.....	62
Annex 3. Sessió 3 .....	63
Annex 4. Sessió 4.....	64
Annex 5. Sessió 5.....	65
Annex 6. Sessió 6.....	66
Annex 7. Graella d'heteroavaluació.....	67
Annex 8. Graella d'autoavaluació .....	68

## Resum

Aquest treball final de màster presenta una programació didàctica d'educació física per a l'alumnat de 1r d'ESO de l'institut Bisbe Berenguer.

En el marc teòric, hi trobarem la legislació vigent en el sistema educatiu de Catalunya, i també la metodologia del treball cooperatiu, fil conductor d'aquesta programació.

Respecte a la proposta d'intervenció, he preparat un full de ruta per als quatre cursos de l'ESO i una proposta de sis situacions d'aprenentatge per treballar les cinc competències específiques. De totes elles s'ha desenvolupat i aprofundit una, centrada en les curses d'orientació.

### 1. Introducció

En aquest treball final de màster trobarem una programació didàctica destinada al primer curs acadèmic de l'educació secundària obligatòria, en la matèria d'Educació Física de l'institut Bisbe Berenguer.

El currículum ens diu que s'ha de proporcionar a l'alumnat una base de sabers relacionats amb el medi, tot identificant i donant a conèixer activitats en espais naturals o urbans, que permetin complementar les tipologies d'activitats que es donen en contextos escolars, que es puguin practicar dins i fora de l'horari lectiu, fomentant-ne i promovent-ne la pràctica i la utilització. Tot això portat a terme de manera segura i sostenible en relació amb els mitjans i recursos emprats, sent respectuosa amb el medi.

Més concretament, el bloc d'interacció amb l'entorn en el temps de lleure incideix sobre la interacció amb el medi natural i urbà des d'un triple vessant: el seu ús des de la motricitat, la seva conservació des d'una visió sostenible i el seu caràcter compartit des d'una perspectiva comunitària de l'entorn.

En la matèria d'educació física es treballen un total de cinc competències específiques, que són la concreció dels indicadors operatius de les competències claus, definits al perfil competencial de sortida de l'alumnat al final de l'educació bàsica. En aquesta programació abordarem les cinc competències, però la que desenvoluparé i ens centrarem serà en la competència específica 4: planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.

Els objectius que em plantejo assolir en aquesta programació són els següents:

- Dotar-me dels coneixements i recursos necessaris per dissenyar una programació didàctica enfocada a l'ESO.
- Aconseguir que l'alumnat aprengui a utilitzar mapes i brúixoles de manera eficaç, sent capaços d'interpretar un mapa i desplaçar-s'hi en aquest, reconeixent-hi les parts i identificar els punts cardinals.
- Fomentar el treball en equip i desenvolupar les habilitats de cooperació, comunicació i resolució de conflictes.
- Sensibilitzar a l'alumnat de la importància de cuidar i respectar el medi ambient.

## 2. Justificació

La idea de dur a terme aquesta situació d'aprenentatge neix del fet de que la professora d'educació física del centre on vaig cursar les pràctiques em va explicar que no tenia cap situació d'aprenentatge pensada per realitzar en el medi natural. Després de debatre sobre quina temàtica la podríem fer, observant i parlant amb els alumnes sobre els seus coneixements, vam decidir que duria a terme una situació d'aprenentatge sobre les curses d'orientació sense utilitzar cap recurs digital, perquè l'alumnat està massa connectat al mòbil. En aquest centre els permeten utilitzar el telèfon mòbil a l'hora del pati i entre classes. Com que drem a terme aquestes sessions al medi natural i urbà, vull aprofitar-ho perquè desconnectin de la tecnologia.

També, molts d'ells no han agafat mai un mapa físic. Estan acostumats a seguir les pautes del Google Maps però no saben interpretar el mapa, ni situar-se ni desplaçar-se d'un punt a un altre sense utilitzar les seves indicacions. És per això que he escollit fer una situació d'aprenentatge sobre les curses d'orientació amb els grups de 1r ESO. Considero que orientar-se, sabent utilitzar un mapa és molt important, sigui per viatjar a llocs desconeguts o per fer excursions a la natura, on la major part de les vegades no arriba la cobertura.

### 3. Contextualització

El centre educatiu on està pensat dur a terme aquesta programació és el mateix centre on vaig cursar les pràctiques del màster, l'institut Bisbe Berenguer, un institut públic d'Hospitalet de Llobregat, situat al carrer de l'Aprestadora, 49. Aquest institut disposa de 4 línies per curs a l'ESO i dues per batxillerat, en total hi conviuen 505 alumnes i 59 professors.

Respecte a les característiques de l'alumnat, aquest prové de les escoles del mateix municipi, però també trobem algun alumnat nouvingut que no coneix del tot o res l'idioma. També hi ha una part d'alumnat amb alguna discapacitat física o intel·lectual, ja que és un centre molt inclusiu, on tots els alumnes conviuen per igual.

L'Hospitalet de Llobregat és un municipi de la comarca del barcelonès, amb una població de 265.444 habitants en una superfície de 12,40 km<sup>2</sup>, és a dir, té una densitat de 21.406,8 hab./ km<sup>2</sup>. De tots els habitants, 25.669 tenen entre 10 i 19 anys i van a l'institut. La gran majoria de la població és originària de Catalunya, una altra part important és d'origen estranger i per últim, una part més petita és d'altres parts d'Espanya.

L'última estadística que trobem a l'Idescat sobre el coneixement del català, un 86,1% l'entén, un 51,7% el sap parlar i un 61,25% el sap llegir.

L'institut està situat just al costat de la residència geriàtrica Prytanis Hospitalet i del parc de l'Alhambra.



*I. Institut Bisbe Berenguer*

El departament d'Educació Física està format per 3 docents. Disposen d'un despatx i un magatzem de material, així com dos vestidors de grans dimensions. Centrant-nos en els espais per a la pràctica esportiva de la matèria d'educació física dels que disposa l'institut Bisbe Berenguer, aquests són els següents:

- Pista interior amb dues cistelles de bàsquet, espatlleres i una tarima.



*II. Pista interior del Bisbe Berenguer*



*III. Pista interior del Bisbe Berenguer*

- Pati exterior amb dues porteries de futbol i quatre cistelles de bàsquet.



IV. Pati exterior del Bisbe Berenguer



V. Pati exterior del Bisbe Berenguer

- També, per a la situació d'aprenentatge de les curses d'orientació, utilitzarem el parc de l'Alhambra.



VI. Mapa del Parc de l'Alhambra

Les classes d'educació física estan repartides en dues sessions d'una hora a la setmana per grup. La idea és treballar la situació d'aprenentatge de forma seguida, realitzant les dues sessions setmanals sobre l'orientació, d'aquesta manera podrem treballar-ho d'una forma més continuada, repassant els conceptes per assimilar-los millor.

### 3.1. Projecte educatiu de centre

L'Institut Bisbe Berenguer es defineix com un centre amb voluntat de servei públic. Vol ser un entorn de treball on es desenvolupin estratègies per a una educació integral, plural, innovadora i de qualitat pel seu alumnat, en un bon clima de convivència i de respecte. També, vol ser un centre on es promou la formació integral de l'alumnat segons el model de ciutadà democràtic, per tal que assoleixin les competències per a la vida acadèmica, laboral i social en un marc plurilingüe i multicultural basat en el respecte i la llibertat. Utilitzen eines pedagògiques com les noves tecnologies, la cultura audiovisual, el treball en grups cooperatius, l'aprenentatge de matèries en anglès, la participació en projectes transversals per tal de millorar l'expressió escrita i la competència matemàtica. Potencien la figura del tutor i co-tutor per tal d'acompanyar, aconsellar i orientar a l'alumnat i les seves famílies en tot el procés educatiu. Fomenten el coneixement de l'entorn proper i llunyà amb treballs de síntesi fora del centre i viatges a Euskal Herria i a Londres. Fan intercanvis i projectes Erasmus + amb centres d'altres països europeus. Són un centre obert al barri i en contacte i col·laboració amb entitats de l'entorn.

La missió del centre és ensenyar, formar, orientar, acreditar i possibilitar que l'alumnat esdevingui ciutadans de raó, responsables, autònoms i competents en la vida social, acadèmica i laboral, amb opcions de desenvolupar un projecte de futur segons els seus interessos i necessitats personals. Alhora es pretén educar amb valors com el gust per l'aprenentatge i l'amor al coneixement, la satisfacció per la feina ben feta i d'altres que faciliten el desenvolupament integral de la persona com són l'esforç, la disciplina, la creativitat, la solidaritat, la igualtat, la llibertat, la democràcia, el respecte a la diferència, a la diversitat cultural i la cura de l'entorn mediambiental.

El centre treballa d'acord amb el principi de qualitat pedagògica per donar oportunitats educatives a tot el seu alumnat, que faciliti el fet de portar a terme lliurement el seu projecte vital. Els pilars fonamentals de qualitat educativa es centren a cercar els objectius d'equitat i excel·lència, com a garantia de progrés personal en un espai d'inclusió per proporcionar a tot l'alumnat la formació integral necessària per desenvolupar el seu projecte de futur. Aquesta qualitat

Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física - CURS 2023-2024 (FPCEE Blanquerna – URL).



pedagògica s'assoleix a partir dels pilars de professionalitat docent, direcció responsable, implicació de les famílies, avaluació i rendiment de comptes en totes les accions que es duen a terme.

Per aconseguir-ho, el centre focalitza els seus esforços en:

- Desenvolupar estratègies, projectes i mètodes de treball que fomentin l'interès, l'aprenentatge i l'adquisició de les competències bàsiques.
- Educar en valors.
- Ensenyar el bon ús en l'aplicació de les noves tecnologies.
- Aplicar l'orientació educativa com a sistema bàsic per facilitar l'autoconeixement i contribuir al benestar personal i afectiu.
- Donar suport al professorat en la formació contínua, com a pilar per la millora pedagògica i facilitar el desenvolupament de programes d'innovació per a la millora de la qualitat educativa.

## 4. Marc teòric

### 4.1. Legislació

L'actual llei on es presenten les normes educatives és la “Ley orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación” (LOMLOE), que s'ha publicat al BOE de 30 de desembre de 2020

En els últims anys hi ha hagut un canvi en el currículum, desapareix el “Real decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículum básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato” i apareix el “Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica”, que s'estructura en quatre capítols i trenta-cinc articles, també inclou set annexos. Aquest nou decret defineix l'estructura d'un currículum competencial que inclou, com a novetat, el perfil de sortida, les competències clau, els indicadors competencials al final de l'etapa i els nous elements curriculars per al desplegament de les matèries: competències específiques, criteris d'avaluació, sabers i situacions d'aprenentatge.

Les principals novetats d'aquest nou currículum són la simplificació de l'arquitectura curricular i enfortiment de l'enfocament competencial; increment de l'autonomia del centre amb possibilitat de creació d'àmbits, fracció horària de gestió autònoma i aprenentatge basat en competències.

Aquest nou decret és un instrument per reorganitzar el centre perquè el projecte sigui més personalitzat, globalitzat i competencial, repensar per part del professorat els processos d'aprenentatge basant-se en els sis vectors i avançar cap a una avaluació que faciliti la millora dels aprenentatges.

El nou currículum de l'educació bàsica es conforma com un instrument del model educatiu per aconseguir una societat més justa i democràtica, cohesionada, inclusiva que contempli totes les persones i on sigui possible la igualtat d'oportunitats i la igualtat real i efectiva. Una societat fonamentada en una ciutadania crítica, activa i constructiva, que doni resposta a les aspiracions personals i col·lectives, sostenible, digitalitzada, més equitativa, més verda,

més feminista, més cohesionada, sense desigualtats socioeconòmiques i més democràtica.

Per avançar en la millora del model educatiu, destaquen sis vectors claus que marquen on s'han de focalitzar tots els esforços i totes les estratègies:

- a) Aprentatges competencials: Un currículum que s'orienta cap a un tipus d'aprenentatge profund i funcional, que es pot utilitzar en entorns diferents, perdura al llarg del temps i permet resoldre problemes en tota mena de context.
- b) Perspectiva de gènere: Un currículum dissenyat amb perspectiva de gènere per fer efectiva l'educació integral de les persones, trencar amb els estereotips de gènere i l'assignació de rols en funció del sexe i el gènere, superar les desigualtats i discriminacions i erradicar la violència.
- c) Universalitat del currículum: Un currículum per a tothom que incorpora el disseny universal per a l'aprenentatge i la personalització dels aprenentatges, perquè tothom tingui accés a l'educació, marcant el camí cap a la inclusió efectiva i l'èxit educatiu, amb una concepció coherent i integrada de l'educació bàsica.
- d) Qualitat de l'educació de les llengües: Un currículum que garanteixi el domini de la llengua per comprendre la realitat, expressar el pensament, raonar i compartir el coneixement, conformar una determinada manera de veure i entendre el món, oberta i respectuosa amb les diferències i relacionar-nos amb els altres en un context plurilingüe i intercultural.
- e) Ciutadania democràtica i consciència global: Un currículum que promou la ciutadania democràtica i la consciència global, amb voluntat d'educar persones crítiques i compromeses en la millora del seu entorn des d'una consciència local i global, per assolir una societat més justa, democràtica i equitativa, capaces de promoure canvis i afrontar reptes que impliquen els objectius de desenvolupament sostenible (ODS) i preparades per treballar col·laborativament en equip amb respecte i actitud constructiva.
- f) Benestar emocional: Un currículum amb especial atenció al benestar emocional d'infants i joves que abasta l'experiència subjectiva de sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat, que contempla l'experiència

personal de satisfacció amb un mateix i que ajuda a fer front les dificultats i superar-les en positiu.

