

ACTIVITAT FÍSICA I SALUT A SECUNDÀRIA

Programació anual acadèmica, 3er i 4rt
d'E.S.O. Especialitat Educació Física.

MÀSTER UNIVERSITARI EN FORMACIÓ DEL PROFESSORAT
D'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA OBLIGATÒRIA, BATXILLERAT I
FORMACIÓ PROFESSIONAL.

TREBALL FINAL DE MÀSTER



Facultat de Psicologia,
Ciències de l'Educació
i de l'Esport

Alumne: Víctor J. Escrig Hidalgo

Tutor: Jaume Bantulà Janot

13 de setembre 2019

Índex

I.	Introducció	4
1.	Identificació del tema i justificació	4
II.	Contextualització	5
1.	Característiques de l'entorn	5
1.1	El Municipi	5
1.2	Característiques de la població de Corbera de Llobregat	5
1.3	L'oferta esportiva del municipi	6
2.	El centre educatiu	8
2.1	L'equip docent del centre educatiu	9
2.2	El departament d'Educació Física	9
2.3	Procedència de l'alumnat del centre educatiu	10
III.	Marc teòric o de referència	11
1.	L'evolució de les Lleis Educatives i la Legislació vident.....	11
2.	Finalitats educatives	16
IV.	Activitat física i salut	19
1.	Què entenem per activitat física, exercici físic i esport?.....	19
2.	Què entenem per salut?	19
3.	Importància d'aquest tipus d'activitat per als nostres joves	20
4.	Com podem incloure aquests tipus d'activitats a l'Educació Física?.....	20
a.	Convenis amb centres esportius	21
b.	Coneixement / formació del professor d'Educació Física	21
c.	Autoaprenentatge dels alumnes (fomentació de les TIC).....	21
5.	Recomanacions sobre la regularitat de la pràctica d'activitat física per a la salut.....	22
a.	Abandonament de la pràctica d'activitat física i de la pràctica esportiva, sedentarisme....	22
b.	Obesitat en la població actual.....	24
c.	Conclusions	25
V.	Objectius de la programació i calendarització	26

1. Objectius de la programació	26
2. Calendarització	27
VI. Proposta d'intervenció.....	30
1. Seqüència didàctica.....	30
a. Competències	31
b. Gradació de les competències	33
c. Continguts prescriptius	36
d. Criteris d'avaluació prescriptius.....	37
e. Metodologia: orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments.....	39
f. Avaluacions dins la programació	42
1. Avaluació unitats: objectius, criteris i indicadors d'avaluació, instruments d'avaluació i qualificació	42
2. Avaluació trimestre	43
3. Altres avaluacions de l'alumne	43
g. Avaluació del procés/activitats de la programació	43
h. Atenció a la diversitat: adaptacions curriculars	44
i. Unitats didàctiques	45
• Fitxa resum + sessions 3er ESO.....	46
• Fitxa resum + sessions 4rt ESO	53
VII. Conclusions	60
VIII. Línies futures.....	61
IX. Bibliografia	62
X. Annex	63

Índex de Figures

Figura 1. CEM Corbera de Llobregat	6
Figura 2. Taula de preus públics 1	6
Figura 3. Taula de preus públics 2	6
Figura 4. INS Corbera de Llobregat	8
Figura 5. Taula de professors INS Corbera	9
Figura 6. Horari professorat d'EF	10
Figura 7. Lleis educatives.....	11
Figura 8. Competències socials i personals	14
Figura 9. Competències digitals	15
Figura 10. Índex de pràctica d'activitat físico-esportiva segons sexe i curs.....	23
Figura 11. Principals motius de no pràctica d'activitats físico-esportives segons sexe	23
Figura 12. Principals motius de no pràctica d'activitats físico-esportives segons cicle escolar..	24
Figura 13. Quadre Muska Mosston & Noguera	39

I. INTRODUCCIÓ

1. Identificació del tema i justificació.

El present treball final de màster pretén reflectir la meua idea d'incloure a la programació anual d'Educació Física de 3er i 4rt d'E.S.O activitats de condició física i salut que actualment s'estan duent a terme en els centres de *fitness & wellness* de la nostra societat. Aquesta inclusió vol donar resposta a la necessitat de treballar les competències 1,2,7 i 8 del currículum d'Educació Física, així com també els continguts d'activitat física i salut i expressió corporal de 3er i 4rt curs de la E.S.O.

El motiu pel qual he escollit aquest tema ve directament relacionat amb el sector professional al qual m'he dedicat tota la vida, el sector dels serveis físico-esportius a la societat. Com a professional del sector del *fitness & wellness* he pogut veure com un alt percentatge de clients no saben els tipus d'activitats que s'ofereixen en aquests centres o, fins i tot, tenint una idea equivocada del que es realitza. Els centres esportius municipals i els centres privats comercials que ofereixen els serveis d'activitats dirigides i *fitness* són una opció més que té la població per tal de tenir una vida activa i saludable. Com a futur docent d'Educació Física vull incloure aquests tipus d'activitats a la programació anual dels cursos de l'ESO i ensenyar als alumnes quines són aquestes activitats i què hi poden realitzar. Si considerem com un èxit el fet que un adolescent practiqui regularment un esport degut a que l'ha descobert a les classes d'Educació Física també podem afirmar que és un èxit que un/a alumne/a s'apunti a un centre de *fitness* després de provar unes classes dirigides a les classes d'aquesta matèria.

Per tant, en aquesta programació afegiré tot el que té a veure amb el *crossfit*, *fitness*, ioga, pilates, etc... englobat en unes unitats formatives que he anomenat Activitat Física i Salut (AFS). Aprofitaré aquests tipus d'activitats i incloure les TIC i les competències socials i personals.

I, per acabar, realitzaré aquest treball sota un marc teòric que analitza l'oferta esportiva de la població on està el centre educatiu pel qual realitzo aquesta programació i sota els principals problemes de salut que té la societat actual (sedentarisme, obesitat, etc).

II. CONTEXTUALITZACIÓ

1. Característiques de l'entorn.

1.1 El municipi

El centre educatiu on vull realitzar la meua proposta està situat a la població de Corbera de Llobregat, al baix Llobregat, província de Barcelona. Corbera de Llobregat té una població de 14.643 persones censades l'any 2018, cal dir que el municipi de Corbera pròpiament té 6.809 persones censades l'any 2018, la resta d'habitants estan a les urbanitzacions que pertanyen a Corbera, aquest fet comporta que tots els alumnes que han d'assistir al centre educatiu han de venir o bé amb autocar o bé amb transport privat, donada la gran extensió que té el poble (18,4km²). El municipi està rodejat per: Gelida, Castellbisbal, Castellví de Rosanes, Sant Andreu de la Barca, Pallejà, La Palma de Cervelló i Cervelló (corberadellobregat.cat, 2019).

1.2 Característiques de la població de Corbera de Llobregat.

Pel que fa al nivell social de l'alumnat destaquen les famílies de classe mitjana, aproximadament un 62% de la població té estudis mitjans i un 20,11% té estudis universitaris. Al voltant d'un 29,5% de la població és menor de 14 anys o més gran de 65 (PEC, 2015)

Considerant l'índex 100 de la Renda Familiar Disponible Bruta Catalana Corbera té un índex de 99,1 i l'entorn del Baix Llobregat un 92,0. L'atur a Corbera és d'un 11%, inferior a la mitjana de Catalunya 14,7%. El 72,44% de la població afiliada al règim de la Seguretat Social pertany al sector serveis i un 20,73% al sector de la indústria. En quant a autònoms, un 74,6% pertanyen al sector serveis i un 18,28% a la construcció (PEC, 2015).

Una petita part de la població és de procedència estrangera (sud-americans i magrebins principalment). Tenint en compte la totalitat de la població de Corbera un 9% és de nacionalitat estrangera, però només un 7,5% de la població entre 10 i 19 anys ho és (un 4,5% són sud-americans i un 1% són magrebins). El percentatge d'aquest tipus d'alumnat ha anat disminuint amb el temps, donat que al 2007 un 13% de la població entre 10 i 19 anys era estrangera (un 7,5% sud-americans i un 2,2% magrebins) (PEC, 2015).

1.3 L'oferta esportiva del municipi.

Corbera de Llobregat té una oferta esportiva bastant variada, com a equipaments esportius importants podem trobar:

a. L'equipament esportiu municipal.

El Centre Esportiu Municipal (CEM Corbera de Llobregat), la piscina municipal del poble i el Poliesportiu *Skate Park* Corbera conformen una zona esportiva municipal, en aquesta hi podem trobar: Un pavelló amb una pista poliesportiva PAV3 (coberta), sales d'activitats dirigides, una pista poliesportiva PAV1 descoberta, una pista de pàdel, una pista de frontó, una pista de *squash*, una pista de tennis, diverses taules de tennis taula, així com una zona de *skate park* i una piscina municipal.



Figura 1. CEM Corbera de Llobregat

Els preus actuals pel lloguer d'aquests espais són:

Futbol Sala, Balonmano y Baloncesto	Precio
Precio/hora pista	10 €
Añadir fracción horaria mínima 1/2 hora	5 €
Suplemento luz/hora	1 €
Pádel	Precio
Precio/hora pista	7 €
Añadir fracción horaria mínima 1/2 hora	3,5 €
Suplemento luz/hora	1 €
Frontón, squash y tenis	Precio
Precio/hora pista	3 €
Añadir fracción horaria mínima 1/2 hora	1,5 €
Suplemento luz/hora	1 €
Deportes de mesa	Precio
Precio/hora ping pong	1 €
Añadir fracción horaria mínima 1/2 hora	0,5 €
Suplemento luz/hora	1 €

Figura 2. Taula de preus públics 1

Pista padel	Precio
Precio/hora pista	2 €
Añadir fracción horaria mínima 1/2 hora	1 €
Frontón, squash y tenis	Precio
Precio/hora pista	1 €
Añadir fracción horaria mínima 1/2 hora	0,5 €

Figura 3. Taula de preus públics 2

En el cas dels equipaments esportius municipals poden ser de gran interès per la programació sempre hi quant es vulgui incloure alguna pràctica en les seves instal·lacions, en el meu cas personal vull centrar el meu treball en incloure les activitats dirigides de *fitness & wellness* dintre de la programació actual, però s'ha de tenir en compte que la utilització de les pistes de tennis, pàdel, entre d'altres, són molt útils per complementar les classes d'Educació Física, potser no per anar-hi sovint però si per organitzar alguna jornada esportiva. Tenint en compte que si som

una escola pública arribaríem a un acord amb l'ajuntament poso aquestes dades en el treball donat que el dia de demà pot ser interessant si es treballa en una escola privada o concertada.

b. Societat Esportiva Corbera (SEC).

El SEC és un club esportiu on els usuaris poden escollir pagar una quota d'abonat o pagar una quota de soci. Aquest equipament esportiu està situat a zona de Corbera Baixa i disposa de: Piscina exterior, piscina interior, sala de musculació, sales de classes dirigides (zumba, ioga, tonificació, ciclisme indoor, bodypump, etc), pistes de tennis i de pàdel.

Aquest club és l'únic club de Corbera que ofereix les activitats dirigides que jo vull incloure a la meva programació educativa que vull reflectir en aquest treball, així doncs una possibilitat fictícia és la de col·laborar amb ells per tal de poder arribar a un acord i utilitzar els seus tècnics perquè vinguin a l'escola a realitzar algunes classes d'activitats dirigides, informar als alumnes sobre què ofereixen al club, etc.

c. Entitats esportives de Corbera de Llobregat.

Traient de banda el CEM i el SEC al municipi podem trobar diferents entitats esportives que ofereixen un ampli ventall d'opcions per la pràctica d'activitat física o esport, a continuació les llistaré per tal de que puguem conèixer quines opcions tenen els nostres alumnes per tal de realitzar pràctica física: Associació d'Escalada de Corbera, Associació Esportiva Speleocorb, Catalunya Futbol Taula Corbera, Club Bàsquet Corbera, Club de Patinatge Artístic Diadema Corbera, Club Futbol Corbera, Club Hoquei Corbera, Club Pitch & Putt "Mulligan", Club Taekwondo Corbera, Futbol Sala Corbera, Moto Club Corbera i Societat Atlètica Corbera.

És molt important que com a docents en Educació Física sapiguem quina oferta esportiva s'està duent a terme al municipi on treballem, i fins i tot és convenient que sapiguem la dels pobles veïns, per tal de poder guiar als nostres alumnes en cas que tinguin interès per la pràctica d'alguna d'aquestes activitats. Com a docents també podem adaptar les nostres programacions segons l'oferta esportiva que tingui la nostra població, de tal forma que intentem que els nostres alumnes puguin inscriure's en els clubs del poble intentant allargar al màxim la pràctica esportiva d'aquests.

2. El centre educatiu.



Figura 4. INS Corbera de Llobregat

El centre educatiu on vull realitzar la meua proposta educativa és una combinació entre el centre real on he realitzat les pràctiques del màster i una situació geogràfica ideal, degut a que la meua proposta té uns objectius que, ara per ara, aquest centre no pot complir. Aquest centre és l'Institut Corbera, situat a Corbera de Llobregat (Barcelona) al carrer de l'Andròmeda nº2 (08756), al poble de Corbera hi ha 2 instituts, aquest i l'Institut Can Margarit, situat a la carretera de Sant Andreu, 101.

Aquest centre educatiu té, durant el curs 2018-19, 507 alumnes, dels quals 367 són alumnes d'E.S.O i 140 alumnes de Batxillerat. En aquest institut tenen tres línies per cada curs a 1er, 2n i 4rt, mentre que a 3er tenen quatre línies. A tots els cursos tenen una repartició d'entre 20 i 25 alumnes per classe, a excepció de 4rt que hi trobem gairebé 30 alumnes per cada classe.

El centre educatiu està equipat amb tot el que un centre d'ensenyament de secundària necessita, però pel que fa a l'assignatura d'Educació Física aquest centre disposa de: 2 pistes poliesportives exteriors, un gimnàs cobert amb pista poliesportiva, una magatzem amb material de tot tipus, vestidors masculí i femení, zones de pati exteriors diàfanos i orogràficament planes (ideals per realitzar proves físiques de resistència, jocs exteriors, curses d'orientació, etc).



2.1 L'equip docent del centre educatiu.

L'institut compta actualment amb 48 professors i professores. El 56% d'aquest professorat té la destinació definitiva a l'INS, el 25% no la tenen però ja porten diversos cursos treballant en aquest centre, i el 19% restant s'ha incorporat aquest curs acadèmic (Ribera, M. 2017).

El centre divideix l'equip docent en nou departaments didàctics: català, castellà, llengües estrangeres, ciències socials, expressió (dins del qual trobem Educació Física), matemàtiques, experimentals, tecnologia i orientació. El professorat que imparteix docència en un mateix nivell educatiu forma l'equip docent d'aquell nivell, per això disposen d'una hora de reunió mensual amb la coordinadora corresponent per tractar els temes comuns a aquell nivell.

2.2 El departament d'Educació Física.

L'assignatura d'Educació Física pertany a un departament anomenat departament d'Expressió, en aquest departament hi trobem englobades tres matèries: Educació Física, Música i Visual i Plàstica.

Departament d'Expressió

Besolí Estellès, Lydia	Coordinadora 2ESO	Ed. Física	coordinadorasegon@institutcorbera.cat
Farregut Ferrer, Josep	Tutor 1r BTX C	Ed. Física	tutoriaBTX1C@institutcorbera.cat
Pietx Rusiñol, F. Xavier	Cap de Departament Tutor 2n ESO C	Ed. Visual i Plàstica	capexpressio@institutcorbera.cat tutoria2C@institutcorbera.cat
Soler Sallent, Josep	Bloc, Revista i Google APPS	ED. Visual i Plàstica	blocinscorbera@institutcorbera.cat blocrebombori@gmail.com
Ferran, Jordi		Música	
Juan Giménez, Jordi (1/2 jornada)	Tutor 4t ESO B	Ed. Física	tutoria4B@institutcorbera.cat

Figura 5. Taula de professors INS Corbera

Un cop vist el quadre del departament d'Expressió passem a veure el quadrant dels tres professors d'Educació Física i la repartició dels cursos durant la setmana.

HORARI 2018-19

	DILLUNS	DIMARTS	DIJOU	DIJOU	DIVENDRES	
8:00 - 9:00	R Cap-Coord	3º ESO D		3º ESO B	2º ESO C	LYDIA JORDI JOSEP
	1º Batx B		TR		1º ESO B	
9:00 - 10:00	GUARDIA	3r ESO D	R DEPART	3r ESO B	2n ESO C	
	1º Batx B		R DEPART R DEPART	Att Pares	1º ESO B R Coord	
10:00 - 10:25			GUÀRDIA			
10:25 - 11:25	2º ESO B	R Coord	3º ESO C	Coord	R Coord	
	GUARDIA	1º ESO C	Att Pares	1º Batx C	Att Coord	
11:25 - 12:25	2n ESO B	Coord	3º ESO C	Coord	TR	
	Att Alumnes	1r ESO C	TUT 4º B	1º Batx C	Att Alumnes	
12:25 - 12:40	GUÀRDIA					
12:40 - 13:40	3º ESO A	2º ESO D	2º ESO A			
	USSE 3º A	GUÀRDIA	1º ESO A	4º ESO C	4º ESO B	
13:40 - 14:40	4º ESO A		USSE 1r A		USSE 4t B	
	3º ESO A	2º ESO D	2n ESO A			
	USSE 3r A		1r ESO A		4t ESO B	
	4t ESO A	TUT 1º Batx C	USSE 1r A	4t ESO C	USSE 4t B	

Figura 6. Horari professorat d'EF

En aquest centre hi treballen tres professors d'Educació Física, el professor Jordi Juan, alumni de Blanquerna, ha sigut el meu tutor de pràctiques, ell és l'últim docent que ha entrat a treballar en el centre educatiu. En Josep i la Lidia són dos professors que porten més de deu anys treballant en aquest centre, dels quals he pogut aprendre coses positives i veure coses que no m'han agradat tant en la seva forma d'ensenyar als alumnes.

2.3 Procedència de l'alumnat del centre educatiu.

L'alumnat del centre INS Corbera prové de diversos centres educatius, en aquesta població hi trobem quatre centres de primària:

- Escola Puig d'Agulles
- Escola Jaume Balmes
- Escola el Corb
- Escola el Cau de la Guineu

Aquestes quatre escoles són les que formen als estudiants que passen als dos instituts de Corbera. Per altra banda, a La Palma de Cervelló no tenen centre de secundària i els alumnes que surten de l'escola El Solell passen tots al Institut Can Margarit de Corbera. Cal afegir que jo quan vaig passar de primària a secundària vaig anar al INS Corbera degut a que era l'únic institut de secundària que hi havia al poble.

III. MARC TEÒRIC O DE REFERÈNCIA.

1. L'evolució de les Lleis Educatives i la Legislació vigent.

Durant els darrers 30 anys, el sistema educatiu de secundària ha anat canviant i evolucionant. A l'any 1970. Va aparèixer una Llei General d'Educació (14/1970), la LGE, sota la dictadura franquista pel ministre d'Educació José Luís Villar Palasí. Aquesta llei, defensava una educació general i professional, la qual mai es podrà de deixar de rebre per falta de medis materials. Era una educació de caràcter religiós i polític – patriòtic, separada per gènere i amb l'objectiu d'apropar-se a l'educació que hi havia a Europa en aquells anys. Aquesta llei d'educació obligatòria s'englobava dels 6 anys als 14 ambdues edats incloses. Durant aquesta etapa educativa hi havia dues hores setmanals d'Educació Física a l'Escola i Esportiva. A l'any 1990, amb la dictadura franquista abolida i un govern democràtic a Espanya, el ministre d'Educació i Ciència, Javier Solana Madariaga del partit socialista (PSOE) va aprovar la primera llei democràtica, la Llei Orgànica General del Sistema Educatiu (LOGSE, 1990) que derogava la LGE.



Figura 7. Lleis educatives

Com ve apareix a la constitució espanyola (1978), aquesta llei defensava una educació obligatòria i gratuïta per a tothom on es reconeix la llibertat d'Ensenyament. Per tant, els poders públics de la societat espanyola s'encarrega que tothom tingui una educació de qualitat i per a tothom.

Un dels primers canvis que s'observa a la LOGSE a diferència de la LGE és que l'educació obligatòria s'amplia fins als 16 anys, per tant, apareix la ESO i Batxillerat i el COU i BUP desapareix. No obstant, l'Educació Física, segueix tenint a l'etapa d'educació obligatòria dues hores setmanals com a la primera llei de 1970 la LGE. No obstant, aquesta llei potencia a les famílies professionals com l'activitat física i l'esport fins a l'Educació Superior. Al 2006, la Ministra d'Educació i Ciència María Jesús Sansegundo Gómez de Cadiñanos del partit socialista (PSOE), aprova la Llei Orgànica d'Educació (LOE) al 2006. La LOE, conserva part de les idees de la LOGSE (1990) i recull aspectes de la Llei de Qualitat de l'Educació (LOCE, 2002) que no es va aplicar mai proposada per la ministra d'Educació, Cultura i Esports: M^a Pilar Castillo Vera del

partit popular (PP). La LOE tenia un gran compromís amb els objectius plantejats per la Unió Europea com eren: Millorar la qualitat i eficàcia dels sistemes d'educació i formació, Facilitar l'accés als sistemes d'educació i formació i Obrir els sistemes al món exterior. Pel que a l'Educació Física respecta dintre de la LOE, tornem a trobar que només apareixen dues hores setmanals de classe en tots els cursos de secundària. No obstant, apareixen els ensenyaments esportius de Grau Mig i Grau Superior. Al 2013, apareix la Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa (LOMCE) aprovada pel ministre d'Educació, Cultura i Esport José Ignacio Wert/Iñigo Méndez de Vigo (2015). A diferència de totes les lleis anteriors, trobem que apareix un desdoblament del 4rt ESO en acadèmic i professionalitzada, és a dir, els alumnes a 4rt ESO han de triar quin camí volen escollir si FP o Batxillerat i a 4rt es fa una especialització per al proper curs. Si analitzem l'Educació física dintre de la LOMCE, observem que l'assignatura només té dues hores setmanals com fa 40 anys amb la primera llei d'educació la LGE. A més, l'educació física apareix com a una assignatura específica la qual s'haurà de cursar tots els cursos fins a 4rt ESO. És a dir, està marcada com a una assignatura optativa obligatòria separada de totes les assignatures troncales cursades durant tots els cicles de la ESO.

A Catalunya, a l'any 2009, es va aprovar la Llei d'Educació de Catalunya (LEC,2009) pel Conseller d'Educació Ernest Maragall i Mira pel partit socialista català gràcies als vots de PSC, ERC i CIU (PSC Tripartit). Aquesta primera llei d'educació de Catalunya va ser gràcies a la llei de política lingüística aprovada a l'any 1998 pel departament de Cultura. La LEC desenvolupa al màxim les competències de l'Estatut en matèria educativa i, a diferència d'altres comunitats espanyoles, aposta per trilingüisme, és a dir: català, castellà i llengua estrangera, en aquest cas, l'anglès.

- CURRÍCULUM D'EDUCACIÓ FÍSICA SEGONS LA LLEI D'EDUCACIÓ ACTUAL (LOMCE 2013) DE SECUNDÀRIA.

Segons l'ordenació d'ensenyament de l'educació secundària obligatòria de la Llei Orgànica Millora de la Qualitat educativa del 2013, apareixen 8 competències bàsiques de la matèria agrupades per dimensions sent les competències 4 i 5 considerades actitudinals i, per tant, no presenten gradació. Les competències es corresponen amb objectius complexos que necessiten la integració i aplicació de diversos objectius parcials i interrelacionats, és a dir, desapareixen els objectius i apareixen les competències.

4 DIMENSIÓ	8 COMPETÈNCIES
<p>D1. ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE</p> <p>D2. ESPORT</p> <p>D3. ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS LLIURE</p> <p>D4. EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • D1. ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE <p>1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p> <p>2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • D2. ESPORT <p>3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</p> <p>4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.**</p> <ul style="list-style-type: none"> • D3. ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS LLIURE <p>5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.**</p> <p>6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure</p> <ul style="list-style-type: none"> • D4. EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL <p>7. utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</p> <p>8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.</p>
	**C4 i C5. Competències actitudinals. NO gradació

Segons l'avaluació, cada competència es gradua en tres nivells:

- Nivell 1 → SATISFACTORI
- Nivell 2 → NOTABLE
- Nivell 3 → EXCEL·LENT

Amb la LOMCE, els objectius desapareixen i són les competències les que donen pes a les matèries. Alguns aspectes que s'haurien de tenir en compte a l'hora d'orientar-se per a l'avaluació són :

- Aspectes eminentment pràctics de la matèria.
- Instruments d'avaluació nombrosos i variats.
- Valoracions sobre la participació i millora al llarg del curs.
- Permet diferents nivell d'execució.
- Combinar aspectes individuals (condició física) i aspectes socials (sociomotricitat).
- L'alumne percep més rellevant allò que s'avalua i quins seran els criteris d'avaluació.

L'avaluació té la finalitat de regular el procés d'aprenentatge i comprovar el grau d'assoliment de les competències dels àmbits, d'acord amb els ritmes i capacitats d'aprenentatge del alumnes. També, ha de permetre comprovar el grau d'assoliment de les competències dels àmbits transversals. L'avaluació a l'ESO ha de ser global, contínua i diferenciada. Alguns dels criteris per establir la gradació competencial són:

- Complexitat motriu de les activitats.
 - Nivell del coneixement necessari.
 - Complexitat de la interacció amb els companys i l'entorn.
 - Integració dels hàbits en la pràctica quotidiana d'activitat física.
- L'EDUCACIÓ FÍSICA PER VALORAR LES DUES COMPETÈNCIES TRANSVERSALS AGRUPADES EN L'ÀMBIT SOCIAL I PERSONAL I SOCIAL I L'ÀMBIT DIGITAL**

Àmbit social i personal:

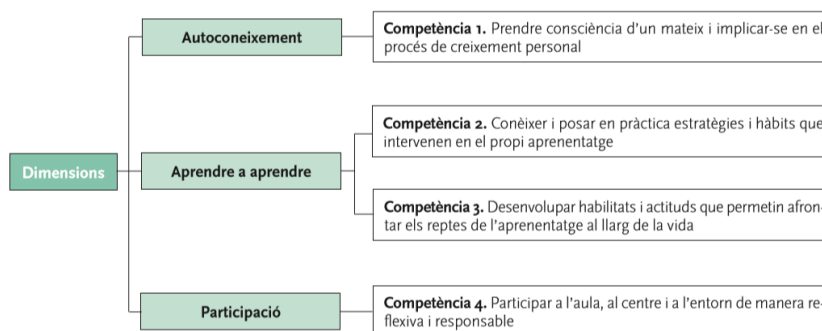


Figura 8. Competències socials i personals

Des de l'educació física podem treballar totes les competències de l'àmbit social i personal gràcies a la naturalesa de la nostra assignatura, la dimensió de participació queda totalment incorporada a la nostra matèria degut a que a les nostres classes l'alumnat no pot no participar, sempre podem donar tasques a fer perquè tothom participi, encara que les lesions estiguin presents. Aquesta participació a les classes ens permet treballar les relacions socials entre els alumnes d'una forma que a les aules és pràcticament impossible, el contacte entre els alumnes, el fet d'haver de col·laborar físicament per poder superar reptes crea uns vincles d'unió socials molt forts, els quals intentem utilitzar per crear unió entre els alumnes i potenciar aquestes relacions socials.