El currículum d'educació bàsica inclou les competències clau que són l'adaptació de les establertes a la recomanació del consell de la Unió Europea de 22 de maig de 2018, relativa a les competències clau per a l'aprenentatge permanent. D'aquestes, quatre són les competències transversals que es treballen des de totes les àrees, matèries, àmbits i projectes. A les sessions d'avaluació finals de segon i quart d'educació secundària obligatòria, l'equip docent ha d'avaluar de forma col·legiada el grau d'assoliment d'aquestes competències:

- a) Competència ciutadana (CC): Incentivar a la ciutadania i convivència democràtica, consciència global i sostenibilitat i tractament globalitzat de problemes complexos.
- b) Competència emprenedora (CE): Potenciar la iniciativa personal i emprenedoria, pensament crític, pensament creatiu, recerca i resolució de problemes i gestió de la informació i comunicació.
- c) Competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA): Donar eines per l'autoregulació de l'aprenentatge, autoconeixement i autoestima, benestar emocional, col·laboració i negociació i treball en equip.
- d) Competència digital (CD): Adquirir habilitats tecnològiques i digitals i de cooperació, hàbits, civisme i identitat digital.

El nou currículum incorpora, dins de cada matèria, competències específiques, criteris d'avaluació i sabers que s'han d'abordar en cada situació d'aprenentatge. En l'àmbit d'educació física apareixen cinc competències específiques:

1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.
2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.

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

Cada competència específica té un seguit de criteris d'avaluació que són diferents de primer i segon d'ESO dels tercer i quart d'ESO.

També apareixen els sabers, que es formulen en relació amb contextos que es pot desenvolupar el seu aprenentatge competencial. Els i les docents poden incorporar contextos alternatius si ho consideren pertinent. Aquests sabers estan repartits en cinc blocs:

- Vida activa i saludable
- Resolució de problemes en situacions motrius
- Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives
- Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

Amb els sabers passa el mateix que amb els criteris d'avaluació, els de 1r i 2n d'ESO són diferents dels de 3r i 4t d'ESO.

## 4.2. Curses d'orientació

La Federació de Curses d'Orientació de Catalunya (FCOC) defineix una cursa d'orientació com una activitat esportiva camp a través, contrarellotge i sense itinerari prefixat, on el participant ha de passar per uns punts de control assenyalats en un mapa en el menor temps possible amb l'ajuda d'una brúixola. La lectura del mapa permet saber les distàncies, els desnivells i els elements més destacats del terreny per on es passarà (roques, talls, senders, camins, rius, edificacions, vegetació, etc.). Cada corredor/a va sol i guanya qui aconsegueix completar l'itinerari amb el menor temps possible, passant per tots els controls.

Una cursa d'orientació es pot prendre com un agradable passeig enmig de la natura o bé com un esport competitiu. L'orientació és un esport integral i complet en cos i ment, que apropa als participants a la natura i els ofereix una gran sensació de llibertat.

Les curses d'orientació tenen diferents modalitats com la individual o per equips i es poden practicar a peu (O-Peu), amb bicicleta de muntanya (MTB-O), amb esquís (ski-O) o amb cadira de rodes (Trail-O). En aquesta programació ens centrarem en la O-Peu. Aquesta cursa és individual i les sortides són esglaonades per tal de separar els corredors.

En funció de la categoria en què es participi (repartides per edat i nivell tècnic), cada orientador buscarà unes fites diferents; és a dir, tindrà una disposició i numeració de controls diferents en el mapa.

L'equipament necessari per participar en una cursa d'orientació és el següent:

- Una brúixola d'orientació esportiva
- Un mapa
- Una targeta de control
- Roba esportiva i calçat adequat.

Repartit pel terreny de competició hi trobarem controls o fites, que són unes banderoles de roba en forma de prisma triangular. Cada cara està dividida en diagonal amb els colors blancs i taronges. A cada fita hi ha unes pinces amb un

patró de perforació diferent. Aquestes pinces serveixen per marcar en la targeta de control i confirmar que s'ha passat per la fita corresponent.



*VII. Fites i pinces de control*

En el moment de la sortida, el corredor pren el mapa on hi ha grafats els controls del seu circuit. Sobre el terreny cada control es correspon amb una fita, identificada amb un número. Fins al moment de la sortida els corredors no coneixen el recorregut ni el mapa, aquests s'entreguen per part de l'organització just al moment de començar la cursa.

El recorregut que s'ha de realitzar està dibuixat en el mapa i el punt d'inici, és a dir, la sortida, es marca amb un triangle. Posteriorment, hi ha un seguit de controls o balises, marcades amb rodones, que indiquen el punt exacte on es troba cada una de les fites en la realitat. Tots ells estan units per una línia contínua i estan acompanyats d'un número que indica l'ordre en què el corredor ha de trobar-los per completar el recorregut correctament. Al final de la cursa, hi trobem un doble cercle, que indica el final del recorregut.

La competència específica 4 del currículum d'educació secundària ens demana planificar activitats físiques a l'entorn, i segons Rabadán (2008), l'orientació és considerada l'activitat que millor ens pot apropar a la natura, ja que és bàsica per conèixer i desenvolupar-se amb facilitat dins d'aquest medi. Aquest autor exposa que hi ha dos tipus d'orientació aplicables a l'escola. Per una banda hi ha l'orientació bàsica, que la defineix com aquella que es centra en l'ús i el coneixement dels elements tradicionals, mapes o plànols bàsics. I, per altra banda, hi ha l'orientació precisa, que és aquella que posa èmfasi en elements més precisos i exactes, com són els mapes topogràfics, brúixoles i altres materials.

En el nostre cas, en tractar-se d'alumnes de 1r ESO, i que és la primera vegada que faran orientació, ens centrarem en l'orientació bàsica.

Els avantatges de l'orientació bàsica són:

- Es coneixen els aspectes bàsics que s'utilitzen en l'orientació.
- No es necessita material específic ni grans espais per dur a terme l'activitat.
- L'assimilació de conceptes i el procés d'aprenentatge és més ràpid.

Però també té desavantatges, i aquests són:

- A més edat dels alumnes, menys motivació.
- No aporta prou seguretat per realitzar una cursa d'orientació real.

Malgrat els desavantatges, Rabadán (2008) exposa que hi ha molts aspectes positius de l'orientació a l'hora d'introduir-la en les nostres sessions d'educació física. Aquestes són:

- És una activitat que permet un enfocament real i pràctic de totes les activitats en el medi natural.
- És una activitat desconeguda per la major part de l'alumnat i això pot fer que sigui molt motivant.
- Els valors educatius que treballa l'orientació, com el respecte al medi ambient.
- És una activitat integradora que facilita i exigeix el treball en grup, fent necessària la cooperació i l'intercanvi d'opinions. A més a més, no hi ha diferències en qüestió de sexe.
- És una activitat que potencia la capacitat de presa de decisions.
- És una activitat que incideix de forma molt directa en el desenvolupament de les aptituds cognitives, socials i afectives a part de les motrius i psicomotrius.
- És una activitat on el treball interdisciplinari és abundant. Es treballa transversalment amb altres matèries com matemàtiques, dibuix, ciències naturals i geografia.
- És una activitat en la qual l'objectiu no té per què ser competitiu.
- No és necessari cap aprenentatge o condicionant previ.



- És una activitat amb enfocament lúdic, provocant major grau de diversió i motivació.
- És una activitat que presenta una oferta real pel temps d'oci.
- És una activitat fàcil de realitzar i econòmicament assequible.

### 4.3. Metodologia

Els estils d'ensenyament són diferents enfocaments i mètodes que utilitzen els professors a l'hora d'impartir les seves sessions, l'objectiu del qual és facilitar l'aprenentatge dels alumnes. Hi ha diferents estils que es poden utilitzar en funció de les necessitats dels estudiants, el context o els objectius educatius.

López, A (2001), ens diu que els estils d'ensenyament són les diferents maneres d'ensenyar que pot utilitzar un professor per desenvolupar els continguts de la classe, buscant la major i menor participació dels alumnes en el procés d'aprenentatge. Els estils d'ensenyament mostren com es desenvolupa la interacció professor – alumne en el procés de presa de decisions i per a definir el rol de cadascun d'ells en aquest procés.

Mosston i Ashworth (1993) van fer una classificació dels estils d'ensenyament. Aquests autors els classificaven en dos estils, els de reproducció de models i els d'ensenyaments per recerca.

En les sessions d'educació física, vull aconseguir potenciar l'autonomia de l'alumnat, per això deixaré de banda els estils de reproducció de models com el comandament directe. Utilitzaré diferents estils d'ensenyament per recerca segons el moment de la situació d'aprenentatge i les tasques a realitzar, sense predominar cap en concret. Les més utilitzades seran: la resolució de problemes i el descobriment guiat.

Com bé exposa Mosston i Ashworth (1993), l'estil de resolució de problemes és un enfocament pedagògic que posa a l'alumne en el centre del procés d'aprenentatge, mitjançant problemes reals que han de resoldre. Aquests problemes estan dissenyats per semblar-se a situacions de la vida real i no

tenen una única solució correcta. Aquest fet fomenta la reflexió crítica i creativa; els estudiants participen activament en el procés d'aprenentatge.

Els alumnes treballen en grups petits, la qual cosa promou la col·laboració, comunicació i desenvolupament de les habilitats socials per trobar solucions als problemes plantejats.

El rol que pren el professor és de guia, proporcionant orientació quan sigui necessari ha de deixar que l'alumnat agafi la iniciativa.

Per Mosston i Ashworth (1993), el descobriment guiat és un enfocament pedagògic que combina la curiositat de l'alumne amb el suport estructurat del docent per facilitar l'aprenentatge actiu i la compressió profunda dels conceptes a través de preguntes i respostes. Aquest estil fomenta la curiositat de l'alumnat i la motivació per aprendre, potenciant el pensament crític. L'alumnat participa activament en el seu propi aprenentatge i aquest estil permet que cadascú avanci al seu propi ritme.

Aquest estil és útil en temàtiques noves per l'alumnat. El rol del professor, en aquest cas, consisteix a formular preguntes segons el contingut a treballar, i oferir un feedback neutre. El docent pren les decisions sobre objectius, continguts i finalitat.

#### 4.4. Teoria del fil conductor

El fil conductor que tindran en comú totes les situacions d'aprenentatge que plantejo en aquesta programació, serà l'aprenentatge cooperatiu.

Segons els germans Johnson (1999), l'aprenentatge cooperatiu és un terme que utilitzem per referir-nos a una metodologia de treball a l'aula. Consisteix en l'organització de la classe en petits grups mixtos i heterogenis, on els alumnes treballen conjuntament de manera coordinada per resoldre tasques i aprofundir en el seu propi aprenentatge.

Per poder dur a terme el treball cooperatiu, prèviament s'ha d'ensenyar a treballar en equip. L'aprenentatge cooperatiu pretén fomentar situacions d'ensenyament-aprenentatge que doni veu a l'alumnat i el situï al centre del procés educatiu, valorar el potencial educatiu de les relacions interpersonals existents en qualsevol grup, considerar els valors de socialització i integració com eficaçment educatius i que els alumnes es vinculin estretament entre ells, de manera que cadascú sap que el seu esforç personal ajuda els companys a aconseguir l'èxit, tant a nivell grupal com individual.

Els objectius generals de l'aprenentatge cooperatiu que planteja el departament d'educació, en el document de mesures i suports universals, en el centre educatiu (2023) són:

- Establir relacions solidàries i socials positives.
- Treballar la cohesió de grup i el respecte a diversos punts de vista.
- Incrementar el rendiment de tot l'alumnat.
- Millorar el nivell de raonament.
- Desenvolupar habilitats socials.
- Donar importància al procés de l'activitat.

Les funcions del docent són:

- Fer de guia per tal de vetllar pel bon funcionament del grup, acompanyant-los en el procés quan l'alumnat treballi de forma cooperativa.

- Establir els objectius, les tasques, les funcions de cada rol i la seva temporalització.
- Ajudar a incidir en la implicació, perseverança i autonomia de l'alumnat
- Dinamitzar els grups i facilitar els recursos necessaris.
- Promoure la interdependència positiva, la interacció cara a cara, la responsabilitat individual i de grup, l'avaluació del treball i el desenvolupament de les habilitats socials.
- Explicar clarament els objectius de cada tasca, les funcions que ha de complir cada membre del grup.

L'aprenentatge cooperatiu es distingeix del treball en grup clàssic en els següents aspectes:

- Composició en petits grups.
- Organització i distribució de la tasca.
- Implicació de tots els participants del grup.

L'evidència pràctica i la validació científica, informen que l'aprenentatge cooperatiu és una metodologia que aporta una millora significativa de l'aprenentatge de tots els alumnes que s'impliquin en ell i té uns grans avantatges:

- Motivació per la tasca.
- Actituds d'implicació i d'iniciativa.
- Grau de comprensió del que es fa i perquè es fa.
- Volum i qualitat de treball fet.
- Grau de domini de procediments i conceptes.
- Relació social en l'aprenentatge.

En definitiva, la finalitat del treball en grups cooperatius és:

- Facilitar el treball autònom de tot l'alumnat a partir de la cooperació entre iguals.
- Traslladar la responsabilitat de l'aprenentatge als propis alumnes.
- Potenciar al màxim l'organització social.
- Traslladar ideals com discussió, negociació, respecte, solidaritat i democràcia.

- Fugir de la competitivitat a l'hora d'aprendre.

A més a més, els cinc elements que els germans Johnson (1999) consideren clau per tal que la cooperació funcioni correctament són:

1. Interdependència positiva.
2. Responsabilitat individual.
3. La interacció cara a cara.
4. Les tècniques interpersonals i d'equip.
5. L'avaluació grupal.

Els fundadors del centre d'aprenentatge cooperatiu, els germans Johnson (1999), asseguren que amb aquesta metodologia, cada membre es converteix en un individu més capaç per si mateix i amb més destreses per resoldre diferents situacions.