La dimensió d'autoconeixement té un pes molt important degut a que l'objectiu de l'Educació Física és, entre d'altres, el propi autoconeixement de la persona en l'àmbit físic i cognitiu.

L'Educació Física és una assignatura centrada en el descobriment i en controlar el propi cos, en la connexió entre el cos i la ment, aquesta unió ajuda als alumnes al creixement personal, a aprendre l'autoestima com a exemple més clar.

Per acabar, la dimensió de l'aprendre a aprendre té dues competències en el propi aprenentatge i en la superació de reptes per tal d'afrontar els reptes de la vida. L'Educació Física proposa reptes i provoca que els alumnes desenvolupin estratègies per tal de superar-los, les competències socials que adquireixen els alumnes a Educació Física difícilment es poden adquirir en les matèries que centren les seves classes dins d'una aula.

Àmbit digital:

L'àmbit digital és un tema que no es pot obviar, la nostra societat actual és purament digital, les generacions actuals d'estudiants, i les que vindran, han nascut en l'era digital i tot el que els envolta és purament tecnològic. Nosaltres, com a docents, hem de procurar incorporar aquesta tecnologia a les nostres classes, obviar-la seria contraproductiu pels nostres estudiants ja que en un futur, quan entrin al món laboral, necessitaran d'unes competències digitals.

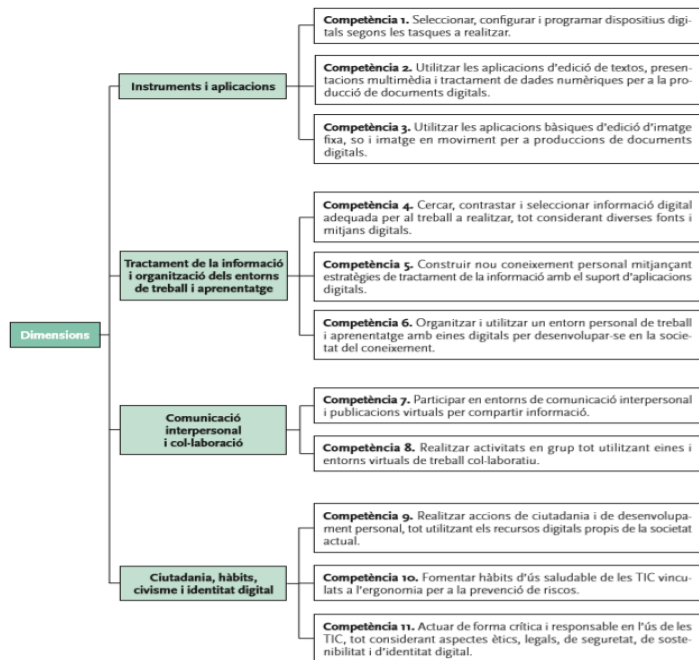


Figura 9. Competències digitals

Des de l'educació física podem utilitzar la tecnologia per ajudar-nos a progressar físicament, per facilitar-nos informació, per compartir informació, per l'enregistrament de dades, etc. La tecnologia avança tant ràpidament que pràcticament no té més límits que els que ens posem nosaltres mateixos, nosaltres no diem que totes les classes hagin d'utilitzar la tecnologia però sí que creiem fermament en la utilització d'aquesta per tal de fer entendre que un bon ús d'aquesta pot ajudar-nos al nostre dia a dia i a la realització d'activitat física. Per exemple: la gravació de vídeo ens pot ajudar a l'autoconeixement de les execucions tècnics i tàctiques de diferents exercicis, els registres de dades de forma digital ens pot ajudar a interpretar dades (competència matemàtica europea), compartir tota la informació de forma digital permet tenir un accés instantani des de qualsevol lloc a aquesta. Hem de recordar que no fa tants anys per

poder connectar-se a internet era necessari estar connectat a la corrent elèctrica i a internet per mitjà de cablejat, actualment això no és necessari, la xarxa de dades mòbil i les bateries ens permeten estar connectats i ens permeten l'ús de la tecnologia en qualsevol lloc i a qualsevol moment. Hem d'utilitzar aquesta tecnologia per aconseguir un aprenentatge autònom i actiu de certs continguts.

Un altre tema que ens agradaria afegir pel que fa a les competències de l'àmbit tecnològic és l'obligació que tenim com a docents d'ensenyar un ús responsable d'aquestes, com a docents la nostra principal tasca és ajudar a aquests alumnes a créixer com a persones i com a ciutadans i, de forma implícita a això, hem d'ensenyar-los a realitzar un ús responsable de les noves tecnologies, xarxes socials, fotografies, informació que es penja a internet, etc.

2. Finalitats educatives.

En aquest apartat parlaré sobre les finalitats educatives que té l'INS Corbera, degut a que he realitzat en aquest centre les pràctiques del màster i crec que és un bon exemple per mi, ja que he experimentat personalment aquestes pràctiques.

Els documents que marquen les finalitats educatives dels instituts són:

- El projecte de direcció (PD).
- El projecte educatiu del centre (PEC).
- Les programacions dels professors que formen l'equip docent del centre.

La suma d'aquests documents, la bona coordinació entre ells i l'actitud i dedicació dels professionals a l'hora d'ensenyar són la clau per tal de que els projectes educatius es realitzin amb èxit.

El Projecte de Direcció (PD):

Amb el Projecte de Direcció (PD) l'equip directiu agafa un compromís amb la comunitat educativa i es fa una concreció del Projecte Educatiu de Centre (PEC) per a un període de quatre anys. En ell es concreten els objectius que es volen aconseguir, a partir d'una relació d'estratègies i activitats que s'aniran realitzant en aquest període. Per tal d'avaluar el nivell d'assoliment dels objectius es defineixen uns indicadors (Boscdelacoma, 2019).

Després de veure aquesta definició del que és el Projecte de Direcció m'agradaria comentar el PD del INS Corbera, en aquest projecte podem trobar el que diu a la definició anteriorment vista

i, com a estructura del document, m'agradaria destacar que podem trobar: concrecions organitzatives, diagnosi, objectius, estratègies i, per acabar, el sistema d'indicadors.

Com a aspectes a destacar m'agradaria comentar:

- El professorat: en aquest apartat la directora exposa el seu equip de treball, les seves titulacions, la seva procedència, les noves incorporacions i els nous professors que han entrat a la plantilla (recalca que la incorporació de professorat nou és beneficiós pel centre).
- L'acció tutorial: Es centra en explicar què és i com es realitzarà el servei individualitzat dels alumnes i la relació que tindran els tutors amb les famílies.
- La participació de l'alumnat: per mitjà dels delegats i delegades.
- L'atenció a la diversitat: Treball amb grups reduïts, tutories individualitzades, el pla individual (PI), desdoblaments de grups, etc.

Un apartat molt important que vull destacar és l'apartat del diagnosi del centre, la directora realitza un anàlisi de tot el centre i dels resultats dels alumnes i exposa que en tots els cursos de l'.E.S.O l'INS Corbera està per sota de la mitjana de Catalunya, la qual cosa li permet formular unes estratègies per tal de revertir aquesta situació.

El projecte Educatiu del centre (PEC):

El projecte educatiu de centre (PEC) és un document que inclou els trets d'identitat del centre, els principis pedagògics, els principis organitzatius i el projecte lingüístic. En aquest document s'especifiquen els valors, els objectius i les prioritats d'actuació del centre, la concreció dels currículums que s'imparteixen i el tractament transversal en les àrees, matèries o mòduls de l'educació en valors i altres ensenyaments. En els centres públics, el PEC l'elabora el claustre, a iniciativa del director. En els centres privats concertats, el titular del centre aprova el PEC, escoltat el consell escolar (ensenyament.gencat.cat, 2019).

En aquest document el personal del centre exposa diversos punts, resumiré els punts més rellevants que he trobat.

- **Trets d'identitat:** Com a tret d'identitat exposa que el propòsit del centre és que "l'alumne rebi una formació integral, que li permeti desenvolupar-se com a persona i com a ciutadà del nostre país, i al mateix temps adquireixi uns coneixements suficients per poder continuar la seva vida acadèmica o per poder enfrontar-se a les noves

demandes del món laboral”. Estic totalment d'acord amb aquest tret d'identitat, el qual comparteixo i crec que tot l'equip docent ha de procurar aconseguir això a través de la seva assignatura.

Vull destacar dins d'aquest apartat dos aspectes que m'han agradat molt:

- El centre ha de ser integrador, no discriminatori per raó de sexe i respectuós amb totes les creences, cultures i ideologies en el marc de la convivència democràtica.
- El centre es compromet a cercar contínuament la millora de la qualitat del seu procés d'ensenyament-aprenentatge i dels serveis que proporciona als alumnes.

Aquests dos punts trobo que són vitals per tal de complir l'anterior principi d'identitat esmentat, no podem formar als alumnes per a les noves demandes del món laboral si no estem constantment millorant i actualitzant els nostres processos d'ensenyament-aprenentatge i millorant les nostres eines educatives i les nostres programacions. I seguint amb aquest apartat, no podem aconseguir el mateix si no tenim una unitat dins de l'institut, no podem discriminar a ningú, ha de ser un entorn integrador, per tal de que els alumnes tinguin la mateixa actitud un cop surtin del centre.

- **Principis pedagògics:** Si tenim en compte el que diu el document ens presenta el següent “L'INS vol donar una formació personalitzada que propiciï una educació integral pel que fa a capacitats, destreses i valors dels alumnes en tots els àmbits de la seva vida personal, familiar, social i professional”.
 - Jo comparteixo el que exposen en aquest paràgraf però tots entenem la realitat i sabem que és una tasca molt complicada, hem de treballar al màxim per procurar fer això realitat, però sabem que aquí entren altres factors clau com són la família, els amics, l'entorn proper de l'alumne, etc. Per això comparteixo el que diu el PD i afegeixo que hem de procurar estar en contacte amb la família per poder-nos coordinar bé i afavorir l'aprenentatge dels alumnes.
- **Objectius:** No pretenc copiar tot el document però si que vull remarcar aquells punts més importants, com bé he dit abans, pel que fa als objectius generals del PEC trobem:
 - Planificar totes les accions docents, fer el seguiment i l'avaluació posterior, consolidant allò que es valori com a positiu i modificant allò que calgui per millorar l'ensenyament i els serveis.

En relació amb aquest objectiu comentar que no vaig veure en cap moment les planificacions dels docents d'Educació Física i, tot i demanar-les, em van comentar que no les tenien.

- Estimular la innovació educativa i la formació permanent del professorat i del personal de l'administració i serveis com a eines de millora de la qualitat del centre.

Aquest objectiu trobo que és molt rellevant, ja que la innovació i la millora de la qualitat passa per la continua formació de l'equip de professionals que treballa en un centre educatiu.

Després de veure el Projecte de Direcció i el Projecte Educatiu del Centre m'agradaria dir que són dos documents que tot l'equip de docents han de llegir i han de compartir per tal de que el centre educatiu doni la màxima qualitat d'ensenyament als seus alumnes.

IV. ACTIVITAT FÍSICA I SALUT.

1. Què entenem per activitat física, exercici físic i esport?

Per poder entendre aquest treball hem de discriminar entre els termes activitat física, exercici físic i esport. Tots tres tenen punts en comú però no volen dir ben bé el mateix, així doncs a continuació exposaré tres definicions que expliquen perfectament aquests conceptes.

- Activitat física: Són totes aquelles activitats que realitzem al llarg del dia a dia, les quals requereixen d'un consum d'energia per mitjà del moviment corporal (caminar, netejar, ballar, jugar, etc) (Prieto,2011).
- Exercici físic: Si l'activitat física la realitzem d'una forma intencionada (planificada i organitzada) i repetida, amb l'objectiu de mantenir o millorar la forma física l'anomenarem exercici físic.
- Esport: Segons la RAE esport és tota aquella activitat física realitzada com un joc o una competició, la pràctica de la qual suposa un entrenament i una acceptació d'unes normes”.

2. Què entenem per salut?

Si busquem la definició de salut podem trobar diverses definicions, tot i que totes elles tindran una semblança més que notòria, si ens basem en la definició de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), a Ottawa al 1986, veurem que Salut ho defineixen com: Estat de complet benestar físic, mental i social, i no sols l'absència d'afeccions o malalties. La salut implica que totes les necessitats fonamentals de les persones estiguin cobertes: afectives, sanitàries, nutricionals, socials i culturals. Per tal de comprendre millor la definició de l'OMS a continuació veurem unes definicions de cadascuna de les parts que ells esmenten.

- Salut física: és un estat de benestar, on el cos funciona de manera òptima. És l'absència de malalties en el cos i el bon funcionament fisiològic del nostre organisme.
- Salut mental, l'OMS la descriu com: “Un estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat”.
- Salut social: la capacitat d'interactuar amb els altres i prosperar en entorns socials. En l'àmbit col·lectiu, pot referir-se a com es tracta als membres de la societat i com es comporten entre ells. Les interaccions socials poden ajudar a millorar els altres àmbits de salut.
- Salut funcional: inclou com se sent la persona davant d'un impediment seu i com interfereix aquest amb la seva rutina. Es fa una determinació del funcionalisme adequat de la persona.

3. Importància d'aquest tipus d'activitat per als nostres joves.

L'etapa de l'Educació Secundària Obligatòria (E.S.O) correspon a una etapa on els estudiants entren com a nens i surten a les portes de l'edat adulta, passant l'adolescència en els centres educatius. Aquesta etapa està plena de canvis, físics, psicològics, fisiològics, etc... aquesta època de canvis poden portar als nostres alumnes a tenir una bona adolescència o a tenir-ne una de molt dolenta (depressions, sedentarisme, problemes socials, etc). L'exercici físic és un agent molt potent per desenvolupar als alumnes en tots els sentits, des de físicament fins a psicològicament, passant per l'àmbit social, no podem deixar escapar les eines que ens dona la nostra assignatura per tal de poder ajudar als adolescents a créixer com a persones. L'Educació Física va més enllà d'ensenyar esports o exercicis, la nostra assignatura ha de donar eines als nostres alumnes per portar una vida saludable i activa.

4. Com podem incloure aquests tipus d'activitats a l'Educació Física?

Per tal d'incloure a la programació anual d'Educació Física activitats enfocades al món de la salut i ensenyar bons hàbits a través d'aquestes tenim diverses formes de poder-ho fer, jo exposaré tres formes que crec que són adequades pel tipus de programació que realitzo. Tanmateix poden haver altres formes de fer-ho, però crec que amb aquestes tres ja en tindria suficient per a donar una formació de qualitat als alumnes.

a. Convenis amb centres esportius

Tenint en compte el meu objectiu, explicat amb anterioritat en aquest treball, les meves unitats didàctiques d'activitat física i salut van enfocades a les activitats pròpies que es realitzen en centres de *fitness & Wellness* dels centres esportius municipals o dels centres privats-comercials. En el meu cas en concret els dos òrgans amb els que hauria de parlar són:

- La regidoria d'esports de l'ajuntament de Corbera de Llobregat. Per tal de poder parlar sobre la utilització dels espais esportius dels que disposa l'ajuntament.
- El Centre Esportiu Corbera (SEC). Una entitat privada, que disposa de sales d'activitats dirigides, sala de musculació, piscina coberta, etc. On, arribant a un acord amb el director, podríem utilitzar els seus espais per realitzar activitats o, com a segona opció i més viable, que els seus tècnics vinguessin a l'escola a realitzar classes d'activitats dirigides, *crossfit*, *fitness*, etc.

b. Coneixement / formació del professor d'Educació Física

Aquest punt trobo que és el més important de tots, el docent d'Educació Física ha de tenir els coneixements per poder impartir aquest tipus de classes, és necessari que tingui una formació específica en activitats com el body pump, el ioga, el pilates, etc. Aquestes formacions es realitzen en caps de setmana i hi ha un ampli ventall d'empreses que ofereixen aquestes formacions, un exemple poden ser: Orthos o ANEF.

c. Autoaprenentatge dels alumnes (fomentació de les TIC)

Una part molt didàctica per tal de poder realitzar aquestes classes és el fet de que els propis alumnes poden aprendre a realitzar aquestes activitats formant-se amb les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC), jo en les meves pràctiques a l'INS Corbera vaig poder experimentar com els alumnes portaven classes de ball, aeròbic i body pump, preparades de casa, utilitzant youtube i altres eines de comunicació per aprendre els moviments i les coreografies. Un recurs més que tenim per tal de que els alumnes adquireixin les competències digitals amb l'Educació Física.

5. Recomanacions sobre la regularitat de la pràctica d'activitat física per a la salut.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) classifica la pràctica esportiva per a la salut en tres franges d'edat: entre 5 i 7 anys, entre 18 i 64 anys i més de 65 anys. Els punts més rellevants que reflectiré en aquest apartat són: Freqüència de pràctica esportiva, durada de l'activitat i tipus d'activitat.

L'OMS recomana (sempre i quan estiguis saludable i no tinguis cap malaltia):

- Per a la població d'entre 5 i 17 anys la pràctica d'activitat física hauria de ser de 60 minuts diaris, poden ser dividits en diferents parts al llarg de dia, per exemple en dues tandes de 30 minuts. Es recomana realitzar exercicis de resistència per millorar la força en els grans grups musculars del tronc i les extremitats i els exercicis aeròbics vigorosos que millorin les funcions cardiorrespiratòries, millorant així la salut dels ossos (OMS, 2010).
- Per a la població d'entre 18 i 64 anys la pràctica d'activitat física i salut hauria de ser d'aproximadament 150 minuts setmanals, una de les raons principals és la reducció de possibilitats de patir malalties, com per exemple la diabetis tipus 2, la osteoporosi, hipertensió, etc (OMS, 2020).
- Per a la població de més de 65 anys es recomana la pràctica d'activitat física i salut de 150 minuts setmanals acumulats, en activitats moderades. Les sessions de cardio sempre hauran de ser de com a mínim 10 minuts. Els motius d'aquesta pràctica venen donats per la millora de la salut metabòlica (diabetis i obesitat) i la salut òssia (osteoporosis) principalment (OMS, 2010).
 - a. Abandonament de la pràctica d'activitat física i de la pràctica esportiva, sedentarisme.

A Catalunya l'abandonament de la pràctica d'activitat físico-esportiva es veu molt accentuada en els nens i nenes a mesura que aquests van creixent, el percentatge de pràctica disminueix del 80,5% (4rt-6è de primària) a un 71,1% (1er i 2n d'ESO). Aquests valors segueixen disminuint a mesura que els adolescents segueixen creixent fins a situar-se en un 67,7% (3er-4rt ESO) (Arias, C. 2017).

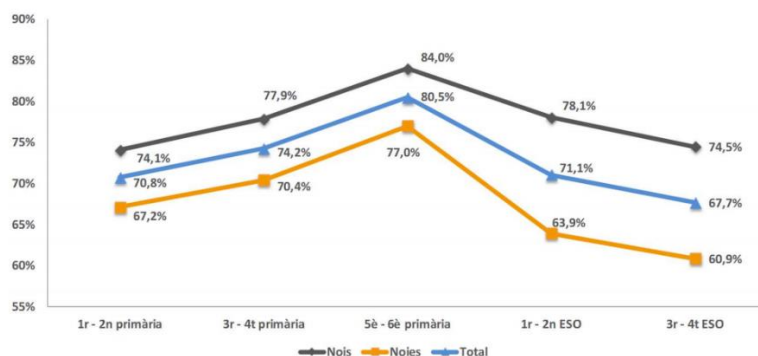


Figura 10. Arias, C. Marquès, C. Morè, A. Viñas, J (2017). Observatori Català de l'Esport. Índex de pràctica d'activitat físico-esportiva segons sexe i curs

En aquest gràfic podem veure reflectides les dades que he exposat abans, les dades donen molt que parlar, l'activitat físico-esportiva té una taxa d'abandonament molt alta en edats de màxim desenvolupament físic dels adolescents, on desenvolupar una bona condició física, tenir unes capacitats físiques bàsiques i unes habilitats motrius sòlides és bàsic per poder gaudir d'una vida saludable.

A continuació veurem dos gràfics que ens mostren els motius de la no pràctica d'activitat físico-esportiva:

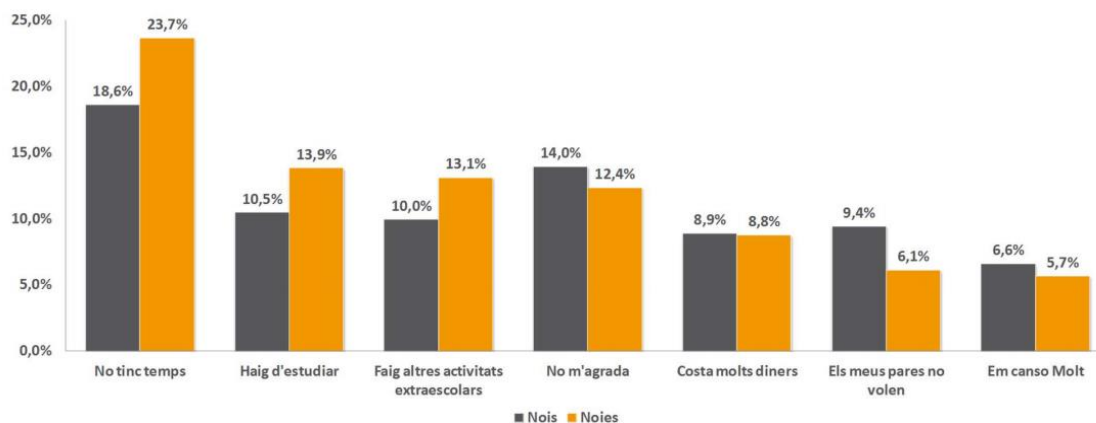


Figura 11. Arias, C. Marquès, C. Morè, A. Viñas, J (2017). Observatori Català de l'Esport. Principals motius de no pràctica d'activitats físico-esportives segons sexe

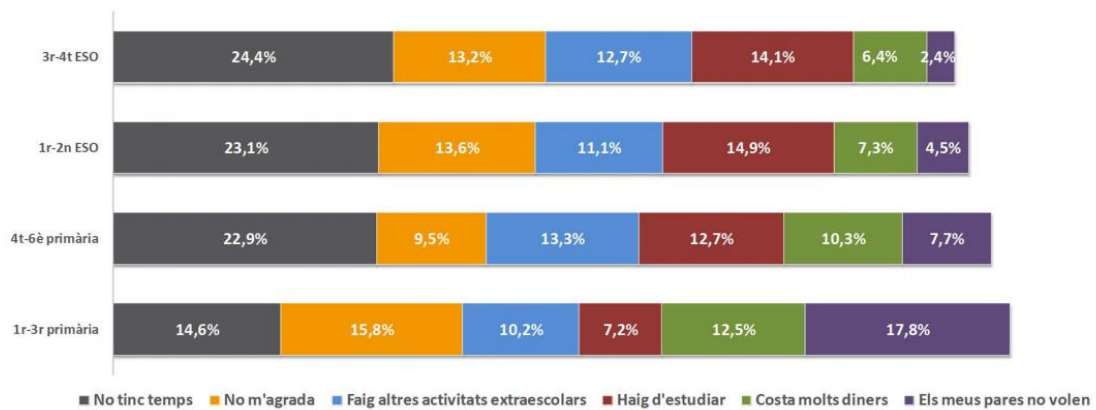


Figura 12. Arias, C. Marquès, C. Morè, A. Viñas, J (2017). Observatori Català de l'Esport. Principals motius de no pràctica d'activitats físico-esportives segons cicle escolar

Gràcies a aquests dos gràfics, trets de l'estudi dels hàbits esportius dels escolars de Catalunya a l'any 2016, podem veure com els adolescents cada cop practiquen menys activitat física segons van avançant els cursos escolars i relacionen aquesta falta de pràctica amb dos ítems que són: La manca de temps i la necessitat de dedicar temps a l'estudi. M'agradaria acabar aquest punt destacant també l'alarmant percentatge que té l'ítem "No m'agrada", sent un dels motius del 13-14% dels estudiants.

b. Obesitat en la població actual.

La meitat de la població de 18 a 74 anys té excés de pes (sobrepès o obesitat), el 35,5% té sobrepès i el 14,6% té obesitat (Medina, A. 2017). Aquestes dades són molt alarmants, si ens dirigim a la pàgina de la Generalitat de Catalunya i accedim a l'apartat del canal salut podem trobar que com a tractament contra aquestes dades recomanen entre d'altres coses:

Incrementar la pràctica d'activitat física regular, adequada a les possibilitats individuals. Per controlar el pes i mantenir-se sa, es recomanen, com a mínim:

30 minuts d'activitat física moderada cinc dies a la setmana en el cas de les persones adultes.

60 minuts d'activitat física moderada o intensa cada dia en el cas dels infants de més de 5 anys.

La pràctica d'activitat física i salut i la pràctica esportiva són bàsiques en la vida de les persones, la inactivitat física que viu la població, el sedentarisme, l'addició a les noves tecnologies, etc... ens està portant a un augment del sobrepès i això ens porta a l'augment del risc de patir molts problemes de salut, com ara:

- Infart agut de miocardi
- Diabetis tipus 2
- Certs tipus de càncer, com el càncer de mama o el de pròstata
- Hipertensió arterial
- Colesterol elevat
- Ictus
- Malaltia del fetge i de la vesícula
- Asma, apnea del son i altres problemes respiratoris
- Artrosi
- Problemes ginecològics, com ara menstruació anormal o infertilitat
- Disfunció erèctil i altres problemes relacionats amb la salut sexual
- Depressió

D'altra banda, l'excés de pes durant la infància i l'adolescència està fent que malalties com ara la diabetis, la hipertensió arterial i l'artrosi es manifestin més sovint en la gent jove. A més, un infant amb sobrepès té moltes probabilitats de convertir-se en un adult obès.

La obesitat està vista avui en dia com la epidèmia del segle XXI.

c. Conclusions.

Després de veure tots els punts d'aquest apartat podem treure com a conclusió que tenim molta feina per endavant com a educadors físics, la nostra assignatura és clau en una societat cada cop més sedentària i més addicta a la tecnologia. Molts dels nostres alumnes només realitzen activitat físico-esportiva a les nostres classes, nosaltres tenim una eina que pot canviar la vida de les persones, aquesta eina és l'Educació Física. A través de la nostra assignatura nosaltres podem aconseguir que els nostres alumnes adquireixin hàbits saludables de pràctica d'exercici físic, ja sigui recreatiu, competitiu, federat, etc. Les malalties del segle XXI estan fortament vinculades al sedentarisme i a l'estrès, dos factors que es poden controlar amb l'exercici físic. El més important com a docents no és veure si els nostres alumnes estan o no exercitant-se durant les nostres classes, el nostre veritable repte i la nostra missió és procurar que els alumnes incorporin hàbits de vida saludables i la pràctica físico-esportiva regular en el seu dia a dia.