El treball en grups cooperatius, és una molt bona eina per afavorir l'atenció a la diversitat. Com bé destaca Vigotsky (1979), les funcions mentals i el desenvolupament humà tenen origen en les relacions socials. Segons aquest autor, les habilitats cognitives de cada individu depenen en gran manera del grup amb què treballa. Així doncs, l'aprenentatge i el desenvolupament intel·lectual sempre tindran lloc a partir de la interacció amb els altres.

Segons Piaget (1983), la cooperació entre diferents persones afavoreix la capacitat de dissociar tot allò que és subjectiu del que és objectiu. El coneixement es construeix a partir de la interacció entre la persona i l'entorn. Aquesta interacció genera un conflicte entre el que ja es sabia i la nova informació que arriba de l'entorn, amb la qual cosa enriqueix les seves representacions mentals. L'objectiu d'aquesta interacció és arribar a un acord o a una resposta comuna després de partir de punts de vista diferents.

Bandura (1982), autor de la teoria social de l'aprenentatge, exposa que l'èxit dels individus depèn de l'èxit del grup al qual pertanyen. Aquest fet obliga a crear un clima de cooperació. Quan els alumnes treballen junts en una nova tasca, la dependència del grup, en general, els motiva a esforçar-se per arribar a l'èxit, ja que cada un d'ells arribarà a assolir els seus objectius només si l'equip els assoleix. Les relacions entre els alumnes tenen un gran valor

educatiu perquè afavoreix el procés de socialització, faciliten l'adquisició de competències socials i incrementen les aspiracions individuals davant del treball escolar.

Per Pujolàs (2008), la inclusió escolar i l'aprenentatge cooperatiu són dos conceptes que estan estretament relacionats. La cooperació va més enllà de la col·laboració; en la cooperació hi ha valors fonamentals com la solidaritat i el respecte per les diferències. No pot haver-hi cooperació en una aula si prèviament s'han exclòs als que són "diferents".

Una escola inclusiva és una escola on els alumnes poden aprendre junts, en una mateixa aula, participant tothom en les mateixes activitats.

La finalitat didàctica de l'aprenentatge cooperatiu treballant en equips reduïts d'alumnes, és utilitzar una estructura de l'activitat que asseguri al màxim la participació igualitària, que potenciï i aprofiti al màxim la interacció simultània entre ells, amb la intenció que tots els membres de l'equip aprenguin els continguts i a treballar en equip. Els membres d'un equip, quan es treballa de manera cooperativa, tenen una doble responsabilitat: aprendre el que el professor ensenya i contribuir a fer que els seus companys d'equip també ho aprenguin.

## 5. Proposta d'intervenció

### 5.1. Full de ruta

FULL DE RUTA				
	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
<b>1r Trimestre</b>	Tots som iguals	Salvem vides	Som entrenadors personals	Som professors
	Stick, hoquei?	Bàdminton al volant	Futbol	Bàsquet
<b>2n Trimestre</b>	Expressa't	Parlem amb el cos	Jocs paralímpics	Circ
	Vida activa	A l'aigua!	Serem atletes	Campionat multiesportiu
<b>3r Trimestre</b>	Google maps, ja no et necessito	Parkour	Orientem-nos a la muntanya	Vols ser un spiderman?
	L'ass del volei	Handbol	Ultimate	Rugby

Font: Elaboració pròpia

Taula 1. Full de ruta de l'ESO

La meva idea és portar a terme aquesta situació d'aprenentatge, sobre les curses d'orientació, a 1r d'ESO, per conèixer els conceptes bàsics i iniciar-se en l'orientació "bàsica", per tal de poder utilitzar mapes en contextos urbans i naturals i desplaçar-se per l'espai. Llavors, a 3r d'ESO duríem a terme una situació d'aprenentatge sobre l'orientació "específica", treballant amb mapes topogràfics d'espais naturals de grans dimensions, utilitzant en aquest cas, tecnologia com ara aplicacions de geolocalització i duent a terme una cursa d'orientació en el parc de Cervantes.

## 5.2. Programació anual

Competències Específiques	1r ESO					
	SA1: Tots som iguals	SA2: Stick, hoquei?	SA3: Expressa't	SA4: Vida activa	SA5: Google maps, ja no et necessito	SA6: L'ass del volei
<b>C.E.1.</b> Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.						
<b>C.A.C.E.1.1.</b> Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.						
<b>C.A.C.E.1.2.</b> Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu.						
<b>C.A.C.E.1.3.</b> Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.						
<b>C.A.C.E.1.4.</b> Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis.						
<b>C.A.C.E.1.5.</b> Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.						
<b>C.E.2.</b> Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.						
<b>C.A.C.E.2.1.</b> Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.						
<b>C.A.C.E.2.2.</b> Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.						
<b>C.E.3.</b> Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.						
<b>C.A.C.E.3.1.</b> Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal.						
<b>C.A.C.E.3.2.</b> Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.						



<b>C.A.C.E.3.3.</b> Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.						
<b>C.E.4.</b> Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.						
<b>C.A.C.E.4.1.</b> Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica.						
<b>C.A.C.E.4.2.</b> Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà.						
<b>C.A.C.E.4.3.</b> Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la practica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa.						
<b>C.E.5.</b> Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.						
<b>C.A.C.E.5.1.</b> Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.						
<b>C.A.C.E.5.2.</b> Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva.						
<b>C.A.C.E.5.3.</b> Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.						
<b>C.A.C.E.5.4.</b> Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.						
<b>Competències Transversals</b>						
<b>C.C.</b> Competència Ciutadana						
<b>C.D.</b> Competència Digital						
<b>C.E.</b> Competència Emprenedora						
<b>C.PSAA.</b> Competència personal, social i d'aprendre a aprendre						

Font: Elaboració pròpia  
Taula 2. Programació 1r ESO

Tots aquells criteris d'avaluació que no es treballen a 1r ESO, es duran a terme a la programació de 2n ESO.

A continuació, trobarem detallades totes les SA que es duran a terme a 1r d'ESO menys la que està centrada en les curses d'orientació, que la trobarem explicada més endavant.

Títol de la SA: TOTS SOM IGUALS	Curs: 1r ESO	NºSA: 1	Trimestre: 1	Nº sessions: 6
<p><b>Contextualització:</b> Institut públic d'Hospitalet de Llobregat, amb 4 línies per curs a l'ESO. L'institut està dotat de pati exterior i pista interior per dur a terme les sessions d'educació física.</p>	<p><b>Repte a resoldre:</b> Al tractar-se de la primera SA del curs, i al ser alumnes de 1r ESO, trobo molt important realitzar-la sobre els valors aplicats a l'esport per tenir una bona base per a les SA següents.</p>			
<p><b>Competències transversals (justificació):</b></p> <p><u>Competència personals, social i d'aprendre a aprendre 3:</u> 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.</p> <p><b>Criteri d'avaluació de la competència transversal:</b></p> <p><u>CA CPSAA 3.1:</u> Emprar estratègies de treball cooperatiu, complint els acords, prioritant l'objectiu de l'equip i valorant les aportacions del grup amb respecte i responsabilitat.</p>	<p><b>Tractament dels vectors del currículum (justificació):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Aprenentatges competencials:</u> El treball en equip i col·laboratiu és una estratègia generalitzada a les experiències d'aprenentatge que proporcionem a l'alumnat.</li> <li>- <u>Perspectiva de gènere:</u> Allunyarem els estereotips que es tenen en relació amb el gènere, formant grups heterogenis i treballant dia a dia en la coeducació. El centre promou la multiculturalitat en la comunitat educativa des del respecte a la cultura i tradicions de totes les ètnies des de la promoció i normalització de la cultura pròpia de Catalunya.</li> <li>- <u>Universalitat del currículum:</u> Donarem ajudes i recursos necessaris perquè tot l'alumnat assoleixi els objectius, utilitzaré diferents estils d'ensenyament, segons els convingui per ajudar a tots i totes.</li> <li>- <u>Qualitat de l'educació de les llengües:</u> El centre fomenta la convivència i cohesió social des de la visibilització i normalització de la interculturalitat i del multilingüisme. Durant el transcurs de les sessions fomentarem el diàleg en tot moment d'una manera ordenada, utilitzant la terminologia adequada.</li> <li>- <u>Ciutadania democràtica i consciència global:</u> L'equip docent desenvolupa en les programacions els objectius competencials vinculats a la cultura i a l'educació en valors social, cívics i ètics.</li> <li>- <u>Benestar emocional:</u> Plantejarem reptes a través de l'esport, treballant valors com la resiliència a partir de treballs cooperatius entre iguals i aconseguint més autonomia personal i competència social, promovent en tot moment, el sentiment de pertinença al grup i amb bona actitud.</li> </ul>			

Competència Específica	Criteris d'avaluació curriculars	Objectius d'Aprenentatge	Activitat clau de qualificació	Instrument de qualificació
<p><u>Competència Específica 5:</u> 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>	<p><u>5.1:</u> Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.</p> <p><u>5.3:</u> Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.</p>	<p>L'alumnat serà capaç d'esforçar-se i de respectar als companys independentment del resultat</p>	<p>Gimcana esportiva</p>	<p>Graella d'avaluació</p>
<p><b>Sabers curriculars:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.</li> <li>- Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos fisicoesportius.</li> <li>- Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.</li> <li>- Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.</li> <li>- Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.</li> <li>- 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.</li> </ul>			<p><b>Sabers específics (justificació de la tria)</b></p> <p>-</p>	

Seqüenciació i breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions			Activitats d'avaluació						
			Finalitat av.		Instrument d'Avaluació i finalitat	Qui avalua?			CA Esp. vinculat
N. sessió	Breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions	T. activ. (I/D/E/A)	Regulació	Qualificació		Aut o	Coa v	Hete - roav	
1	Jocs tradicionals	I	X						
2	Jocs cooperatius	D	X						
3	Jocs cooperatius	D		X	Rúbrica		X		5.3
4	Gimcana esportiva	D		X	Graella d'avaluació			X	5.2 5.3
5	Oca gegant	D	X						
6	Joc dels reptes	D		X	Diana d'autoavaluació	X			5.2 5.3
<b>Consideracions:</b>		L'avaluació es realitzarà de manera contínua durant totes les etapes de l'activitat. Es valorarà l'assistència, la participació activa dels estudiants, l'actitud, la higiene i la seva capacitat per aplicar correctament les tècniques apreses i la seva comprensió dels conceptes teòrics relacionats amb la SA aplicada.							

Gestió de l'aula i altres aspectes organitzatius i metodològics (justificació)		Selecció i ús dels recursos digitals
<p>Aprenentatge cooperatiu: Començaran treballant en grups per completar tasques, fomentant la interacció i l'aprenentatge entre iguals.</p> <p>Aprenentatge per competències: Desenvolupar les habilitats i competències claus necessàries per a la vida.</p> <p>Aprenentatge per descobriment: Exploraran conceptes i arribaran a conclusions per mitjà de la investigació i l'experimentació dirigida.</p> <p>Hi hauran varis tipus d'agrupament segons el moment de la SA i les tasques a realitzar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuals</li> <li>- Parelles</li> <li>- Grups reduïts</li> </ul> <p>Els estils d'ensenyament que més utilitzaré en aquesta SA són: resolució de problemes i descobriment guiat</p> <p>Es necessitarà material propi de l'EF com poden ser cons, pilotes... i també el joc de l'oca modificat per mi.</p>		<p>No es necessitarà cap recurs digital.</p>
Atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema inclusiu.	Tipus d'adaptació. (Mesures i suports universals / Mesures i suports addicionals o intensius)	Com es porta a terme l'adaptació?
	Universals	Els compartiré un document al moodle on explica detalladament els continguts que es treballen a classe.
	Addicionals	Tutories individualitzades per treballar allò que els costi més
	Intensius	En cas que es necessiti, el centre compte amb una vetlladora de la SIEI que acompanya als alumnes amb més necessitats per dur a terme les activitats
Observacions		

Títol de la SA: L'STICK, HOQUEI?	Curs: 1r ESO	NºSA: 2	Trimestre: 1	Nº sessions: 6
<p><b>Contextualització:</b></p> <p>Institut públic d'Hospitalet de Llobregat, amb 4 línies per curs a l'ESO. L'institut està dotat de pati exterior i pista interior per dur a terme les sessions d'educació física.</p>	<p><b>Repte a resoldre:</b></p> <p>L'hoquei, a priori, és un esport que la majoria d'alumnat no domina. És per això que em resulta interessant dur a terme una SA sobre l'hoquei, ja que gairebé tots tenen els mateixos coneixements i habilitats. El meu repte és que l'alumnat conegui el reglament i domini la tècnica bàsica de l'hoquei.</p>			
<p><b>Competències transversals (justificació):</b></p> <p><u>Competència personal, social i d'aprendre a aprendre 1:</u> 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.</p> <p><b>Criteri d'avaluació de la competència transversal:</b></p> <p><u>CA CPSAA 1.2:</u> Emprar, amb iniciativa, estratègies de regulació emocional que afavoreixin el propi aprenentatge.</p>	<p><b>Tractament dels vectors del currículum (justificació):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Aprenentatges competencials:</u> El treball en equip i col·laboratiu és una estratègia generalitzada a les experiències d'aprenentatge que proporcionem a l'alumnat.</li> <li>- <u>Perspectiva de gènere:</u> El centre promou la multiculturalitat en la comunitat educativa des del respecte a la cultura i tradicions de totes les ètnies i des de la promoció i normalització de la cultura pròpia de Catalunya.</li> <li>- <u>Universalitat del currículum:</u> Organitzar grups heterogenis que garanteixen el treball en la diversitat i dissenya entorns d'aprenentatge flexibles que donen resposta ajustada a les necessitats de tot l'alumnat i del context.</li> <li>- <u>Qualitat de l'educació de les llengües:</u> El centre fomenta la convivència i la cohesió social des de la visibilització i normalització de la interculturalitat i del multilingüisme.</li> <li>- <u>Ciutadania democràtica i consciència global:</u> L'equip docent desenvolupa en les programacions els objectius competencials vinculats a la cultura i a l'educació en valors social, cívics i ètics.</li> <li>- <u>Benestar emocional:</u> L'acompanyament emocional de l'alumnat s'orienta a donar resposta a les seves necessitats i a motivar-lo a partir del gust per aprendre, i se l'ajuda a desenvolupar les habilitats socioemocionals per potenciar l'autoconfiança, la comunicació i el pensament crític.</li> </ul>			