V. OBJECTIUS DE LA PROGRAMACIÓ I CALENDARITZACIÓ.

1. Objectius de la programació.

La meva programació està destinada a 3er i 4rt curs de l'ESO, he escollit aquests cursos degut a que el meu objectiu educatiu és introduir activitats dirigides, el crossfit i el fitness a la programació anual. Els motius pels quals trio aquests dos cursos són els següents:

- El desenvolupament físic i dels adolescents.

Els alumnes que entren a 1er d'E.S.O i els alumnes que surten a 4rt no tenen res a veure en quant a desenvolupament físic, estem parlant d'un període de creixement i desenvolupament psicomotriu molt ràpid. Els alumnes de 1er entren a l'institut com a nens i surten a 4rt quasi com a semi-adults. És per això que els professors d'Educació Física del centre on he fet les pràctiques distribueixen les UD pensant en les capacitats físiques dels nens (condició física i qualitats físiques bàsiques). Per exemple, divideixen l'atletisme en diversos cursos i deixen les proves de força per 4rt d'E.S.O, tenint en compte que els alumnes són més grans i executaran millor els moviments. Jo vull seguir els mateixos criteris durant les meves futures planificacions, crec que és un concepte molt a tenir en compte, i en el meu present treball he separat les meves unitats didàctiques de 3er i 4rt seguint aquests criteris, deixant les unitats didàctiques de *ioga&pilates*, *crossfit* i *fitness* per l'últim curs de l'E.S.O, mentre que les activitats de *curses*, *body pump* i *body combat* les he deixat pels alumnes de 3er.

- Edat més propera a l'edat permesa per entrar en centres de fitness & wellness de la nostra societat.

Els centres esportius municipals i els centres de fitness que ofereixen aquest tipus d'activitats tenen una restricció d'edat per poder apuntar-s'hi, normalment aquesta edat es situa als 16 anys, tot i que en alguns centres (sobretot els municipals) deixen entrar a partir dels 15 anys. Jo vinculo les activitats a 3er i a 4rt donat que si aconseguim despertar l'interès per aquestes activitats ells ja puguin apuntar-se als centres i començar la pràctica.

- La distribució de les UD segons el període de l'any.

De la mateixa forma que tenim en compte el desenvolupament físic dels alumnes per planificar les nostres unitats didàctiques, també s'ha de tenir en compte el període de l'any en el qual s'implementen, així doncs no és el mateix realitzar les unitats didàctiques d'esports aquàtics al Maig que dur-les a terme al Gener, hem de tenir en compte els efectes climatològics, com la pluja, la boira i la temperatura ambient. Sempre haurem de tenir en compte aquests factors i

procurar programar segons l'època de l'any en la que ens trobem. En el cas de les meves Unitats Didàctiques de salut es poden dur a terme durant tot l'any, així que les he posicionat a l'hivern, ja que en el centre en el qual jo estic dissenyant la meva programació disposa de pavelló cobert on poder realitzar-les.

2. Calendarització.

Degut a que no tinc accés al calendari escolar del 2019/20 en el moment de realitzar el present treball, he utilitzat el calendari escolar de l'any 2018/19 per tal de tenir la guia per realitzar la meva programació. Així doncs, em basaré en el calendari escolar del centre educatiu on he realitzat les meves pràctiques acadèmiques.

Calendari curs escolar 2018/19:

Setembre

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octubre

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Desembre

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

INICI I FINAL DE CURS

Inici de les classes: 12/09/2018
Darrer dia de classe: 21/06/2019

VACANCES

Nadal: 22 desembre al 7 gener, ambdós inclosos
Setmana Santa: 13 d' abril al 22 d'abril, ambdós inclosos
Estiu: a partir del 22 de juny

FESTIUS LLIURE DISPOSICIÓ

2 de novembre (Pont de Tots Sants)
7 de desembre (Pont desembre)
21 de gener (Pont festiu local SVH)
4 de març (Carnaval)

DIES FESTIUS

Diada	11 de setembre
El Pilar	12 d'octubre
Tots Sants	1 de novembre
Constitució	6 de desembre
Immaculada	8 de desembre
Festa Major Hiv	22 de gener
Primera pasqua	22 d'abril
Dia del treball	1 de maig

Gener

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Febrer

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Març

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maig

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juny

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

El curs escolar està dividit en tres trimestres:

1er trimestre: 12 de Setembre – 30 de Novembre.

2n trimestre: 3 de Desembre – 13 de Març.

3er trimestre: 1 d'Abril – 13 de Juny.

Les classes d'educació física en aquest centre estan agrupades en un sol dia a la setmana, això ens comporta que les classes són de dues hores lectives.

CALENDARITZACIÓ ANUAL DE 3er D'E.S.O.

3er ESO CALENDARITZACIÓ	UNITATS DIDÀCTIQUES										
	Atletisme 3	AFS: Curses	AFS: Body pump	AFS: Body Combat	Raqueta	Balls de saló	Handbol 2	Rocòdrom 2	Volei 1	Act Medi Nat 1 (Vela)	Act Medi Nat 2 (Esp aquàtics)
1er trimestre											
10 al 14 del 09 / 2018	■										
17 al 21 del 09 / 2018	■										
24 al 28 del 09 / 2018	■										
01 al 05 del 10 / 2018	■										
08 al 12 del 10 / 2018	■										
15 al 19 del 10 / 2018								■			
22 al 26 del 10 / 2018		■						■			
29 al 02 del 11 / 2018		■									
05 al 09 del 11 / 2018			■								
12 al 16 del 11 / 2018			■								
19 al 23 del 11 / 2018				■		■					
26 al 30 del 11 / 2018				■		■					
2n trimestre											
03 al 07 del 12 / 2018						■					
10 al 14 del 12 / 2018						■					
17 al 21 del 12 / 2018						■					
07 al 11 del 01 / 2019						■					
14 al 18 del 01 / 2019						■					
21 al 25 del 01 / 2019								■			
28 al 01 del 02 / 2019								■			
04 al 08 del 02 / 2019								■			
11 al 15 del 02 / 2019								■			
18 al 22 del 02 / 2019								■			
25 al 01 del 03 / 2019							■				
04 al 08 del 03 / 2019							■				
11 al 15 del 03 / 2019							■				
3er trimestre											
18 al 22 del 03 / 2019							■				
25 al 29 del 03 / 2019							■				
01 al 05 del 04 / 2019					■						
08 al 12 del 04 / 2019					■						
22 al 26 del 04 / 2019					■						
29 al 03 del 05 / 2019					■						
06 al 10 del 05 / 2019					■						
13 al 17 del 05 / 2019					■						
20 al 24 del 05 / 2019							■				
27 al 31 del 05 / 2019							■				
03 al 07 del 06 / 2019								■			
10 al 14 del 05 / 2019									■	■	■
17 al 21 del 05 / 2019										■	■

CALENDARITZACIÓ 4rt D'E.S.O

4rt ESO CALENDARITZACIÓ	UNITATS DIDÀCTIQUES									
	Jocs	Bàsquet	Rugby	Volei 2	Expressió Corporal	AFS: Yoga/Pilates	AFS: Fitness	AFS: Crossfit	Fútbol	Rocòdrom 3
1er trimestre										
10 al 14 del 09 / 2018										
17 al 21 del 09 / 2018										
24 al 28 del 09 / 2018										
01 al 05 del 10 / 2018										
08 al 12 del 10 / 2018										
15 al 19 del 10 / 2018										
22 al 26 del 10 / 2018										
29 al 02 del 11 / 2018										
05 al 09 del 11 / 2018										
12 al 16 del 11 / 2018										
19 al 23 del 11 / 2018										
26 al 30 del 11 / 2018										
2n trimestre										
03 al 07 del 12 / 2018										
10 al 14 del 12 / 2018										
17 al 21 del 12 / 2018										
07 al 11 del 01 / 2019										
14 al 18 del 01 / 2019										
21 al 25 del 01 / 2019										
28 al 01 del 02 / 2019										
04 al 08 del 02 / 2019										
11 al 15 del 02 / 2019										
18 al 22 del 02 / 2019										
25 al 01 del 03 / 2019										
04 al 08 del 03 / 2019										
11 al 15 del 03 / 2019										
3er trimestre										
18 al 22 del 03 / 2019										
25 al 29 del 03 / 2019										
01 al 05 del 04 / 2019										
08 al 12 del 04 / 2019										
22 al 26 del 04 / 2019										
29 al 03 del 05 / 2019										
06 al 10 del 05 / 2019										
13 al 17 del 05 / 2019										
20 al 24 del 05 / 2019										
27 al 31 del 05 / 2019										
03 al 07 del 06 / 2019										
10 al 14 del 05 / 2019										
17 al 21 del 05 / 2019										

VI. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ.

1. Seqüència didàctica.

No tots els centres educatius disposen dels espais que tots els professors d'Educació Física voldríem, com a docents ens agradaria tenir: pistes poliesportives, pavelló cobert, un gimnàs, etc... Però no sempre és així, la programació que jo proposo està basada en el centre de pràctiques on he estat durant aquest curs, i en aquest cas he pogut disposar de:

- Pista poliesportiva coberta
- Gimnàs cobert
- 2 pistes poliesportives
- Una zona plana diàfana molt extensa, on realitzar tot tipus d'activitats

Les Unitats Didàctiques que proposo les puc realitzar totes en la pista poliesportiva coberta, a excepció de les curses que les realitzaré a l'exterior i el crossfit que m'agradaria utilitzar les zones de grades de les pistes poliesportives exteriors. A la pista poliesportiva coberta dispo de tot tipus de material per realitzar les classes, en el cas de les activitats dirigides la pista disposa d'una zona amb miralls, zones amb steps, màrfeques, equip de música, etc.

Així doncs, la relació d'espais-UD queda de la següent forma:

3er ESO:

- Curses: Part exterior + pistes poliesportives descobertes
- Body Pump: Pista poliesportiva coberta + gimnàs
- Body Combat: Pista poliesportiva coberta + gimnàs

4rt ESO:

- Ioga/Pilates: Pista poliesportiva coberta
- Fitness: Pista poliesportiva coberta + gimnàs
- Crossfit: Pista poliesportiva coberta + pistes poliesportives descobertes + gimnàs

a. Competències (3er ESO)

3er ESO COMPETÈNCIES	Atletisme 3	AFS: Curses	AFS: Body pump	AFS: Body Combat	Raqueta	Balls de saló	Handbol 2	Rocòdrom 2	Volei 1	Act Medi Nat 1 (Vela)	Act Medi Nat 2 (Esp aquàtics)
COMPETÈNCIES BÀSIQUES DE L'ÀMBIT DE L'EDUCACIÓ FÍSICA											
DIMENSÍO ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE											
Competència 1: Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut											
Competència 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física											
DIMENSÍO ESPORT											
Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports											
Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició											
DIMENSÍO ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS DE LLEURE											
Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural											
Competència 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure											
DIMENSÍO EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL											
Competència 7: Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres											
Competència 8: Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària											
COMPETÈNCIES TRANSVERSALS A TOT L'APRENENTATGE											
Competència digital de l'alumnat											
Competències personals i socials											
Autoconeixement											
Aprendre a aprendre											
Participació											

a. Competències (4rt ESO).

4rt ESO COMPETÈNCIES	Jocs	Bàsquet	Rugby	Volei 2	Expressió Corporal	AFS: Yoga/Pilates	AFS: Fitness	AFS: Crossfit	Fútbol	Rocòdrom 3
COMPETÈNCIES BÀSIQUES DE L'ÀMBIT DE L'EDUCACIÓ FÍSICA										
DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE										
Competència 1: Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut										
Competència 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física										
DIMENSIÓ ESPORT										
Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports										
Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició										
DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS DE LLEURE										
Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural										
Competència 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure										
DIMENSIÓ EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL										
Competència 7: Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres										
Competència 8: Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària										
COMPETÈNCIES TRANSVERSALS A TOT L'APRENTATGE										
Competència digital de l'alumnat										
Competències personals i socials										
Autoconeixement										
Aprendre a aprendre										
Participació										

Pel que fa a les competències que acabem de veure en els dos quadres vull destacar que les unitats didàctiques d'activitat física i salut que proposo en el present treball es centren en les competències 1 i 2 de la dimensió "Activitat Física Saludable" i en les competències 7 i 8 de la dimensió "Expressió i Comunicació Corporal".

Pel que fa a la competència digital la vull treballar des de dos vessants diferents:

- A 3er d'ESO vull treballar aquesta competència a través de la utilització de les noves tecnologies per aprendre a controlar-se el ritme cardíac, a aprendre a registrar els seus resultats, a veure com millorar entrenant, entre d'altres aspectes dins de la unitat didàctica de curses.
- A 4rt d'ESO vull treballar aquesta competència digital a través de la filmació de vídeo i l'anàlisi d'imatges, de tal forma que utilitzarem les posicions de ioga/pilates i les posicions de les càrregues d'esforç realitzant exercicis de fitness i crossfit a través de la fotografia i del vídeo.

Pel que fa a les competències socials i personals les unitats d'activitat física i salut que estic afegint a la programació es centren en treballar els aspectes d'autoconeixement i aprendre a aprendre, donat que són activitats de sensibilització del propi cos, de coneixement d'un mateix i d'autoregulació d'esforç. Cal dir que també treballem la competència de la participació però no és la competència que vull avaluar amb més èmfasi en aquest cas.

b. Gradació de les competències

El currículum d'Educació Física marca unes directrius a l'hora de dividir les competències per tal d'assolir un nivell i aquest convertir-lo en una qualificació. Aquesta gradació consta de tres nivells, cadascun d'ells amb uns ítems, aquests ítems són sumatoris de tal forma que per assolir el nivell 3 l'alumne ha d'haver adquirit les habilitats i coneixements dels altres dos nivells anteriors.

Pel que fa a les unitats didàctiques d'AFS les gradacions seguiran les pautes del currículum i les combinaré amb uns criteris personals que exposo en les següents taules:

Gradació de les competències de 3er ESO en relació amb les UD.

Gradació de les competències 3er ESO	Atletisme3	AfS Curses	AfS Body pump	AfS Body Combat	Rapela	Balle de sabó	Hombra 2	Rozzkrom 2	Vide 1	Act Medt Niv 1	Act Medt Niv 2
DIMENSIO ACTIVITAT FISICA SALUDABLE											
Competència 1: Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut											
1.1 Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física											
1.2 Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física											
1.3 Elaborar i portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física, adaptat a les característiques individuals i de l'entorn											
Competència 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física											
2.1 Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen											
2.2 Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida											
2.3 Seguir hàbits saludables de la pràctica d'activitat física, valorar-los críticament i relacionar-los de manera raonada amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida											
DIMENSIO ESPORT											
Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports											
3.1 Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles											
3.2 Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes											
3.3 Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició											
Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició											
La naturalesa fonamental i actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessària graduar-la											
DIMENSIO ACTIVITAT FISICA I TEMPS DE LLEURE											
Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural											
La naturalesa fonamental i actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessària graduar-la											
Competència 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure											
6.1 Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat											
6.2 Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat											
6.3 Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat											
DIMENSIO EXPRESSIO I COMUNICACIO CORPORAL											
Competència 7: Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres											
7.1 Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes											
7.2 Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses											
7.3 Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions											
Competència 8: Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària											
8.1 Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música											
8.2 Participar en balls i danses col·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos											
8.3 Comprendre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos											

Gradació de les competències de 4rt ESO en relació amb les UD.

Gradació de les competències 4rt ESO	Jocs	Bàsquet	Rugby	Volei 2	Expressió Corporal	AF5:Yoga/Pilates	AF5: Fitness	AF5: Crossfit	Futbol	Rugby 3
DIMENSIO ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE										
Competència 1: Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut										
1.1 Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física										
1.2 Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física										
1.3 Elaborar i portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física, adaptat a les característiques individuals i de l'entorn										
Competència 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física										
2.1 Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen										
2.2 Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida										
2.3 Seguir hàbits saludables de la pràctica d'activitat física, valorar-los críticament i relacionar-los de manera raonada amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida										
DIMENSIO ESPORT										
Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports										
3.1 Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles										
3.2 Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes										
3.3 Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició										
Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició La naturalesa fonamental i actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessària graduar-la										
DIMENSIO ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS DE LLEURE										
Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural La naturalesa fonamental i actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessària graduar-la										
Competència 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure										
6.1 Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat										
6.2 Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat										
6.3 Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat										
DIMENSIO EXPRESSIO I COMUNICACIO CORPORAL										
Competència 7: Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres										
7.1 Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes										
7.2 Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses										
7.3 Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions										
Competència 8: Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària										
8.1 Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música										
8.2 Participar en balls i danses col·lectius complexos, mostrant fluidesa en els moviments de tot el cos										
8.3 Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluidesa i originalitat en els moviments de tot el cos										

c. Continguts prescriptius

Dins del currículum d'educació física podem trobar els continguts que pertanyen a cada curs escolar, en aquest apartat veurem els continguts que tenen a veure amb les UD d'AFS i, posteriorment, altres continguts que vull treballar en aquestes sessions:

3er ESO CONTINGUTS CLAU ORIENTATIUS
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT (CC1, CC2, CC3, CC4, CCD25)
La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament. Normes de seguretat i prevenció de riscos
Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves)
Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar Elements d'un pla de treball Tipus de plans de treball
Ús de les noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball
Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: Culte al cos
Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal
Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives
ESPORTS (CC5, CC6, CC7, CC8, CC13)
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició Els valors educatius de la cooperació en l'esport Els valors educatius de la competició
ACTIVITATS FÍSQUES RECREATIVES (CC9, CC10, CCD13)
Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades
Coneixement i seguiment de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural
Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física Esports paralímpics i altres esports adaptats
EXPRESSIÓ CORPORAL (CC11, CC12, CCD10)
Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes Tècniques de circ (actobàcies, equilibris, malabars, clown) Ritme i moviment: balls de parella Noves tendències del ball

4rt ESO CONTINGUTS CLAU ORIENTATIUS	
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT (CC1, CC2, CC3, CC4)	
Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física	
Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual	
Generalitats dels processos de recuperació de lesions	
ESPORTS (CC5, CC6, CC7, CC8, CC13)	
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició	
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició	
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició	
Els valors educatius de la cooperació en l'esport	
Resolució de conflictes i esport	
ACTIVITATS FÍSiques RECREATIVES (CC9, CC10, CCD13)	
Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure	
Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure	
EXPRESSIÓ CORPORAL (CC11, CC12, CCD10)	
Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització	
Característiques i planificació i representació d'un muntatge coreogràfic	

d. Criteris d'avaluació prescriptius

De la mateixa forma que acabem de veure amb els continguts clau orientatius, el currículum d'Educació Física ens marca els criteris d'avaluació dels diferents cursos. A continuació veurem els que corresponen a 3er i a 4rt.

3er ESO CRITERIS D'AVUACIÓ

1. Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta
2. Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà
3. Autoregular el nivell individual de condició física per millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora
4. Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa
5. Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa
6. Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana
7. Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la
8. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual
9. Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics
10. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut
11. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual
12. Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats
13. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural
14. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural
15. Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva
16. Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical
17. Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal

4rt ESO CRITERIS D'AVUACIÓ

1. Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta
2. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament
3. Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física
4. Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions
5. Executar exercicis de condicionament físic (fitnes) amb correcció postural
6. Dissenyar i portar a terme les fases d'activació i recuperació de la pràctica de l'activitat
7. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari
8. Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives
9. Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientacions adequades
10. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural
11. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural
12. Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat
13. Crear moviments basats en l'expressió d'emocions
14. Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives

- e. Metodologia: Orientacions didàctiques, recursos didàctics i agrupaments.

La metodologia d'ensenyament és molt important per tal de tindre una guia que ordeni les nostres accions, en aquest cas tenim a la nostra disposició molts autors que han escrit llibres, articles científics i opinions sobre diversos estils d'ensenyament i, encara més concretament, estils a l'Educació Física. En aquest apartat jo vull centrar-me en dos autors amb els quals coincideixo molt amb la seva aportació, en Muska Mosston (1993) i en Miguel Ángel Delgado Noguera (1999).

Els estils que proposaré a continuació són estils que es poden utilitzar de forma independent, això provocarà una determinada forma d'aprenentatge. Per altra banda, combinar diferents estils d'ensenyament ens portarà a un altre estil d'aprenentatge, molt més enriquidor per l'alumne, la qual cosa jo comparteixo i és la metodologia que jo utilitzaré.

Muska Mosston & Delgado Noguera plantegen els següents estils d'ensenyament:

Proposta d'estils d'ensenyament	
Muska Mosston	M.A. Delgado Noguera
<ul style="list-style-type: none">Comandament directeAssignació de TasquesEnsenyament recíprocGrups reduïtsProgrames individualsDescobriments guiatsResolució de problemesCreativitat	<ul style="list-style-type: none">Estils tradicionalsFomenten l'individualitzacióParticipació de l'alumnePropicien la socialitzacióImpliquen la cognoscivitatAfavoreixen la creativitat

Figura 13. Delgado Noguera, Miguel A. y Viciana Ramírez J. (1999). Tema La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II). Proposta d'estils d'ensenyament

Els estils d'ensenyança que proposo a continuació, i que són els que utilitzaré durant les meves sessions, han sigut escollits a partir de les obres dels dos autors que he citat anteriorment i corresponent als estils enfocats al descobriment, estan dividits en dos blocs:

- i. Estils de reproducció: Comandament directe, estil basat en la pràctica, ensenyament recíproc, autoavaluació, estil d'inclusió
 - ii. Estils de producció: Descobriment guiat, resolució de problemes, programa individualitzat
-
- Comandament Directe.
 - Total protagonisme del professor en la presa de decisions
 - L'alumne només executa, segueix i obeeix
 - Aquest estil ensenya i ajuda als alumnes a arribar als objectius
 - Estil de pràctica. Basat en les tasques.
 - El professor traspasa decisions als alumnes, crea noves relacions entre els dos
 - Estableix noves condicions d'aprenentatge, s'obtenen objectius diferents
 - L'alumne executa tasques presentades i pren decisions
 - Inici del procés d'individualització
 - Ensenyament recíproc.
 - El treball es realitza en parelles i es basa en el feedback immediat, els alumnes es converteixen en executors i en observadors alternadament
 - Els aspectes més importants són: les relacions socials entre els companys i les condicions per oferir el feedback
 - Possibilitat de repetir els exercicis constantment amb un observador personal
 - Per primera vegada durant el procés de la presa de decisions el professor traspasa la decisió del feedback a l'alumne
 - Autoavaluació.
 - Facilita als alumnes una major responsabilitat, s'autoavaluen ells mateixos
 - Les tasques del professor consisteixen en prendre les decisions abans d'assignar les tasques, els alumnes prenen decisions durant les tasques i al final de tot l'alumne realitza el feedback

- El professor ha de confiar en els alumnes i en les seves capacitats de correcció
- Estil d'inclusió.
 - S'ofereixen diverses possibilitats i diversos nivells d'execució d'una tasca
 - Activitats que s'adaptin a les diferències individuals dels alumnes, oportunitat de que cada alumne segueixi el seu propi camí, aprenen a veure la realitat de les execucions
 - Les tasques són les mateixes per a tots els alumnes, la diferència està en els nivells d'execució
 - Estil on la tasca primordial del docent és la de detectar i ajudar a aquells alumnes que els costa progressar
- Descobriments guiat
 - Relació entre alumne-professor, les preguntes de l'alumne comporten respostes del docent
 - Cada pregunta comporta una sola resposta del professor i això comporta un descobriment per l'alumne
 - Es persegueix la participació de l'alumne en el procés dirigit a descobrir i al desenvolupament d'habilitat de recerca
 - El docent orienta en l'aprenentatge dels alumnes però permetent que siguin ells els que investiguin, prenguin decisions i descobreixin
 - El docent no ensenya per mitjà de models, permet la participació cognitiva dels alumnes en el procés d'aprenentatge i planteja situacions que condueixin als alumnes a trobar les respostes
- Resolució de problemes
 - Per primer cop els alumnes inicien el descobriment i la producció de problemes en relació amb el contingut
 - Hem d'aconseguir que els alumnes descobreixin alternatives de solució de problemes o situacions plantejades pel docent
 - El rol de l'alumne consisteix a descobrir objectius, ell és el protagonista del procés, s'ha de permetre que prengui decisions abans, durant i després de l'activitat
 - L'alumne ha de trobar les respostes amb total llibertat, han de ser vàlides totes les respostes

➤ Programa individualitzat

- El docent decideix el contingut i el tema a tractar, l'alumne pren les decisions segons les preguntes i les diverses solucions, construint un programa individualitzat que l'alumne ha descobert i dissenyat
- Aquest estil guia a l'alumne en l'execució i el desenvolupament específic
- L'objectiu consisteix en proporcionar a l'alumne l'oportunitat de desenvolupar un programa per sí mateix, basat en les capacitats cognitives i físiques

f. Avaluacions dins la programació

1. Avaluació unitats: Objectius, criteris i indicadors d'avaluació, instruments d'avaluació i qualificació.

L'objectiu de l'avaluació és poder comprovar si els alumnes han interioritzat els coneixements i les habilitats que nosaltres els hem volgut transmetre. Abans de començar els trimestres informaré als alumnes de que seran sotmesos a unes avaluacions, aquestes avaluacions estaran englobades en: proves (físiques i teòriques), notes actitudinals, treballs i hàbits higiènics. Per tal d'aprovar cada trimestre s'haurà d'aprovar cada un d'aquests apartats amb una nota de 5 o més. També cal dir que tots aquests apartats no tindran els mateixos percentatges pel que fa al recompte total de la nota de l'assignatura.

- Proves físiques i proves teòriques: Aquestes proves seran les grans protagonistes dels trimestres, els coneguts com a exàmens, hi haurà tant pràctics com teòrics.
- Participació i actitud: La participació i l'actitud són factors clau en la nostra assignatura, tot i així no només valoraré això sinó que valoraré si els alumnes interactuen amb els companys, si ajuden als demés a realitzar exercicis, les seves relacions socials, etc.
- Treballs escrits i pràctics: Per tal de poder introduir les TIC a les classes d'Educació Física els alumnes hauran de realitzar cada trimestre algun treball escrit o pràctic que els obligarà a cercar informació i treballar-la amb aquestes noves tecnologies, per altra banda els treballs de filmació i tractament de dades seran una altra dels treballs d'aquest estil que hauran de realitzar.
- Hàbits higiènics: En aquest punt valoraré tot el que té a veure amb el fet de dutxar-se després de cada classe i portar la roba esportiva.