Competència Específica		Críteris d'avaluació curriculars	Objectius d'Aprenentatge	Activitat clau de qualificació		Instrument de qualificació			
Competència Específica 2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.		2.1: Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.	L'alumnat serà capaç de dominar l'estic i participar en un partit, coneixent la normativa i aplicant la tècnica bàsica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuit d'habilitats</li> <li>- Partit d'hoquei</li> </ul>		Graella d'heteroavaluació			
<b>Sabers curriculars:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu.</li> <li>- Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.</li> <li>- Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.</li> <li>- 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.</li> </ul>				<b>Sabers específics (justificació de la tria)</b>					
Seqüenciació i breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions					Activitats d'avaluació				
N. sessió	Breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions	T. activ. (I/D/E/A)	Finalitat av.		Instrument d'Avaluació i finalitat	Qui avalua?			CA Esp. vinculat
			Regu-lació	Quali-ficació		Aut o	Coa v	Hete-roav	
1	Iniciació a la conducció amb l'estic i la passada	I	X						
2	Practicar la passada, recepció i xut	I	X						
3	Models comprensius	D	X						
4	Executar jocs reduïts + circuit d'habilitats	E		X	Graella d'avaluació			X	2.1

5	Partits reduïts d'hoquei	A	X						
6	Partits d'hoquei	A		X	Graella d'autoavaluació i coavaluació	X	X		2.1
<b>Consideracions:</b>		L'avaluació es realitzarà de manera contínua durant totes les etapes de l'activitat. Es valorarà l'assistència, la participació activa dels estudiants, l'actitud, la higiene i la seva capacitat per aplicar correctament les tècniques apreses i la seva comprensió dels conceptes teòrics relacionats amb la SA aplicada.							
<b>Gestió de l'aula i altres aspectes organitzatius i metodològics (justificació)</b>					<b>Selecció i ús dels recursos digitals</b>				
<p>Hi hauran diferents tipus d'agrupament segons el moment de la SA i les tasques a a realitzar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual</li> <li>- Per parelles</li> <li>- Grups reduïts</li> <li>- Equips</li> </ul> <p>Els estils d'ensenyament que utilitzaré en aquesta SA són: resolució de problemes, descobriment guiat i ensenyament recíproc.</p> <p>Es necessitarà material propi de l'hoquei com són estics i pilotes d'hoquei i també material propi de l'EF com ara cons, aros...</p>					<p>Per aquesta SA no s'utilitzarà cap recurs digital.</p>				
<b>Atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema inclusiu.</b>	<b>Tipus d'adaptació. (Mesures i suports universals / Mesures i suports addicionals o intensius)</b>		<b>Com es porta a terme l'adaptació?</b>						
	<b>Universals</b>		Els compartiré un document al moodle on explica detalladament els continguts que es treballen a classe, així com la normativa.						
	<b>Addicionals</b>		Tutories individualitzades per treballar allò que els costi més						
	<b>Intensius</b>		En cas que es necessiti, el centre compte amb una veïlladora de la SIEI que acompanya als alumnes amb més necessitats per dur a terme les activitats						
<b>Observacions</b>									



Títol de la SA: EXPRESSA'T	Curs: 1r ESO	NºSA: 3	Trimestre: 2	Nº sessions: 6
<p><b>Contextualització:</b> Institut públic d'Hospitalet de Llobregat, amb 4 línies per curs a l'ESO. L'institut està dotat de pati exterior i pista interior per dur a terme les sessions d'educació física. Aquesta SA es realitzarà a l'inici del 2n trimestre ja que durant aquesta època de l'any acostuma a fer més fred i son sessions que es realitzaran a l'interior.</p>	<p><b>Repte a resoldre:</b> Vull aconseguir que l'alumnat perdi la vergonya a l'hora d'expressar-se amb el cos i trencar amb el tabú de l'expressió corporal i la dansa.</p>			
<p><b>Competències transversals (justificació):</b></p> <p><u>Competència Emprenedora 3:</u> Desenvolupar el procés de creació d'idees i solucions valuoses i prendre decisions, de manera raonada, utilitzant estratègies àgils de planificació i gestió i reflexionant sobre el procés realitzat i el resultat obtingut, per dur a terme el procés de creació de prototips innovadors i de valor, considerant l'experiència com una oportunitat per aprendre.</p> <p><b>Criteri d'avaluació de la competència transversal:</b></p> <p><u>3.3:</u> Reflexionar de manera individual i grupal sobre el procés realitzat i el producte final obtingut, introduint propostes de millora i saber-ho comunicar formalment i en públic.</p>	<p><b>Tractament dels vectors del currículum (justificació):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Aprenentatges competencials:</u> L'alumnat participa en el disseny de l'avaluació, l'autoavaluació i la coavaluació, i coopera en la construcció de les diverses eines d'avaluació.</li> <li>- <u>Perspectiva de gènere:</u> El centre afavoreix la creativitat, el coneixement i assegura l'adquisició de les competències cognitives, interpersonals i socials</li> <li>- <u>Universalitat del currículum:</u> L'equip docent dissenya, des del principi, activitats, tasques i continguts flexibles i personalitzats segons la realitat de cada aula i aplica metodologies diversificades per a cada alumne d'acord amb el disseny universal d'aprenentatge (DUA) i utilitzant recursos tecnològics i digitals.</li> <li>- <u>Qualitat de l'educació de les llengües:</u> El centre fomenta la convivència i la cohesió social des de la visibilització i normalització de la interculturalitat i del multilingüisme.</li> <li>- <u>Ciutadania democràtica i consciència global:</u> El centre organitza processos participatius i democràtics amb l'alumnat per desenvolupar projectes globals sobre temes relacionats amb l'entorn social i la sostenibilitat.</li> <li>- <u>Benestar emocional:</u> L'equip docent ensenya de forma explícita als alumnes com desenvolupar les habilitats socio-emocionals per potenciar i desenvolupar competències personals com l'autoconfiança, la comunicació, el pensament crític, la creativitat, la resolució de problemes, la col·laboració i lideratge, les relacions socials, l'autoconsciència i l'ètica laboral.</li> </ul>			

Competència Específica	Criteris d'avaluació curriculars	Objectius d'Aprenentatge	Activitat clau de qualificació	Instrument de qualificació
<p><u>Competència Específica 3:</u> Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.</p>	<p><u>3.1:</u> Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal.</p> <p><u>3.2:</u> Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.</p>	<p>L'alumnat serà capaç d'expressar-se i comunicar-se a través del moviment corporal</p>	<p>Actuació en grup</p>	<p>Graella d'heteroavaluació</p>
<p><b>Sabers curriculars:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.</li> <li>- Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes.</li> <li>- Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.</li> <li>- Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.</li> <li>- Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius.</li> </ul>			<p><b>Sabers específics (justificació de la tria)</b></p> <p>-</p>	

Seqüenciació i breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions			Activitats d'avaluació						
			Finalitat av.		Instrument d'Avaluació i finalitat	Qui avalua?			CA Esp. vinculat
N. sessió	Breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions	T. activ. (I/D/E/A)	Regulació	Qualificació		Autò	Coav	Heteroav	
1	Tècniques d'expressió corporal	I	X						
2	Exercicis d'expressió corporal	I	X						
3	Representació d'un ball tradicional	E		X	Graella d'avaluació		X	X	3.2
4	Preparar una actuació per grups	D	X						
5	Preparar l'actuació per grups	D	X						
6	Dur a terme l'actuació	A		X	Graella d'avaluació	X		X	3.1 3.2
<b>Consideracions:</b>		L'avaluació es realitzarà de manera contínua durant totes les etapes de l'activitat. Es valorarà l'assistència, la participació activa dels estudiants, l'actitud, la higiene i la seva capacitat per aplicar correctament les tècniques apreses i la seva comprensió dels conceptes teòrics relacionats amb la SA aplicada.							

Gestió de l'aula i altres aspectes organitzatius i metodològics (justificació)		Selecció i ús dels recursos digitals
<p>Aprenentatge cooperatiu: Començaran treballant en grups per completar tasques, fomentant la interacció i l'aprenentatge entre iguals.</p> <p>Aprenentatge per competències: Desenvolupar les habilitats i competències claus necessàries per a la vida.</p> <p>Aprenentatge per descobriment: Exploraran conceptes i arribaran a conclusions per mitjà de la investigació i l'experimentació dirigida.</p> <p>Hi hauran varis tipus d'agrupament segons el moment de la SA i les tasques a realitzar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuals</li> <li>- Parelles</li> <li>- Grups reduïts</li> </ul> <p>Els estils d'ensenyament que més utilitzaré en aquesta SA són: resolució de problemes i lliure exploració</p> <p>Es podrà utilitzar tot el material que considerin necessaris per dur a terme l'actuació, sempre i quant tingui un ús correcte.</p>		<p>Durant les sessions es podrà utilitzar el telèfon mòbil amb la finalitat de buscar música o vídeos per agafar referències.</p> <p>També es podrà utilitzar la càmera per poder observar-se durant la preparació de l'actuació i corregir els petits detalls.</p>
Atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema inclusiu.	<b>Tipus d'adaptació. (Mesures i suports universals / Mesures i suports addicionals o intensius)</b>	<b>Com es porta a terme l'adaptació?</b>
	<b>Universals</b>	Els compartiré un document al moodle on explica detalladament els continguts que es treballen a classe i els proporcionaré una sèrie de recursos.
	<b>Addicionals</b>	Tutories individualitzades per treballar allò que els costi més.
	<b>Intensius</b>	En cas que es necessiti, el centre compte amb una vetlladora de la SIEI que acompanya als alumnes amb més necessitats per dur a terme les activitats.
<b>Observacions</b>		

Títol de la SA: VIDA ACTIVA	Curs: 1r ESO	NºSA: 4	Trimestre: 2	Nº sessions: 6
<p><b>Contextualització:</b> Institut públic d'Hospitalet de Llobregat, amb 4 línies per curs a l'ESO. L'institut està dotat de pati exterior i pista interior per dur a terme les sessions d'educació física.</p>	<p><b>Repte a resoldre:</b> Una gran part de l'alumnat té una vida sedentària fora de l'institut, ja sigui per falta de recursos econòmics o per mandra. És per això que considero molt important treballar una SA enfocada al manteniment d'hàbits saludables i els beneficis de la pràctica esportiva.</p>			
<p><b>Competències transversals (justificació):</b></p> <p><u>Competència Digital 1:</u> Fer cerques avançades a Internet atenent a criteris de validesa, qualitat, actualitat i fiabilitat, seleccionant-les de manera crítica i arxivant-les per recuperar, referenciar i reutilitzar aquestes recerques respecte a la propietat intel·lectual.</p> <p><b>Criteri d'avaluació de la competència transversal:</b></p> <p><u>1.1:</u> Utilitzar cercadors genèrics fent ús d'opcions i d'estratègies avançades a Internet en relació amb el repte plantejat.</p> <p><u>1.3:</u> Organitzar i emmagatzemar, de manera autònoma, la informació trobada amb recursos digitals.</p>	<p><b>Tractament dels vectors del currículum (justificació):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Aprentatges competencials:</u> Treballarem en contextos reals i propers als alumnes. Es prioritza l'aprenentatge que poden aplicar en altres situacions i promoure els valors positius de l'exercici físic i els hàbits saludables.</li> <li>- <u>Perspectiva de gènere:</u> Promourem exemples i referents de tots els gèneres. S'aborda des de la pràctica i sense segregar i fent grups mixtes.</li> <li>- <u>Universalitat del currículum:</u> ; Donarem ajudes i recursos necessaris perquè tot l'alumnat assoleixi els objectius, utilitzaré diferents estils d'ensenyament, segons els convingui per ajudar a tots i totes.</li> <li>- <u>Qualitat de l'educació de les llengües:</u> El centre fomenta la convivència i cohesió social des de la visibilització i normalització de la interculturalitat i del multilingüisme. Durant el transcurs de les sessions fomentarem el diàleg en tot moment d'una manera ordenada, utilitzant la terminologia adequada.</li> <li>- <u>Ciutadania democràtica i consciència global:</u> olem aconseguir que els nostres alumnes tinguin un gran respecte per les persones i pel planeta per fer del món un lloc millor, per això els farem protagonistes a través d'experiències enriquidores, conscienciant sobretot el respecte cap al medi natural i urbà.</li> <li>- <u>Benestar emocional:</u> Plantejarem reptes a través de l'esport, treballant valors com la resiliència a partir de treballs cooperatius entre iguals i aconseguint més autonomia personal i competència social, promovent en tot moment, el sentiment de pertinença al grup i amb bona actitud.</li> </ul>			

Competència Específica	Criteris d'avaluació curriculars	Objectius d'Aprenentatge	Activitat clau de qualificació	Instrument de qualificació
<p><u>Competència Específica 1:</u> 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><u>1.1:</u> Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.</p> <p><u>1.2:</u> Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu</p> <p><u>1.3:</u> Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.</p>	<p>L'alumnat serà capaç de reconèixer i implementar hàbits saludables en el seu dia a dia.</p> <p>L'alumnat serà capaç de reconèixer i realitzar diferents exercicis per treballar alguna part del cos en concret.</p>	<p>Rutina personalitzada</p>	<p>Rúbrica</p>
<p><b>Sabers curriculars:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.</li> <li>- Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut.</li> <li>- Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.</li> <li>- Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física.</li> <li>- Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.</li> <li>- Anàlisi dels efectes que poden suposar els comportaments i hàbits saludables i no saludables en la salut.</li> </ul>			<p><b>Sabers específics (justificació de la tria)</b></p> <p>-</p>	

Seqüenciació i breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions			Activitats d'avaluació						
			Finalitat av.		Instrument d'Avaluació i finalitat	Qui avalua?			CA Esp. vinculat
N. sessió	Breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions	T. activ. (I/D/E/A)	Regulació	Qualificació		Autò	Coav	Heteroav	
1	Hàbits saludables	I							
2	Resistència aeròbica i anaeròbica	E							
3	Exercicis per treballar diferents parts del cos	E							
4	Exercicis i rutines per treballar diferents parts del cos	E							
5	Estils d'entrenament	E		X	Graella d'avaluació		X		1.1 1.2
6	Creació d'una rutina personalitzada	D		X	Rúbrica			X	1.1 1.2 1.3
<b>Consideracions:</b>		L'avaluació es realitzarà de manera contínua durant totes les etapes de l'activitat. Es valorarà l'assistència, la participació activa dels estudiants, l'actitud, la higiene i la seva capacitat per aplicar correctament les tècniques apreses i la seva comprensió dels conceptes teòrics relacionats amb la SA aplicada.							