2. Avaluació trimestre

Els trimestres seran avaluats segons les notes obtingudes a les UD, per tal d'obtenir la nota global del trimestre es realitzarà una ponderació d'aquestes notes ja que no totes les UD tindran el mateix pes dins de l'avaluació, el que si que serà inamovible són els percentatges aplicats a l'actitud i als hàbits higiènics. Aproximadament els valors en percentatges de les UD segons el trimestre seran els següents:

3er ESO	Atletisme 3	AFS: Curses	AFS: Body p.	AFS: Body Cc	Raqueta	Balls de saló	Handbol 2	Rocòdrom 2	Volei 1	AMN 1 (Vela)	AMN (E.aquàtics)	Actitud	Hàbits Higiènics
1er trimestre	25%	15%	10%	10%		10%		20%				5%	5%
2n trimestre						30%	30%		30%			5%	5%
3er trimestre					30%		10%	20%		15%	15%	5%	5%

4rt ESO	Jocs	Bàsquet	Rugby	Volei 2	Expressió Co	AFS: Yoga/Pilates	AFS: Fitness	AFS: Crossfit	Fútbol	Rocòdrom 3	Actitud	Hàbits higiènics
1er trimestre	20%	25%	25%		20%		20%				5%	5%
2n trimestre				25%	25%	20%	20%				5%	5%
3er trimestre	15%							20%	30%	25%	5%	5%

3. Altres avaluacions de l'alumne.

Com a avaluacions extraordinàries vull comentar que, després del meu pas pel centre educatiu realitzant les pràctiques, m'ha agradat molt la forma que tenien d'avaluar de forma extraordinària a aquells alumnes que no arribaven a la nota mínima per aprovar. En el cas del centre INS Corbera els docents no realitzen cap recuperació del curs al Setembre, l'equip docent avalua constantment actitud, participació, si l'alumnat es dutxa o no, etc.. en cas que l'alumne no arribi a la nota per poca puntuació aquesta s'adapta a la nota mínima per bon comportament, en cas que compleixi els punts esmentats. A part de tot això els professors avaluen amb notes numèriques de l'1 al 10 pel que fa a totes les proves físiques (exàmens pràctics dels esports, proves d'esforç, etc), l'últim dia de classe de cada trimestre és un dia lliure on els alumnes poden jugar al que vulguin i tots aquells alumnes que tinguin coses suspeses poden aprofitar per recuperar, és el moment de repetir proves físiques, proves practiques, etc. Personalment em sembla una molt bona forma de permetre que aquells alumnes que vulguin pujar nota ho puguin fer, que els alumnes que estiguin suspesos puguin aprovar i que tots aquells alumnes que tinguin proves suspeses per haver estat malalts o lesionats puguin tenir una nota. Jo personalment penso que és una molt bona forma d'actuar i el dia de demà ho duré a terme d'una forma molt semblant.

g. Avaluació del procés/activitat de la programació

Per tal de poder avaluar la pròpia programació crec que el millor és fer la valoració al final de cada trimestre, els indicadors més clau són el nombre d'aprovat i la relació amb el que s'ha ensenyat, es a dir, si aprova el 100% de l'alumnat però el que he ensenyat ha sigut quatre

conceptes clau no hauré optimitzat ni el temps ni els recursos. Crec que l'equilibri entre ensenyar el màxim possible amb la certesa de que els coneixements que intento transmetre han sigut interioritzats pels alumnes és la combinació guanyadora. Arribar a aquesta conclusió no és senzill, s'ha d'avaluar molt bé el treball que fa el docent, en aquest cas abans de cada trimestre ha de quedar molt clar quins són aquells continguts més importants que vull que els alumnes interioritzin i quins són els continguts que vull que experimentin i prou. Un cop acabat el trimestre és moment de fer l'avaluació de l'activitat de la programació i veure, per mitjà de les avaluacions, si el que he volgut que interioritzin han sigut capaços de fer-ho. Com he comentat abans, crec que el millor moment de fer aquesta avaluació és just després d'acabar cada trimestre.

h. Atenció a la diversitat: Adaptacions curriculars

Al projecte de direcció del 2017-2021 de l'INS Corbera podem trobar un apartat anomenat "Atenció a la diversitat", on exposen els recursos que utilitzen al centre per atendre la diversitat dels alumnes, aquests punts són:

- Diversificació dels grups classe: Desdoblements a l'ESO en algunes matèries per treballar amb grups més reduïts en aules específiques.
- Agrupacions flexibles en les matèries instrumentals.
- En alguns grups d'ESO organitzen l'alumnat en un grup classe addicional al que és oficial, per poder atendre millor la diversitat dins de l'aula.
- Atenció individualitzada o pla individual (PI): s'adapta el currículum d'aquell alumnat que ho requereix per tal que s'assoleixin els objectius fixats treballant de la manera més adient.
- Tutoria individual: Els alumnes tracten de manera individual temes de caràcter personal i/o acadèmic amb el seu tutor/a en el moment en què ho necessitin.
- USEE: Des del curs 2014/15 el centre disposa d'una unitat de suport a l'educació especial, un recurs per atendre l'alumnat amb necessitats educatives especials en entorns escolar ordinari.

Dins del meu pas pel centre educatiu he pogut experimentar el següent:

- Classes d'Educació Física on, pel nombre d'alumnes, eren dos professors (En Jordi Joan i en Josep Farregut).


- Classes on han vingut professors de reforç de la USEE, els Dilluns a l'últim torn ens ajuntàvem els dos docents d'Educació Física, la professora de la USEE i jo. En aquest cas teníem diversos alumnes amb necessitats especials, la qual cosa feia que requerís de l'esforç i la participació de tots els docents que estàvem a la pista.

Pel que fa a les meves sessions d'Educació Física l'atenció a la diversitat estarà caracteritzada per:







- El grup classe estarà sensibilitzat amb els alumnes que necessiten atenció a la diversitat, serà obligatori la inclusió d'aquests al grup, en cas que el grup no actuï correctament amb ells suspendran la nota d'actitud automàticament.
- Les sessions estaran adaptades a les necessitats d'aquests alumnes, els exercicis tindran les variants necessàries perquè tots els alumnes puguin realitzar-les, sense tindre limitacions per condicions especials que ells puguin tenir.
- La creació de grups per a la realització d'activitats seran fetes de forma aleatòria o de forma pactada. Si es permet que els alumnes facin grups i sempre realitzen els mateixos grups discriminant a alguns alumnes es prohibirà aquesta forma de creació de grups.
- Equitat i igualtat d'oportunitats per a tots els alumnes del grup classe dins de les activitats, exàmens, treballs... de l'assignatura.
- Formació continua de l'equip docent en quant a atenció a la diversitat, bulling, etc.
- Estar implicat en el Projecte Educatiu del Centre, per tal de poder donar idees i col·laborar en els apartats d'atenció a la diversitat dels alumnes. Des de l'educació física podem detectar molts aspectes que afecten a aquest tipus d'alumnes.







i. Unitats didàctiques




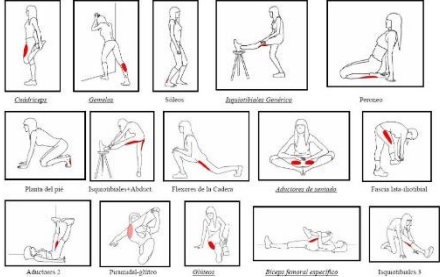
A continuació exposaré dues Unitats Didàctiques complertes, a l'annex del present treball es podran consultar les fitxes resum de totes les Unitats Didàctiques programades en el present treball. En les dues UD que exposo primerament es podrà consultar una fitxa resum, on es pot trobar: Competències que s'hi treballen, explicació de la UD, temporització, material necessari, continguts, instruments d'avaluació i observacions. Després d'aquesta fitxa resum es podran consultar les sessions que conformen cada UD.








	<p>DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo</p> <p>DATA: 1er Trimestre 2019</p>	<p align="center">FITXA RESUM UD: "Activitat Física i Salut" 3er ESO</p> <p align="center">Curses, Body Combat, Body Pump</p> <p>Competència 1: Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut</p> <p>Competència 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física</p>	
<p>Objectiu: Conscienciar als alumnes de la pràctica d'activitat física com a salut. L'activitat física no és només esportiva, existeix una gran part que forma part de la salut física.</p> <p>L'apartat de curses ha de garantir que l'alumnat aconsegueixi entendre el control de les pulsacions cardíaques i l'experimentació de l'esforç físic aeròbic.</p> <p>Body combat i Body pump han de fer experimentar als alumnes l'esforç físic anaeròbic i aeròbic, el control postural, les càrregues de treball i el treball coreografiat (ritme i moviment).</p>			
<p align="center">Continguts clau</p>		<p align="center">Material</p>	
<p>CC1. Qualitats físiques: Estils de vida: Sedentarisme i estil de vida actiu / Condició física i salut / Qualitats físiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat</p> <p>CC2. La sessió i el pla de treball: El pla de manteniment i de millora de la salut</p>		<p>Curses: Pulsòmetres</p> <p>Body Combat: Equip de música. Zona amb miralls (a poder ser). Pulsòmetres.</p> <p>Body Pump: Steps, barres, discos, manovelles, màrfeques. Tot aquell material que es pugui fer servir com a peses, es pot fabricar de forma casolà. Pulsòmetres.</p>	
<p align="center">Continguts del bloc</p>		<p align="center">Instruments d'avaluació</p>	<p align="center">Observacions</p>
<p>Curses</p>	<p>Les curses populars de:</p> <p>10 km, 21km, 42km: Adaptat en distàncies, ex: 2500m, 4000m, 5000m</p>	<p>Examen pràctic</p> <p>Examen teòric</p> <p>Rúbrica d'avaluació</p>	<p>Hem d'anar molt en compte a l'hora d'avaluar, no podem avaluar només segons nivells de condició física. Hem de poder avaluar actitud i esforç a l'hora de realitzar aquesta UD.</p>
<p>Body Combat</p>	<p>Els moviments de boxa, kick boxing i alguns arts marcial (taekwondo per exemple), combinats amb música i coreografies.</p>	<p>Examen pràctic</p> <p>Examen teòric</p> <p>Rúbrica d'avaluació</p> <p>Exposició pràctica</p>	<p>Hem de tindre molt controlada la coreografia que pretenem ensenyar, és fàcil que l'alumnat es distregui realitzant els moviments que els ensenyem, molt de compte amb els alumnes que aprofiten per donar-se cops. És necessari que la música sigui molt motivant.</p>
<p>Body pump</p>	<p>Coreografies combinades amb moviments de fitness (esquat, press frontal, abdominals, planxes, salts, etc).</p>	<p>Examen pràctic</p> <p>Examen teòric</p> <p>Rúbrica d'avaluació</p> <p>Exposició pràctica</p>	<p>És necessari que la música sigui molt motivant. Vigilar amb les càrregues de treball, adaptar els pesos i els moviments a les capacitats dels alumnes, màxima atenció a la diversitat.</p>







UUUUU

		DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo		
		AFS: Curses	DATA: 22-26/10	Nº SESSIÓ: 1
OBJECTIU: Familiaritzar a l'alumne amb l'increment de pulsacions cardíaques i les curses de resistència. CONTINGUT: Les distàncies de les curses, les pulsacions cardíaques, la fatiga, l'escalfament + tornada a la calma. MATERIAL: Cronòmetres, mesuradors de freqüència cardíaca (pulsòmetres) en cas de tenir-los.				
TEMPS SESSIÓ	DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ			GRÀFICS
PART INICIAL	<u>Exercici 1: Terra mar i aire.</u>			 
5'	<p>El grup classe es posiciona en una línia central que l'anomenarem terra, a les bandes d'aquesta línia les anomenarem mar i aire (línies separades per 6 metres), quan el docent cridi el nom de la línia els alumnes hauran de córrer per arribar al lloc, l'últim que arribi quedarà eliminat.</p> <p>→ <u>Variant:</u> Per no eliminar als jugadors es pot fer que el que arriba l'últim passa al final de la fila i cada "X" rondes es crea una penyora que han de passar els últims de la fila.</p> <p>→ <u>Després de realitzar l'exercici mirarem les pulsacions.</u></p>			
10'	<p><u>Exercici 2: Relleus per la zona de la cursa.</u></p> <p>Organitzarem el grup classe en subgrups per tal de realitzar relleus a 1 volta pel circuit on després realitzarem la següent prova. Cada volta la realitzarà 1 membre del grup, quan aquesta volta sigui completada ens mesurarem les pulsacions. Després de 5-6 voltes acabarem l'exercici.</p> <p>→ <u>És important que per poder valorar les pulsacions el ritme de cursa sigui alt.</u></p>			
PART PRINCIPAL				
30'	<p><u>Cursa de 10km (adaptada en temps).</u></p> <p>Es marca la zona de la cursa (es pot fer una volta caminant per veure per on hauran de passar els alumnes. Tot seguit s'explica que es treballarà una cursa de resistència, on els alumnes hauran d'aprendre a administrar la seva resistència, ja que l'objectiu principal és acabar la cursa. Per tal de simular encara més la cursa ens posarem uns dorsals, creats pels alumnes.</p> <p>La distància serà adaptada segons el territori del que disposem, la condició física dels alumnes i la climatologia.</p>			
PART FINAL				
10'	<p><u>Exercici 1: tornada a la calma, control de pulsacions.</u></p> <p>Control de les pulsacions cardíaques, valoració de la sessió.</p>			
5'	<p><u>Exercici 1: Estiraments.</u></p> <p>Sessió guiada d'estiraments per part del docent.</p>			
TEMPS TOTAL				
1h				