Gestió de l'aula i altres aspectes organitzatius i metodològics (justificació)		Selecció i ús dels recursos digitals
<p>Aprenentatge cooperatiu: Començaran treballant en grups per completar tasques, fomentant la interacció i l'aprenentatge entre iguals.</p> <p>Aprenentatge per competències: Desenvolupar les habilitats i competències claus necessàries per a la vida.</p> <p>Aprenentatge per descobriment: Exploraran conceptes i arribaran a conclusions per mitjà de la investigació i l'experimentació dirigida.</p> <p>Hi hauran varis tipus d'agrupament segons el moment de la SA i les tasques a realitzar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuals</li> <li>- Parelles</li> <li>- Grups reduïts</li> </ul> <p>Els estils d'ensenyament que més utilitzaré en aquesta SA són: comandament directe, ensenyament recíproc i resolució de problemes</p> <p>Es necessitarà material propi de l'EF com poden ser cons, pilotes... i també específic de l'orientació com ara mapes, brúixoles i fites. Disposaran de materials en línia per aprofundir més en els continguts o repassar el treballat a classe.</p>		<p>En aquesta SA, necessitaran el telèfon mòbil o ordinador per utilitzar cronometres específics per diferents estils d'entrenament: APP SmartWOD Timer – WOD Timer</p> <p>I també hauran gravar-se duent a terme una rutina i posteriorment editar el vídeo amb el programa Wondershare Filmora.</p>
<b>Atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema inclusiu.</b>	<b>Tipus d'adaptació. (Mesures i suports universals / Mesures i suports addicionals o intensius)</b>	<b>Com es porta a terme l'adaptació?</b>
	<b>Universals</b>	Els compartiré un document al moodle on explica detalladament els continguts que es treballen a classe i els proporcionaré una sèrie de recursos.
	<b>Addicionals</b>	Tutories individualitzades per treballar allò que els costi més
	<b>Intensius</b>	En cas que es necessiti, el centre compte amb una vetlladora de la SIEI que acompanya als alumnes amb més necessitats per dur a terme les activitats
<b>Observacions</b>		



Títol de la SA: L'ASS DEL VÒLEI	Curs: 1r ESO	NºSA: 6	Trimestre: 3	Nº sessions: 6
<p><b>Contextualització:</b> Institut públic d'Hospitalet de Llobregat, amb 4 línies per curs a l'ESO. L'institut està dotat de pati exterior i pista interior per dur a terme les sessions d'educació física.</p>	<p><b>Repte a resoldre:</b> El vòlei, a priori, és un esport que la majoria d'alumnat no domina. És per això que em resulta interessant dur a terme una SA sobre el voleibol, ja que gairebé tots tenen els mateixos coneixements i habilitats. El meu repte és que l'alumnat conegui el reglament i domini la tècnica bàsica del voleibol.</p>			
<p><b>Competències transversals (justificació):</b></p> <p><u>Competència ciutadana 3:</u> . 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.</p> <p>Promoure la construcció d'una ciutadania que potenciï l'equitat entre homes i dones per tal de treballar per l'eliminació de la discriminació per raó de gènere, sexe i opció afectivosexual en una societat democràtica, plural, solidària i cohesionada dins la diversitat a través de l'aplicació d'accions que comportin compromisos individuals i treball col·laboratiu</p> <p><b>Criteri d'avaluació de la competència transversal:</b></p> <p><u>CA CC 3.3:</u> Identificar les causes que han relegat les dones i altres col·lectius i minories a un rol secundari al llarg de la història i en el present, rebutjant actituds discriminatòries i per posar en valor la importància de la cura de les persones.</p>	<p><b>Tractament dels vectors del currículum (justificació):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Aprentatges competencials:</u> El treball en equip i col·laboratiu és una estratègia generalitzada a les experiències d'aprenentatge que proporcionem a l'alumnat.</li> <li>- <u>Perspectiva de gènere:</u> Analitzarem la vestimenta oficial en el voleibol femení i masculí i reflexionarem al respecte.</li> <li>- <u>Universalitat del currículum:</u> Organitzar grups heterogenis que garanteixen el treball en la diversitat i dissenya entorns d'aprenentatge flexibles que donen resposta ajustada a les necessitats de tot l'alumnat i del context.</li> <li>- <u>Qualitat de l'educació de les llengües:</u> El centre fomenta la convivència i la cohesió social des de la visibilització i normalització de la interculturalitat i del multilingüisme.</li> <li>- <u>Ciutadania democràtica i consciència global:</u> L'equip docent desenvolupa en les programacions els objectius competencials vinculats a la cultura i a l'educació en valors social, cívics i ètics.</li> <li>- <u>Benestar emocional:</u> L'acompanyament emocional de l'alumnat s'orienta a donar resposta a les seves necessitats i a motivar-lo a partir del gust per aprendre, i se l'ajuda a desenvolupar les habilitats socioemocionals per potenciar l'autoconfiança, la comunicació i el pensament crític.</li> </ul>			

Competència Específica	Criteris d'avaluació curriculars	Objectius d'Aprenentatge	Activitat clau de qualificació	Instrument de qualificació
<p><u>Competència Específica 2:</u> Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.</p>	<p><u>2.2:</u> Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.</p>	<p>L'alumnat serà capaç de participar en un partit de voleibol, posicionant-se correctament i dominant la tècnica bàsica.</p>	<p>Partit de voleibol</p>	<p>Graella de coavaluació</p>
<p><b>Sabers curriculars:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu.</li> <li>- Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.</li> <li>- Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.</li> <li>- Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.</li> <li>- 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.</li> </ul>			<p><b>Sabers específics (justificació de la tria)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Execució del servei per baix i per dalt</li> <li>- Domini del toc de dits, d'avantbraç i la recepció</li> <li>- Posicionament correcte durant un partit</li> <li>- Conèixer la normativa del vòlei i aplicar-la en un partit</li> </ul>	

Seqüenciació i breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions			Activitats d'avaluació						
			Finalitat av.		Instrument d'Avaluació i finalitat	Qui avalua?			CA Esp. vinculat
N. sessió	Breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions	T. activ. (I/D/E/A)	Regulació	Qualificació		Auto	Coaval	Heteroav	
1	Practicar la passada de toc de dits i d'avantbraç	I	X						
2	Practicar el servei per baix, per dalt i la recepció	I	X						
3	Executar models comprensius	D	X						
4	Executar jocs reduïts	E	X						
5	Participació en partits reduïts	A	X						
6	Dur a terme partits reals	A		X	Graella de coavaluació		X		2.2
<b>Consideracions:</b>		L'avaluació es realitzarà de manera contínua durant totes les etapes de l'activitat. Es valorarà l'assistència, la participació activa dels estudiants, l'actitud, la higiene i la seva capacitat per aplicar correctament les tècniques apreses i la seva comprensió dels conceptes teòrics relacionats amb la SA aplicada.							

Gestió de l'aula i altres aspectes organitzatius i metodològics (justificació)		Selecció i ús dels recursos digitals
<p>Hi hauran diferents tipus d'agrupament segons el moment de la SA i les tasques a a realitzar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per parelles</li> <li>- Grups reduïts</li> <li>- Equips</li> </ul> <p>Els estils d'ensenyament que utilitzaré en aquesta SA són: resolució de problemes, descobriment guiat i ensenyament recíproc.</p> <p>Es necessitarà material propi del voleibol com són pilotes i xarxa de voleibol i també material propi de l'EF com ara cons, aros...</p>		<p>Per aquesta SA utilitzarem l'APP Delay Camera – Auto Replay - la qual és una aplicació de reproducció atraçada, serveix per analitzar la tècnica de qualsevol esport.</p> <p>Aquesta APP disposa d'una càmera que grava però mostra el vídeo uns segons més tard, això fa que puguem realitzar un gest tècnic i, posteriorment observar-lo sense necessitat de deixar de gravar.</p>
<b>Atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema inclusiu.</b>	<b>Tipus d'adaptació. (Mesures i suports universals / Mesures i suports addicionals o intensius)</b>	<b>Com es porta a terme l'adaptació?</b>
	<b>Universals</b>	Els compartiré un document al moodle on explica detalladament els continguts que es treballen a classe, així com la normativa.
	<b>Addicionals</b>	Tutories individualitzades per treballar allò que els costi més
	<b>Intensius</b>	En cas que es necessiti, el centre compta amb una veïlladora de la SIEI que acompanya als alumnes amb més necessitats per dur a terme les activitats
<b>Observacions</b>		

### 5.3. Distribució temporal

Agafant com a referència el calendari del centre, descomptant vacances i els dies de lliure elecció, per 1r d'ESO queden un total de 66 hores d'educació física repartides de la següent manera:

Trimestre	Situació d'Aprenentatge	Hores
1r Trimestre	Tots som iguals	8
	Stick, hoquei?	7
	Sortida a la ONCE	5
	Sortida a la Federació Catalana d'Esports per a persones amb Discapacitat intel·lectual (ACELL)	5

Total: 25

2n Trimestre	Expressa't	8
	Vida activa	8
	Sortida al complex esportiu Hospitalet Nord	5

Total: 21

3r Trimestre	Google maps, ja no et necessito	6
	L'ass del volei	6
	Sortida a la platja	4
	Jornada esportiva	4

Total: 20

Taula 3. Distribució temporal de les SA

#### 5.4. Avaluació

Com bé diu Sanmartí (2020), l'avaluació és un procés regulador dintre de l'ensenyament – aprenentatge que té tres elements: detectar els problemes d'aprenentatge de l'alumnat, entendre'ls i prendre decisions per ajudar-lo a millorar. Així, l'avaluació formativa implica una participació de l'alumnat molt activa i l'acompanyament del professor, el qual l'ajuda a corregir els problemes, posant al seu abast tots els recursos.

L'avaluació tindrà 3 fases:

- Diagnòstica (Avaluació inicial): Ens aporta el punt de partida de l'alumnat.
- Reguladora: L'avaluació permet que tant el professor (avaluació formativa) com els alumnes (avaluació formadora) puguin conèixer el procés d'aprenentatge, identificant els avenços, les dificultats i els errors que sorgeixen al llarg del procés educatiu, i prendre decisions per regular-lo.
- Certificadora (Qualificació): Eina per classificar l'alumnat en funció de les qualificacions indicant el nivell d'assoliment dels criteris d'avaluació.

Les situacions d'aprenentatge fomenten l'ús de les metodologies actives i del treball cooperatiu. L'avaluació formativa i formadora es sustenten en les tècniques d'avaluació utilitzades: coavaluació, observació continuada, heteroavaluació i autoavaluació.

L'avaluació final del curs de 1r ESO, serà la mitjana dels tres trimestres, donant el mateix percentatge a cadascun d'ells.

A cada trimestre hi hauran dues situacions d'aprenentatge a treballar, i cada una d'elles valdrà el mateix, un 50% de la nota del trimestre.

Dins de cada situació d'aprenentatge hi hauran diferents ítems a avaluar:

- Assistència, actitud, material i higiene (portar roba esportiva i de recanvi) a través d'un full d'observació. (30%)

- Treball en les sessions (40%)
  - o En la SA sobre les curses d'orientació hi trobarem:
    - Targeta de control seguint l'ordre establert de la segona sessió
    - Mapa de la gimcana urbana
    - Targeta de control de la cursa d'orientació
  
- Rubriques / Graelles d'avaluació del projecte final (30%)
  - o En la SA sobre les curses d'orientació hi trobarem:
    - Heteroavaluació (Annex 7)
    - Autoavaluació (Annex 8)

L'alumnat lesionat que no pugui realitzar la pràctica, tindrà una fitxa de seguiment de la sessió que haurà de presentar en finalitzar la classe.

Les qualificacions dels aprenentatges competencials s'expressen de la següent manera:

- No assoliment (NA)
- Assoliment satisfactori (AS)
- Assoliment notable (AN)
- Assoliment excel·lent (AE)

Aquestes qualificacions provenen d'uns criteris establerts, considerant de manera qualitativa el treball fet.

Per a la recuperació de les situacions d'aprenentatge, si la mitjana entre les dues SA de cada trimestre queda aprovat, no s'haurà de recuperar cap SA. En canvi, si no aconsegueix aprovar el trimestre i s'obté una puntuació menor a 4, s'haurà de fer un treball teòric que valdrà un 50% i una execució pràctica que també tindrà un valor del 50%. Per altra banda, si es suspèn amb una nota entre el 4 i el 5, només s'haurà de fer l'execució pràctica, que valdrà el 100% de la recuperació. En qualsevol dels casos, tot alumne/a que hagi de realitzar alguna recuperació, no podrà obtenir una puntuació major a l'AS. L'alumnat que tingui suspesa la matèria d'educació física el curs passat, podrà recuperar-la aprovant l'assignatura al curs actual.

## 5.5. Atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema inclusiu

Per atendre a l'alumnat en el marc d'un sistema inclusiu, seguiré les pautes del Disseny Universal per a l'Aprenentatge (DUA).

Com bé exposa la Generalitat de Catalunya, el DUA és un marc que permet crear situacions d'aprenentatge flexibles, a partir d'un disseny que detecta i minimitza les barreres del context. És un model que facilita el marc de referència per a la creació de contextos d'aprenentatge, en els quals es proporcionen múltiples maneres de presentar la informació, múltiples maneres d'acció i representació i múltiples maneres de comprometre's.

Rao et al (2010), afirmen que el DUA es fomenta en tres principis bàsics:

1. Proporcionar múltiples formes de motivació i comprimís: Oferir diverses formes de motivar i implicar als estudiants en l'aprenentatge.
2. Proporcionar múltiples formes de representació: Oferir la informació de diverses maneres per assegurar-nos que tots els estudiants puguin comprendre el contingut.
3. Proporcionar múltiples formes d'acció i expressió: Permetre als estudiants demostrar el que han après de diverses maneres.

L'aspecte universal del DUA no vol dir una única solució per a tothom, sinó que planteja la necessitat de dissenyar, des del principi, activitats, tasques i continguts flexibles i personalitzats, segons la realitat de cada aula. El DUA es basa en la idea que no hi ha un únic mètode d'ensenyament que sigui efectiu per a tots els alumnes, sinó que cal oferir diverses opcions i oportunitats per aprendre.

L'objectiu del DUA és assegurar que tots els estudiants tinguin igualtat d'oportunitats per aprendre i tenir èxit, reconeixent la diversitat i estils d'aprenentatge, també detectar i minimitzar les barreres a l'aprenentatge, dissenyant de manera proactiva els suports i els desafiaments apropiats, mantenint altes expectatives d'èxit per tots els estudiants. Tot l'alumnat està present en el disseny universal per a l'aprenentatge, s'ha de tenir present tant a l'alumnat que presenta alguna discapacitat com amb l'alumnat amb altes capacitats.



Implementar el DUA pot requerir una planificació acurada i l'ús de tecnologies educatives, però el resultat és un entorn més inclusiu i equitatiu per a tots els alumnes. El DUA planteja una actuació pensant en tot l'alumnat i el context concret de l'aula i es sustenta en sis conceptes claus:

1. El context: L'escenari on tenen lloc les situacions d'aprenentatge.
2. Les barreres: Obstacles que ens trobem en el context i que dificulten a la persona el seu procés d'aprenentatge.
3. La variabilitat: Fa referència al com aprenem, tenint en compte que les connexions neuronals que entren en funcionament durant l'aprenentatge, són diferents en cada persona.
4. El procés iteratiu: Té com a finalitat aconseguir que l'alumnat esdevingui un aprenent expert a través de la reflexió.
5. L'aprenent expert: És aquella persona capaç d'aprendre amb els recursos adequats, de definir l'objectiu que emmarca el seu aprenentatge, d'entendre l'error com una part del procés d'aprenentatge i de fer seus els nous aprenentatges mitjançant un procés iteratiu.

S'ha de dir que normalment, a educació física, es presenten diferències biològiques, de gènere, d'habilitats, condicions físiques, d'integració, etc. Per tant, aquesta SA requereix unes mesures pedagògiques puntuals per a la inclusió de tot l'alumnat.

Per desenvolupar aquestes estratègies utilitzarem el Decret 150/2017 del 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu, que introdueix un important avenç i un canvi del paradigma conceptual. Es passa de regular l'escola inclusiva i l'alumnat que presenta necessitats especials (NEE), a establir un marc que afecta a tots els alumnes i a tot el sistema educatiu. Per tant, es vol aconseguir el concepte d'una escola per a tothom, que garanteix l'equitat i la igualtat d'oportunitats per a un èxit educatiu. Amb aquest decret es busca una atenció educativa de qualitat, amb itineraris personalitzats i flexibles.

Seguint les pautes del DUA hi ha 3 tipus de suports:

- Universals: Adreçades a tot l'alumnat.

- Addicionals: Adreçades als alumnes en situació de vulnerabilitat o amb circumstàncies personals singulars.
- Intensius: Actuacions adreçades als alumnes amb NEE, aplicades per professionals d'educació especial, orientadors o especialistes. Disposem de Suports Intensius per a l'Escolarització Inclusiva (SIEI), les Unitats d'Escolarització Compartida (UEC) i els programes d'Aules Integrals de Suport (AIS).

## 5.6. Situació d'aprenentatge

Títol de la SA: GOOGLE MAPS, JA NO ET NECESSITO	Curs: 1r ESO	NºSA: 5	Trimestre: 3r Trimestre	Nº sessions: 6
<p><b>Contextualització:</b> Institut públic d'Hospitalet de Llobregat, amb 4 línies per curs a l'ESO. L'institut està dotat de pati exterior i pista interior per dur a terme les sessions d'educació física, just al costat hi trobem el parc de l'Alhambra de 1,7 hectàrees. Aquesta Situació d'aprenentatge es realitzarà a l'inici del 3r Trimestre degut a que es durà a terme a l'exterior i durant aquesta època no farà tanta fred.</p>	<p><b>Repte a resoldre:</b> He pogut anar observant que el jovent d'avui dia no sap orientar-se ni desplaçar-se d'un lloc a un altre sense l'ús del GPS del telèfon mòbil, és per això que considero necessari dur a terme una situació d'aprenentatge enfocada a l'orientació. El meu repte és aconseguir que l'alumnat aprengui i sigui capaç d'orientar-se i desplaçar-se tan sols amb l'ajuda d'un mapa. Per aconseguir-ho, el producte final serà que l'alumnat participi i finalitzi una cursa d'orientació individual.</p>			
<p><b>Competències transversals (justificació):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Competència Ciutadana 4:</u> Interpretar les relacions sistèmiques d'interdependència, ecodependència i interconnexió entre actuacions locals i globals i adoptar, conscientment i motivadament, un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable</li> </ul> <p>Al tractar-se d'una situació d'aprenentatge amb activitats a l'aire lliure en medi natural i urbà, posarem consciència de les escombraries que trobem i que podríem fer per reduir-les. Mentre duem a terme les curses d'orientació aprofitarem per recollir totes aquelles deixalles que trobem, per posteriorment, reciclar-les.</p> <p><b>Criteri d'avaluació de la competència transversal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>CA CC 4.1:</u> Participar en accions comunitàries per contribuir a la millora ambiental de l'entorn, com la reducció de residus, l'ús responsable de l'aigua i l'energia o la creació de campanyes i materials de conscienciació mediambiental.</li> </ul>	<p><b>Tractament dels vectors del currículum (justificació):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Aprenentatges competencials:</u> Treballarem en contextos reals i propers pels alumnes en els quals proposem reptes per desenvolupar les capacitats necessàries per resoldre-les. S'utilitzarà en treball en equip i col·laboratiu al principi de la SA per generar més experiències d'aprenentatge. Es faran preguntes per connectar conceptes a través de la reflexió.</li> <li>- <u>Perspectiva de gènere:</u> Allunyarem els estereotips que es tenen en relació al gènere, formant grups heterogenis i treballant dia a dia en la coeducació. El centre promou la multiculturalitat en la comunitat educativa des del respecte a la cultura i tradicions de totes les ètnies des de la promoció i normalització de la cultura pròpia de Catalunya.</li> <li>- <u>Universalitat del currículum:</u> Donarem ajudes i recursos necessaris perquè tot l'alumnat assolixi els objectius, utilitzaré diferents estils d'ensenyament, segons els convingui per ajudar a tots i totes.</li> <li>- <u>Qualitat de l'educació de les llengües:</u> El centre fomenta la convivència i cohesió social des de la visibilització i normalització de la interculturalitat i del multilingüisme. Durant el transcurs de les sessions fomentarem el diàleg en tot moment d'una manera ordenada, utilitzant la terminologia adequada.</li> </ul>			

			<p>- <u>Ciutadania democràtica i consciència global</u>: Volem aconseguir que els nostres alumnes tinguin un gran respecte per les persones i pel planeta per fer del món un lloc millor, per això els farem protagonistes a través d'experiències enriquidores, conscienciant sobretot el respecte cap al medi natural i urbà.</p> <p>- <u>Benestar emocional</u>: Plantejarem reptes a través de l'esport, treballant valors com la resiliència a partir de treballs cooperatius entre iguals i aconseguint més autonomia personal i competència social, promovent en tot moment, el sentiment de pertinença al grup i amb bona actitud.</p>	
Competència Específica	Criteris d'avaluació curriculars	Objectius d'Aprenentatge	Activitat clau de qualificació	Instrument de qualificació
<p><u>Competència Específica 4</u>: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure</p>	<p><u>4.1</u>: Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica</p>	<p>L'alumnat serà capaç de situar-se, orientar-se i desplaçar-se amb l'ajuda d'un mapa i una brúixola en un entorn natural.</p>	<p>Cursa d'orientació</p>	<p>Targeta de control + graella autoavaluació i heteroavaluació</p>
<p><b>Sabers curriculars:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.</li> <li>- Aprofitament d'espais i recursos urbans (parkour, skate...) i naturals (orientació, plogging, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques.</li> <li>- Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.</li> </ul>			<p><b>Sabers específics (justificació de la tria)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretar un mapa, reconeixent-hi les parts i saber orientar-se</li> <li>- Conèixer l'ús i com fer servir les targetes de control</li> <li>- Saber utilitzar la brúixola coneixent els punts cardinals i els graus</li> <li>- Participar en una cursa d'orientació</li> </ul>	

Seqüenciació i breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions			Activitats d'avaluació						
			Finalitat av.		Instrument d'Avaluació i finalitat	Qui avalua?			CA Esp. vinculat
N. sessió	Breu descripció de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació que es desenvolupen en les sessions	T. activ. (I/D/E/A)	Regulació	Qualificació		Aut	Coa	Het	
1	Saber interpretar un mapa, reconeixent les parts i situar-s'hi correctament. Hauran de dibuixar un mapa i moure's per l'espai tenint en compte les marques del mapa.	I	X						
2	Conèixer i fer servir les targetes de control. Hauran de trobar fites i marcar-les en la targeta de control seguint l'ordre corresponent	I		X	Targeta de control. Conèixer si saben utilitzar-la correctament			X	
3	Conèixer el funcionament de la brúixola, els punts cardinals i els graus. Activitats utilitzant la brúixola per desplaçar-se, seguint indicacions de graus o punts cardinals.	D	X						
4	Seguir el recorregut d'un mapa. Hauran de completar un gimcana, passant per totes les fites i completant els reptes que es trobin	D	X						
5	Gimcana en entorn urbà. Hauran de ser capaços de desplaçar-se per l'entorn urbà del centre, completant un seguit de proves, utilitzant només un mapa físic.	E		X	Mapa. Conèixer si saben orientar-se i desplaçar-se pel mapa.			X	4.1
6	Cursa d'orientació mentre es recull deixada que es trobi. Un cop finalitzada els passarem una autoavaluació.	A		X	Targeta de control + graella d'autoavaluació. Conèixer si han assimilat els conceptes.	X		X	4.1
<b>Consideracions:</b>		L'avaluació es realitzarà de manera contínua durant totes les etapes de l'activitat. Es valorarà l'assistència, la participació activa dels estudiants, l'actitud, la higiene i la seva capacitat per aplicar correctament les tècniques apreses i la seva comprensió dels conceptes teòrics relacionats amb la SA aplicada.							

<b>Gestió de l'aula i altres aspectes organitzatius i metodològics (justificació)</b>		<b>Selecció i ús dels recursos digitals</b>
<p>Aprentatge cooperatiu: Començaran treballant en grups per completar tasques, fomentant la interacció i l'aprenentatge entre iguals.</p> <p>Aprentatge per competències: Desenvolupar les habilitats i competències claus necessàries per a la vida.</p> <p>Aprentatge per descobriment: Exploraran conceptes i arribaran a conclusions per mitjà de la investigació i l'experimentació dirigida.</p> <p>Hi hauran diferents tipus d'agrupament segons el moment de la SA i les tasques a realitzar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuals.</li> <li>- Parelles.</li> <li>- Grups reduïts.</li> </ul> <p>Els estils d'ensenyament que més utilitzaré en aquesta SA són: resolució de problemes i descobriment guiat</p> <p>Es necessitarà material propi de l'EF com poden ser cons, pilotes... i també específic de l'orientació com ara mapes, brúixoles i fites. També disposaran de materials en línia per aprofundir més en els continguts o repassar el treballat a classe.</p>		<p>En aquesta situació d'aprenentatge intentarem no utilitzarem cap recurs digital perquè vull aconseguir que siguin capaços d'orientar-se sense necessitar el GPS. Només s'utilitzarà la brúixola del mòbil en el cas que no disposem de brúixoles d'orientació per a tothom.</p> <p>Disposaran de documents penjats al moodle per ampliar i repassar coneixements.</p>
<b>Atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema inclusiu.</b>	<b>Tipus d'adaptació. (Mesures i suports universals / Mesures i suports addicionals o intensius)</b>	<b>Com es porta a terme l'adaptació?</b>
	<b>Universals</b>	Els compartiré un document al moodle on explica detalladament els continguts relacionat amb les curses d'orientació que es treballen a classe.
	<b>Addicionals</b>	Tutories individualitzades per treballar allò que els costi més
	<b>Intensius</b>	En cas que es necessiti, el centre compte amb una veïlladora de la SIEI que acompanya als alumnes amb més necessitats per dur a terme les activitats
<b>Observacions</b>		
<p>Per aquesta SA, la podem relacionar amb la matèria de biologia i geologia, mes concretament amb la competència específica 5: Analitzar els efectes de determinades accions sobre el medi ambient i la salut, basant-se en els fonaments de les ciències biològiques i geològiques, per fer propostes d'acció i per decidir de manera informada sobre problemàtiques actuals i adoptar hàbits que minimitzin els impactes mediambientals, que siguin compatibles amb un desenvolupament sostenible i que permetin mantenir i millorar la salut individual i col·lectiva.</p> <p>La nota d'aquesta SA surt del full d'observació (30%) , el treball en les sessions (40%) i les graelles d'avaluació (30%).</p>		

Les sessions d'aquesta situació d'aprenentatge les trobarem als annexos 1, 2, 3, 4, 5 i 6.

A més a més, amb aquesta situació d'aprenentatge, també tinc com a objectiu treballar i abordar l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible 13 d'acció climàtica.

Aquest objectiu es centra en combatre el canvi climàtic i les seves conseqüències. Aquesta problemàtica és un dels reptes més crítics i urgents del segle XXI. Cal prendre accions en tots els nivells per fer-lo front, ja que és una de les majors amenaces per al desenvolupament sostenible, afectant en gairebé tots els aspectes de la vida humana.

Les Nacions Unides han reconegut la necessitat d'una acció climàtica immediata i concertada com a part dels ODS, concretament en l'ODS 13. Conscienciar els estudiants sobre aquest tema és fonamental per preparar-los per ser ciutadans responsables i compromesos amb la sostenibilitat.

En aquesta SA vull ajudar els estudiants a reconèixer la importància de l'acció climàtica i de com les seves accions individuals i col·lectives poden contribuir a combatre el canvi climàtic. També vull inspirar els estudiants a adoptar pràctiques sostenibles en la seva quotidiana i a promoure aquestes pràctiques en les seves comunitats.

Per fer-ho, durant el transcurs de les sessions, anirem informant sobre els conceptes bàsics del canvi climàtic, incloent-hi les seves causes, efectes i possibles solucions. A part d'aquesta part teòrica, també realitzarem accions pràctiques com ara recollida i reciclatge de deixalles en les activitats que durem a terme.

La inclusió de l'ODS 13 no només és essencial per preparar els estudiants pels desafiaments del futur, sinó que també els dona poder a ser part de la solució.

Amb aquesta iniciativa, vull contribuir a formar una generació conscient i compromesa amb la protecció del planeta, assegurant així un futur més sostenible per a tothom.

## 6. Conclusions

Preparar per primera vegada una programació didàctica ha estat una experiència molt enriquidora. M'ha ajudat a comprendre millor com planificar i dur a terme les activitats docents en la matèria d'educació física a l'ESO. Tot i les dificultats inicials, com ara pensar el tema sobre el qual preparar la situació d'aprenentatge, i totes les incerteses que tenia, estic molt satisfet de com ha quedat aquesta programació didàctica. Personalment, aquesta experiència ha sigut una gran oportunitat per desenvolupar-me com a docent. M'he adonat de la importància d'establir una planificació detallada, i alhora ser flexible i adaptar-se a les necessitats de l'alumnat. Gràcies a aquest procés, he sigut capaç de millorar les meves habilitats de gestió del temps, l'organització i avaluació, els quals són elements clau per una programació didàctica exitosa.

He tingut la sort, gràcies a la meva mentora de pràctiques, la Verònica Valls, de dur a terme la situació d'aprenentatge que he preparat en el centre on estava cursant les pràctiques.

La situació d'aprenentatge, centrada en les curses d'orientació, ha estat molt positiva pels alumnes de 1r d'ESO. He pogut observar com aquesta activitat no només els ha fet treballar la condició física, sinó que també ha afavorit el desenvolupament de competències clau, com la presa de decisions, resolució de problemes, el treball en equip i el respecte cap al medi natural i urbà.

Els objectius establerts al començament de la programació, considero que s'han assolit en gran mesura:

- He pogut descobrir tots els elements necessaris per dur a terme una programació didàctica enfocada a l'ESO.
- Els alumnes han après a utilitzar mapes i brúixoles de manera eficaç, sent capaços d'interpretar el mapa reconeixent-hi les parts, identificar els punts cardinals i desplaçar-se d'un punt a un altre.



- S'ha fomentat el treball en equip per tal de planificar i dur a terme les activitats proposades durant les sessions, desenvolupant les habilitats de cooperació, comunicació i resolució de conflictes. Els alumnes han hagut de prendre decisions ràpides i eficaces en les tasques d'orientació. Aquest aspecte ha estat clau per a l'èxit de la situació d'aprenentatge.
- La realització de les activitats en un entorn natural i urbà, ha sensibilitzat els alumnes sobre la importància de cuidar i respectar el medi ambient. Hem pogut veure una actitud positiva i responsable envers la natura durant totes les sessions, duent a terme en alguns moments, recollida i reciclatge de deixalla.

El feedback que he rebut dels alumnes ha estat molt positiu. M'han expressat que han gaudit molt de les activitats i que han après, de manera divertida i pràctica, conceptes nous. La majoria ha destacat que les curses d'orientació els ha permès conèixer millor els seus companys i treballar de manera cooperativa, cosa que ha enfortit la cohesió de grup.

El principal impacte que he observat en l'alumnat ha estat la comprensió de la importància del treball en equip i la cooperació. Els alumnes han demostrat un gran progrés en les seves habilitats d'orientació, i en la seva capacitat per resoldre reptes de manera autònoma i eficient.

Tot i els resultats positius, també he identificat alguns aspectes que es podrien millorar en futures edicions d'aquesta situació d'aprenentatge:

- Tot i que les activitats han estat variades, es podria afegir més diversitat en els tipus de reptes i recorreguts, per mantenir l'interès i la motivació dels alumnes.
- L'ús de la tecnologia, com ara aplicacions de geolocalització, podria fer les activitats més atractives i facilitar l'aprenentatge d'alguns conceptes.

Tant els alumnes com jo mateix, juntament amb la mentora de pràctiques, hem tingut una experiència molt positiva durant el transcurs de la situació d'aprenentatge sobre les curses d'orientació. Ha proporcionat un context ric i diferent per al desenvolupament de la competència específica 4: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure. I també ha fomentat valors essencials per al creixement personal i social dels alumnes.

Com a proposta de futur i com està programat en el curs de 3r d'ESO, es podria ampliar la durada i la complexitat de les tasques, incloent-hi excursions per grans espais naturals. També es podria col·laborar amb altres matèries per integrar més coneixements d'altres disciplines. En últim lloc, trobo que com a professor no especialitzat en les curses d'orientació, m'hauria d'assegurar que conec tots els continguts i conceptes, i mantenir-me actualitzat per millorar la qualitat de l'ensenyament.

En conclusió, vull destacar que aquesta primera programació didàctica ha estat una experiència molt positiva i formativa. Tot i els reptes i les àrees de millora identificats, considero que els resultats obtinguts són satisfactoris. Aquesta programació m'ha establert els fonaments per a futures programacions. M'ha proporcionat una base sòlida per continuar desenvolupant activitats d'educació física que promoguin el creixement integral i competencial dels alumnes.

Les lliçons apreses i l'experiència adquirida seran de gran valor per al meu desenvolupament professional, ja que em permetran continuar millorant i oferir propostes educatives de gran qualitat, especialment adaptades a les necessitats dels meus alumnes.

## 7. Referències bibliogràfiques

Bandura, A. (1982). Teoría del aprendizaje social.

Bruner, J. (1971). Importancia de la educación. Editorial Paidós. Buenos Aires.

Caldevilla, L., López, I., Balboa, Y., Cantillo, O., Cintra, O., & Boschen, A. (2010.). Los estilos de enseñanza, su utilización en la clase de Educación Física contemporánea. *Revista Digital – Buenos Aires – Año 14 – Nº141*

Callado, C. V. (2015). Aprendizaje cooperativo en Educación Física: estado de la cuestión y propuesta de intervención. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (28), 234-239.

Carceller, S. Q., & Marco, J. M. (1998). Créditos variables de actividades en la naturaleza: la orientación y la escalada (Primera edición). Editorial Paidotribo.

Dalmau, M. Sala, I & Llinares, M. (2015). Pautes sobre el Disseny Universal per a l'Aprenentatge (DUA). *Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i l'Esport, Blanquerna Universitat Ramon Llull, Versió 2.0.*

Ferreiro, R. (2007). Una visión de conjunto a una de las alternativas educativas más impactante de los últimos años: El aprendizaje cooperativo. *Revista electrónica de investigación educativa*, 9(2), 1-9.

Fernández-Río, J., Calderón, A., Alcalá, D. H., Pérez, Á., & Cebamanos, M. A. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista española de educación física y deportes*, (413), ág-55.

Gall, H. (1981). Orientación como deporte en educación física. *Educación Física y Deporte*, 3(3), 43-50.

Generalitat de Catalunya. (s.f.). Currículum de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO). Recuperat de <https://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/eso/> [consulta: 10 de gener de 2024]

Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació. (s.f.). El nou currículum. Recuperat de <https://projectes.xtec.cat/nou-curriculum/> [consulta: 10 de gener de 2024]

Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació. (2023). Mesures i suports universals en el centre educatiu. Orientacions per als centres en la planificació de mesures i suports universals.

Gomes, M. K. M., Neto, A. M. de M., & Gonçalves, L. C. O. (2023). La carrera de orientación como objeto cognoscible práctico para la formación integral. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 28(299), 180-193.

Gómez, P. H., & Martínez, L. G. (1995). Iniciación a las carreras de orientación en la naturaleza (familiarización en el medio urbano). *Apunts. Educación física y deportes*, 4(42), 29-35.

Gómez, V., Luna, J., Zorrilla, P (1996) La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. *Deporte de Orientación*. MEC. Madrid

Guterman, T. (2008). Aspectos positivos de la orientación para su inclusión en la escuela. *Revista digital EFDeportes.com* .

Guterman, T. (2009). La carrera de orientación en el medio natural. *Revista digital EFDeportes.com*.

Jefatura del Estado. (2020). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado* núm. 340, de 30/12/2020.

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1999). El aprendizaje cooperativo en el aula.

Kronlund, M. (1991); *Carrera de Orientación. Técnica. táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones*. Edición del autor. Madrid.

Lamonedá Prieto, J., González VÍllora, S., & Fernández Río, F. J. (2020). *Hibridando el Aprendizaje Cooperativo, la Educación Aventura y la Gamificación a través de la carrera de orientación*. Retos.

Laviña, J. A., & Casals, R. B. (2008). *Olímpia, Educació Física, 3 i 4 ESO*.

Martínez, A. (1996). La práctica del deporte de Orientación en centros educativos y deportivos. GYMNOS. Madrid.

Millera, M. J., Martínez, J. R. L., & Pérez, J. S. (2020). Construir el suport a la inclusió dins l'aula amb equips d'aprenentatge cooperatiu. *ÀAF Àmbits de Psicopedagogia I Orientació*, 53, 21-32.

Mosston, M & Ashworth, S (1993): La enseñanza de la Educación Física: La reforma de los estilos de enseñanza. Paidós: Barcelona.

Naciones Unidas. (s.f.). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Recuperat de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/> [consulta: 24 de gener de 2024]

Piaget, J., & Buey, F. J. F. (1983). Psicología y pedagogía. Madrid, España: Sarpe.

Pujolàs, P. (2012). Aulas inclusivas y aprendizaje cooperativo.

Pujolàs, P. (2008). El aprendizaje cooperativo como recurso y como contenido. *Aula de innovación educativa*, 170, 37-41.

Rabadán De Cos, I. (2008) Aspectos positivos de la orientación para su inclusión en la escuela. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 118, enero.

Rao, K., Gravel, J., Rose, D., & Tucker-Smith, N. (2023). Universal Design for Learning in its 3rd decade: A focus on equity, inclusion, and design. *International encyclopedia of education*, 6, 712-720.

Sanmartí, N. (2020). *Avaluar és aprendre*. Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. Barcelona.

Velázquez Callado, C., Fraile Aranda, A., & López Pastor, V. M. (2014). Aprendizaje cooperativo en educación física. *Movimento: revista da Escola de Educação Física da UFRGS*, 20(1), 239-259.

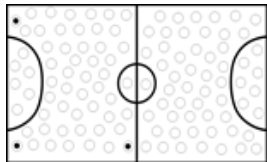
Vygotski, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Buenos Aires: Grijalbo

## Annexos

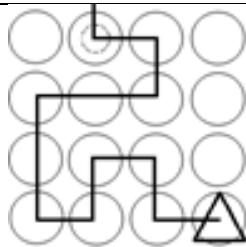
### Annex 1. Sessió 1

<b>Nº SA: 5</b>	<b>SA: GOOGLE MAPS, JA NO ET NECESSITO</b>	<b>Nº Sessió: 1</b>	<b>Curs: 1r ESO</b>
<b>Nº Alumnes: 24</b>			
<b>Lloc de pràctica:</b> Pati de l'INS Bisbe Berenguer			
<b>Material:</b> Fulls en blanc, bolígrafs, pilotes de tennis			
<b>Objectius:</b>	Donar a conèixer l'esport de les curses d'orientació i les seves característiques Conèixer les parts d'un mapa Situat-se correctament en un punt específic del mapa		
<b>TEMPS</b>	<b>SESSIÓ</b>	<b>GRÀFIC</b>	
<b>ESCALFAMENT</b>			
5'	Explicació sobre les curses d'orientació: material, espai, modalitats, característiques.		
5'	Explicació de les parts d'un mapa		
5'	Dibuixar per parelles el mapa del pati		
10'	Un de la parella marcarà un punt en el mapa, un cop fet, li donarà el mapa al seu company, i aquest haurà de portar-lo fins al lloc assenyalat, mentre realitzen carrera contínua suau i mobilitat articular. Un cop arribi, es canvien els rols. Repetim aquest exercici 2 vegades per persona.		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
30'	Farem tres grups. Cada grup tindrà un mapa del pati. Dos grups estaran dins del gimnàs i l'altre grup amagarà els tresors (3 pilotes de tennis) i ho marcaran al seu mapa. Quan hagin acabat, entraran al gimnàs i ensenyaran el plànol als altres grups, que aprofitaran per marcar al seu plànol els tresors. Quan tots ho tinguin copiat sortiran al pati a buscar els tresors i l'equip que trobi més tresors sumarà un punt. Després canvi de rols, i així successivament fins que els 3 grups hagin amagat els tresors.		
<b>PART FINAL</b>			
5'	Reflexions finals		
<b>OBSERVACIONS/ASPECTES A TENIR EN COMPTE</b>			
Posarem èmfasi en marcar correctament la marca en el mapa, ja que si no es fa així, la resta de companys els costarà molt encertar el lloc on està amagat l'objecte.			

Annex 2. Sessió 2

<b>Nº SA:</b> 5	<b>SA:</b> GOOGLE MAPS, JA NO ET NECESSITO	<b>Nº Sessió:</b> 2	<b>Curs:</b> 1r ESO
<b>Nº Alumnes:</b> 24			
<b>Lloc de pràctica:</b> Pati de l'INS Bisbe Berenguer			
<b>Material:</b> Cons, pilotes de tennis, targetes de control, retoladors de diferents colors i bolígrafs			
<b>Objectius:</b>	Aprendre a marcar les targetes de control correctament		
<b>TEMPS</b>	<b>SESSIÓ</b>	<b>GRÀFIC</b>	
<b>ESCALFAMENT</b>			
5'	Explicació sobre com fer servir les targetes de control		
10'	La classe es divideix en dos grups, un d'ells amagarà cons per tot l'espai i, sota algun d'ells amagaran 3 objectes. L'altre grup mentre ho amaguen, realitzaran uns estiraments dinàmics. Un cop acabat, hauran de trobar aquests objectes el més ràpid possible. Quan ho facin hi haurà canvi de rol. L'objectiu és trobar els objectes amb menys temps que l'altre equip.		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
15'	Activitat buscar els colors: La classe s'agruparà per parelles. Cada parella tindrà una targeta de control enumerada de l'1 al 10. Per l'espai, hi hauran 10 cons repartits amb un retolador de cada color cadascun. Cada con estarà numerat i hauran de pintar el requadre corresponent amb el retolador. L'objectiu és trobar tots els colors i marcar correctament el requadre.		
15'	Activitat trobar figures. Individualment, cada alumne tindrà una targeta de control enumerada de l'1 al 10. Per l'espai hi hauran 10 cons repartits amb una figura diferent a cadascun, Cada con estarà enumerat i hauran de dibuixar la figura al requadre corresponent. En aquesta activitat si que hauran de seguir l'ordre, és a dir, si el primer con que troben és el numero 2 no el podran marcar, primer hauran de trobar el del numero 1 per poder continuar. Cada vegada que dibuixin una figura han de venir a ensenyar-me-la, per comprovar que no fan trampes.		
<b>PART FINAL</b>			
5'	Els alumnes estirats i amb els ulls tancats han de contar mentalment fins a 1 minut, quan creguin que han arribat canviaran la posició a asseguts.		
5'	Reflexions finals		
<b>OBSERVACIONS/ASPECTES A TENIR EN COMPTE</b>			
Posarem èmfasi en respectar el material i no amagar ni malmetre els bolígrafs i/o fites perquè els companys que arribin darrera puguin realitzar la marca corresponent.			

Annex 3. Sessió 3

<b>Nº SA: 5</b>	<b>SA: GOOGLE MAPS, JA NO ET NECESSITO</b>	<b>Nº Sessió: 3</b>	<b>Curs: 1r ESO</b>
<b>Nº Alumnes: 24</b>			
<b>Lloc de pràctica:</b> Pati de l'INS Bisbe Berenguer			
<b>Material:</b> Brúixoles, paper i bolígraf, cons			
<b>Objectius:</b>	Conèixer el funcionament de la brúixola i com utilitzar-la amb el mapa Orientar-se segons els punts cardinals		
<b><u>TEMPS</u></b>	<b><u>SESSIÓ</u></b>	<b><u>GRÀFIC</u></b>	
<b>ESCALFAMENT</b>			
10'	Explicació sobre com s'utilitza la brúixola i com orientar-nos amb el mapa		
10'	Es col·loquen 4x4 cons formant un quadrat ple de cons. En una fitxa hi haurà un recorregut; un de la parella anirà donant indicacions de N, S, E, O i l'altre haurà d'avançar seguint el recorregut correcte.		
5'	Joc de mar, terra i cel però amb Nord, Sud, Est i Oest		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
10'	El cuc. En grups de 4, el primer porta la brúixola i el segon va indicant diferents graus per tal que tot el grup corri en el mateix sentit i ritme; es van canviant els rols. Després, hauran d'intentar atrapar a l'últim dels altres grups		
15'	A la recerca del tresor. Per parelles, es surt des d'un inici i es van apuntant els passos i la direcció que pren, ex: 10 passes cap al S, 20 passes cap al NE..., un cop amagat el tresor, s'intercanvien aquestes indicacions amb una altra parella, la qual haurà de seguir les indicacions i trobar l'objecte.		
<b>PART FINAL</b>			
5'	Estiraments		
5'	Reflexions finals		
<b>OBSERVACIONS/ASPECTES A TENIR EN COMPTE</b>			
Deixar molt clar com s'ha de col·locar la brúixola amb el mapa per tal que l'ultima activitat funcioni correctament			



## Annex 4. Sessió 4

<b>Nº SA:</b> 5	<b>SA:</b> GOOGLE MAPS, JA NO ET NECESSITO	<b>Nº Sessió:</b> 4	<b>Curs:</b> 1r ESO
<b>Nº Alumnes:</b> 24			
<b>Lloc de pràctica:</b> Pati de l'INS Bisbe Berenguer			
<b>Material:</b> Mapa del pati, bolígraf, pilota de futbol, corda, cons alts, pilota d'handbol			
<b>Objectius:</b>	Seguir un recorregut marcat al mapa passant per tots els punts de control		
<b><u>TEMPS</u></b>	<b><u>SESSIÓ</u></b>	<b><u>GRÀFIC</u></b>	
<b>ESCALFAMENT</b>			
15'	El turista. Per parelles agafaran un mapa i hauran de marcar un recorregut que hauran de seguir, mentre realitzen una carrera continua. En tot moment hauran de tenir el mapa orientat en la realitat que es troben. Quan acaben busquen, una altra parella per canviar-se el mapa i per tant, el recorregut.		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
30'	<p>Gimcana d'orientació. La classe s'agruparà en grups de 4. Cada grup tindrà un mapa amb un recorregut diferent. Tots surten alhora i a cada fita hi trobaran una tasca/repte a fer. Per poder anar a buscar la següent prova han de tenir l'aprovació del professor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Repte nº 1:</u> Aconseguir fer 20 tocs amb una pilota entre tots els integrants del grup.</li> <li>- <u>Repte nº 2:</u> Aconseguir que tothom salti a la corda (mínim 2 salts x persona), sense deixar anar la corda.</li> <li>- <u>Repte nº 3:</u> Llançament de punteria. Han d'aconseguir tombar 10 vegades un con que estarà a un distància de 5m.</li> <li>- <u>Repte nº 4:</u> Fer 5 voltes al pati seguint el mateix ritme entre tots.</li> <li>- <u>Repte nº 5:</u> Entre tot el grup han d'aconseguir arribar d'un punt a un altre amb un nº d'extremitats concret en contacte al terra.</li> <li>- <u>Repte nº 6:</u> Fer una paraula relacionada amb l'orientació entre tots els integrants del grup, només utilitzant el cos</li> </ul>		
<b>PART FINAL</b>			
10'	Troba l'animal. Per parelles decideixen un animal. Un l'haurà d'imitar amb sons mentre l'altre, amb els ulls tancats, haurà d'arribar on es troba el company a través d'escoltar el so.		
5'	Reflexions finals		
<b>OBSERVACIONS/ASPECTES A TENIR EN COMPTE</b>			
En la gimcana tindran un full de control el qual aniré signant a mesura que superin les proves			

## Annex 5. Sessió 5

<b>Nº SA: 5</b>	<b>SA: GOOGLE MAPS, JA NO ET NECESSITO</b>	<b>Nº Sessió: 5</b>	<b>Curs: 1r ESO</b>
<b>Nº Alumnes: 25</b>			
<b>Lloc de pràctica:</b> Entorn urbà del centre			
<b>Material:</b> Brúixoles, mapa de l'entorn urbà del centre, bolígraf			
<b>Objectius:</b>	Marcar fites i orientar-les en el mapa amb l'ajuda de la brúixola Seguir un recorregut marcat al mapa passant per tots els punts de control		
<b><u>TEMPS</u></b>	<b><u>SESSIÓ</u></b>	<b><u>GRÀFIC</u></b>	
<b>ESCALFAMENT</b>			
10'	Repasar conceptes de brúixola i mapa		
5'	Carrera continua amb mobilitat articular		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
25'	Gimcana per l'entorn urbà del centre. Per grups tindran un mapa de l'entorn del centre on hi hauran un seguit de punts marcats al mapa. Hauran de passar per tots ells apuntant els noms dels carrers pels que passen, i contestant les preguntes que tindran en un paper. També, caldrà que anotin la direcció en punts cardinals que hi ha d'una fita a una altre. Cada grup tindrà una bossa per anar recollint tota la deixalla que es trobin mentre fan la ruta.		
<b>PART FINAL</b>			
5'	Estiraments		
5'	Reflexions finals		
<b>OBSERVACIONS/ASPECTES A TENIR EN COMPTE</b>			
Caldrà posar èmfasi en que respectin les normes de seguretat vial, respectant les senyals i a la gent que es trobin. La deixalla sumarà punts pels equips que en trobin més, i posteriorment, anirem a reciclar-la.			

## Annex 6. Sessió 6

<b>Nº SA: 5</b>	<b>SA: GOOGLE MAPS, JA NO ET NECESSITO</b>	<b>Nº Sessió: 6</b>	<b>Curs: 1r ESO</b>
<b>Nº Alumnes: 25</b>			
<b>Lloc de pràctica:</b> Parc de l'Alhambra			
<b>Material:</b> Mapa del parc de l'Alhambra, targetes de control, balises, pines de control			
<b>Objectius:</b>	Participar i finalitzar una cursa d'orientació		
<b><u>TEMPS</u></b>	<b><u>SESSIÓ</u></b>	<b><u>GRÀFIC</u></b>	
<b>ESCALFAMENT</b>			
10'	Carrera contínua + mobilitat articular		
<b>PART PRINCIPAL</b>			
5'	Desplaçament al parc de l'Alhambra		
30'	Cursa d'orientació individual al parc de l'Alhambra		
5'	Desplaçament a l'institut		
<b>PART FINAL</b>			
5'	Estiraments		
5'	Tancament de la situació d'aprenentatge + reflexions finals		
<b>OBSERVACIONS/ASPECTES A TENIR EN COMPTE</b>			
Com a docent, em situaré al centre del parc de l'Alhambra per tenir un major control del funcionament i transcurs de la cursa per si sorgeix qualsevol dubte o conflicte. Deixarem molt clar que no es pot sortir del recinte i posarem èmfasi en no amagar les pines de control. Cada alumne/a tindrà un recorregut diferents per tal que tothom pugui sortir alhora. Caldrà posar èmfasi en que respectin l'espai i a la gent que es trobin. La deixalla sumarà punts pels que en trobin més, i posteriorment, anirem a reciclar-la.			

## Annex 7. Graella d'heteroavaluació

<b>Nom alumne:</b>	1	2	3
S'orienta en l'espai en relació amb la pròpia persona utilitzant les nocions topològiques bàsiques.			
Progressa en la tècnica individual d'orientació.			
Es concentra en el desenvolupament de les tasques.			
L'actitud és participativa, d'autocontrol i de respecte, acceptant la normativa de l'activitat.			
Orienta el mapa cap al nord facilitant la interpretació d'aquest.			
No te problemes a l'hora de saber on està i on va.			
Entén l'escala del mapa.			
Coneix el funcionament de la brúixola.			
Respecte i valora el medi natural i el seu entorn.			
És capaç de completar una activitat d'orientació, en el medi natural, amb l'ajuda d'un mapa i una brúixola.			

## Annex 8. Graella d'autoavaluació

<b>Nom alumne:</b>	No	A vegades	Si
He millorat amb l'habilitat d'orientar-me.			
No tinc dificultats per saber on em trobo en un mapa.			
Soc capaç de decidir i prendre decisions al moment.			
Em se concentrar per realitzar correctament l'activitat.			
Respecto als companys que estan realitzant l'activitat.			
En cas d'escollir una decisió errònia, ho reconec i accepto l'error, intento rectificar.			
Oriento bé el mapa una vegada reconec el nord amb l'ajuda de la brúixola.			
No tinc dificultats per saber la direcció on vull anar.			
Utilitzo la brúixola seguint els passos correctes.			
Respecto el medi natural.			
Realitzo una activitat d'orientació sense problemes i segur de mi mateix/a.			