TEMPS SESSIÓ		DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ	GRÀFICS
PART INICIAL			
5'	<p>Exercici 1: 2 sí 3 no.</p> <p>Joc de persecució, dos membres del grup són els perseguïdors, tothom es pot ajuntar per parelles per salvar-se quedant-se quiets. Ha d'haver dues persones del grup que no poden estar en parella, quan un d'aquests s'ajunta amb una parella el de l'altre costat ha de sortir corrents, ja que 2 poden estar junts però 3 no.</p>		
10'	<p>Exercici 2: Sortides + sprint 15 metres.</p> <p>Organitzats en fila tots asseguts amb un con a uns 5 metres al davant de la fila. Es tracta de passar per darrere del con, anar al final de la fila i que la pilota arribi al primer de la fila passant-la per sobre del cap de l'últim al primer. Guanya l'equip que abans ho hagin fet tots.</p>		
PART PRINCIPAL			
10'	<p>Exercici 1: Tècnica de cursa.</p> <p>Dividirem el grup en diferents subgrups i ens posarem en files. Realitzar diferents exercicis de desplaçament propis de la tècnica de cursa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skipping - Talons al cul - Patada de cavall - Obrint cames - Creuant cames - Desplaçaments amb salt - Etc... 		
20'	<p>Exercici 2: La Course Navette</p> <p>El grup classe haurà de realitzar corrent rectes de 20m, esperant un cop arribin a una senyal sonora que els donarà l'avís de sortida, el temps entre senyals acústics cada cop serà més curt, intensificant el ritme de cursa i reduint els temps de recuperació. Quan un alumne no pot seguir el ritme d'aquestes senyals haurà de deixar la prova.</p>		
PART FINAL			
10'	<p>Exercici 1: tornada a la calma, control de pulsacions.</p> <p>Control de les pulsacions cardíaques, valoració de la sessió.</p>		
5'	<p>Exercici 1: Estiraments.</p> <p>Sessió guiada d'estiraments per part del docent.</p>		
TEMPS TOTAL			
1h			

	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo			
	AFS: Body Pump	DATA: 05-09/11	Nº SESSIÓ: 3	Curs: 3er ESO
<p>OBJECTIU: Familiaritzar a l'alumne amb l'activitat de Body Pump. CONTINGUT: Exercicis de calistènia i exercicis amb càrregues del tren superior i inferior. MATERIAL: Equip de música, equip de filmació, objectes que puguin servir per treballar amb càrregues (ampolles amb sorra o amb pedres per ex).</p>				
TEMPS SESSIÓ	DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ		GRÀFICS	
<p>PART INICIAL</p> <p>10'</p>	<p>Exercici 1: El joc del rei. Prèviament a la realització d'aquest joc direm als nostres alumnes que busquin exercicis de body combat, body pump, aeròbic, etc, que portin preparat de casa exercicis per jugar a aquest joc. En aquest exercici els alumnes es dividiran per grups de 5-6 persones i cada grup haurà d'imitar durant un període de temps el que faci un dels seus membres, considerat com al rei del grup. En aquest exercici buscarem un escalfament imitant moviments de body pump o d'altres activitats dirigides del mateix caire, però amb una intensitat suau.</p> <p>Realitzarem aquest exercici amb música.</p>			
<p>PART PRINCIPAL</p> <p>40'</p>	<p>Coregrafia de Body Pump: En aquesta sessió es durà a terme una classe dirigida per part del docent o del tècnic qualificat que vingui a impartir-la, els alumnes estaran repartits per l'espai, amb el material necessari proper per tal de poder-lo agafar i desar sense perdre temps. Es realitzaran series d'aquests exercicis i després combinacions d'aquests per realitzar com una coreografia, on cada cop anirem ajuntant més exercicis.</p> <p>Exemple d'exercicis per realitzar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esquat - Flexions - Press banca - Pes mort - Fons de tríceps - Curl de bíceps - Gambades - Press militar - Elevacions frontals - Crunch abdominal <p>*Aquesta sessió es durà a terme amb una sessió musical motivant, per tal de combinar l'esforç físic amb una motivació sensorial auditiva.</p>			
<p>PART FINAL</p> <p>10'</p>	<p>Exercici 1: Estiraments. Sessió guiada d'estiraments per part del docent. Realitzarem estiraments de tot el cos: tren superior, tren inferior, abdominal, dorsal, cervicals, etc.</p> <p>Valoració de la sessió. Farem un petit feedback amb l'alumnat.</p>			
<p>TEMPS TOTAL</p>				
<p>1h</p>				













	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo		
	AFS: Body Pump	DATA: 12-16/11	Nº SESSIÓ: 4
<p>OBJECTIU: Familiaritzar a l'alumne amb l'activitat de Body Pump. CONTINGUT: Exposició dels alumnes davant la classe, cada grup exposarà una part de la sessió. MATERIAL: Equip de música, objectes que puguin servir per treballar amb càrregues (ampolles amb sorra o amb pedres per ex).</p>			
TEMPS SESSIÓ	DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ		GRÀFICS
PART INICIAL	Aquesta sessió estarà desenvolupada pels alumnes. La meitat del grup classe exposarà en aquesta sessió i l'altre meitat en una sessió de Body Combat. Farem grups per tal que tothom pugui exposar, aprox 2-3 membres per grup.		
10'	*Aquestes sessions s'hauran de filmar en vídeo i penjar-se a la plataforma online de l'escola. 1er grup exposant: Realitzarà la dinamització del escalfament, sessió enfocada a l'escalfament de tots els grans grups musculars del cos, exercicis combinats amb una sessió musical.		
PART PRINCIPAL	*Aquestes sessions s'hauran de filmar en vídeo i penjar-se a la plataforma online de l'escola.		
10'	2n grup exposant: Grup encarregat de dinamitzar una sessió de tren inferior.		
10'	3er grup exposant: Grup encarregat de dinamitzar una sessió d'abdominals.		
10'	4rt grup exposant: Grup encarregat de dinamitzar una sessió de tren superior (pectoral + dorsal).		
10'	5è grup exposant: Grup encarregat de dinamitzar una sessió de bíceps + tríceps + deltoïdes.		
PART FINAL	*Aquestes sessions s'hauran de filmar en vídeo i penjar-se a la plataforma online de l'escola.		
10'	6è grup exposant: Estiraments. Aquesta sessió d'estiraments estarà dirigida per un dels grups dels alumnes que seran avaluats d'aquesta part.		
TEMPS TOTAL	Farem un petit feedback amb l'alumnat.		
1h			

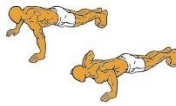

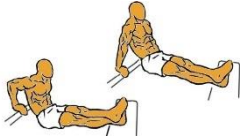



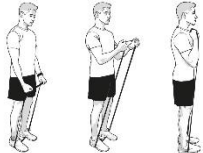

		DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo		
		AFS: Body Combat	DATA: 19-23/11	Nº SESSIÓ: 5
<p>OBJECTIU: Treballar les capacitats físiques i les habilitats motrius. Potenciar les relacions socials, la capacitat d'oratória i potenciar la desinhibició davant del grup classe.</p> <p>CONTINGUT: Els exercicis de combat de la disciplina, coreografies, desenvolupament de sessions musicals.</p> <p>MATERIAL: Equip de música i una zona diàfana, a poder ser amb miralls</p>				
TEMPS SESSIÓ	DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ		GRÀFICS	
PART INICIAL	En aquesta sessió el professor o un col·laborador del Centre Esportiu Corbera (CEC) dinamitzarà una sessió de Body Combat, combinat amb una sessió musical.			
10'	<p>Exercici 1: Escalfament</p> <p>En aquesta primera part realitzarem els moviments pertinents del body combat sense música, de tal forma que els alumnes interioritzin el que han de fer abans de començar a combinar moviments amb la sessió musical.</p>			
PART PRINCIPAL	<p>Exercici 2: Sessió programada de Body Combat.</p> <p>Aquesta part estarà enfocada a la pràctica del body combat com a activitat dirigida coreografiada, realitzant els talls necessaris per tal de poder explicar cada part i que el grup classe pugui anar seguint la sessió. Es molt important realitzar exercicis senzills de seguir i d'executar, ja que sinó trobarem un rebuig total per part del grup.</p>			
40'	 			
PART FINAL	Part d'estiraments de la sessió i valoració final d'impressions sobre l'activitat. En cas de col·laborar amb el tècnic del CEC aquest ens farà una explicació de què es fa al centre i repartirà invitacions o descomptes per apuntar-se.			
10'	 			
TEMPS TOTAL				
1h				


TEMPS SESSIÓ		DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ		GRÀFICS
PART INICIAL		Aquesta sessió estarà desenvolupada pels alumnes. La meitat del grup classe exposarà en aquesta sessió i l'altra meitat en una sessió de Body Pump. Farem grups per tal que tothom pugui exposar, aprox 4-5 membres per grup.		
10'		1er grup exposant: Realitzarà la dinamització del escalfament, sessió enfocada a l'escalfament de tots els grans grups musculars del cos, exercicis combinats amb una sessió musical.		
PART PRINCIPAL		En aquesta part principal 4 grups hauran d'exposar la seva sessió de Body Combat, sessions de 10 minuts.		
10'				
10'				
10'				
10'				
PART FINAL		<i>El grup o els grups que hagin de dirigir la sessió de la part final realitzaran una sessió combinada musical de moviments de relaxació amb estiraments.</i>		
10'				
				
TEMPS TOTAL				
1h				

Continguts clau		Material			
<p>Objectiu: Conscienciar als alumnes de la pràctica d'activitat física com a salut. Aprendre el control postural i l'efecte del treball amb càrregues.</p> <p>Observacions: L'activitat física no és només esportiva, existeix una gran part que forma part de la salut física. En el cas de les 3 unitats didàctiques el control postural, el coneixement del propi cos i l'adaptació a les càrregues són fonamentals. Hem de procurar que els alumnes experimentin aquesta vivència, que notin com el seu cos reacciona diferent segons càrregues i posicions corporals.</p>		<p style="text-align: center;">FITXA RESUM UD: “Activitat Física i Salut” 4rt ESO</p> <p style="text-align: center;">loga/Pilates, fitness, crossfit</p> <p>Competència 1: Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut</p> <p>Competència 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física</p>			
<p>CC1. Qualitats físiques: Estils de vida: Sedentarisme i estil de vida actiu / Condició física i salut / Qualitats físiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat</p> <p>CC2. La sessió i el pla de treball: El pla de manteniment i de millora de la salut</p>		<p>loga/Pilates: Equip de música, màrfegues.</p> <p>Fitness: Equip de música. Zona amb miralls (a poder ser). Tot aquell material que es pugui fer servir com a peses, es pot fabricar de forma casolà.</p> <p>Crossfit: Calaixos, barres, discos, manovelles, màrfegues. Tot aquell material que es pugui fer servir com a peses, es pot fabricar de forma casolà. (zona amb miralls a poder ser).</p>			
Continguts del bloc		Instrumentes d'avaluació		Observacions	
loga/pilates	Els diferents moviments d'aquestes disciplines. La concentració mental, la capacitat de relaxació i la connexió entre ment i cos.	Examen pràctic	Examen teòric	Rúbrica d'avaluació	Exposició pràctica
Fitness	Anatomia humana, principis de les càrregues amb pes, moviments d'articulacions, beneficis de l'activitat física amb càrregues, exercicis amb pes.	Examen pràctic	Examen teòric	Rúbrica d'avaluació	Exposició pràctica
Crossfit	El treball de resistència amb càrregues, el treball amb el propi pes corporal (cal·listènia), entrenament cardiovascular amb càrregues.	Examen pràctic	Examen teòric	Rúbrica d'avaluació	Exposició pràctica


	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo			
	AFS: Ioga	DATA: 7-11/01	Nº SESSIÓ: 1	Curs: 4rt ESO
OBJECTIU: Aconseguir un bon control de la postura corporal, dominar la respiració i la concentració. CONTINGUT: La respiració del Ioga, diverses Asanes. MATERIAL: Màrfeques				
TEMPS SESSIÓ	DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ	GRÀFICS		
PART INICIAL	Aquesta sessió estarà enfocada a l'aprenentatge bàsic i amb la familiarització del Ioga.			
10'	Exercici 1: Aprenem a respirar i a controlar la respiració. A la disciplina del Ioga és bàsic la respiració, aquesta ens permet tindre la força necessària i la concentració per realitzar qualsevol Asana (postura).			
PART PRINCIPAL	Exercici 2: Aprenem què són les Asanes i els Cackres.			
40'	Les postures que realitzarem durant aquesta sessió són: <ul style="list-style-type: none"> - Saludo al sol - Saludo a la luna - Trikonasana – El triangle - Janu Sirsasana – postura del sauce - Padmasana - Utthita Parsva – Konasana 			
PART FINAL	Valoració de la sessió, explicació de més conceptes del Ioga. Ronda de preguntes.			
10'	Exercici: Cercle de connexió energètica: El grup classe es col·loca en cercle al terra, realitzant diversos cercles uns dins dels altres (amb 2-3 cercles és suficient). Tots els membres del grup s'hauran d'agafar per les espatlles, i a la senyal tots realitzarem uns moviments de pèndul cap a una banda i l'altre mentre ens relaxem i respirem tots junts.			
TEMPS TOTAL	1h			

	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo		
	AFS: Pilates	DATA: 14-18/01	Nº SESSIÓ: 2
Curs: 4rt ESO			
<p>OBJECTIU: Conèixer diferents exercicis de pilates, aprendre a controlar el cos, potenciar la flexibilitat.</p> <p>CONTINGUT: Postures de pilates.</p> <p>MATERIAL: Màrfeques.</p>			
TEMPS SESSIÓ	DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ	GRÀFICS	
PART INICIAL	<p>Aprenem què és el pilates, breu descripció: El mètode Pilates és una activitat física en el que es treballa el cos i la ment, els seus objectius són el de reforçar la musculatura, augmentar la força i la flexibilitat i millorar la capacitat de concentració.</p>		
5'	<p>Aprenem què són els fonaments bàsics de Pilates. Breu explicació a l'alumnat de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alineació • Centralització • Concentració • Control • Precisió • Fluïdesa • Respiració 		
PART PRINCIPAL	<p>Per la realització d'aquesta sessió realitzarem els següents exercicis. En series controlades i progressives.</p>		
40'	<p>1. Estirament de la columna</p>  <p>2. La serra</p>  <p>3. Pont sobre les espatlles</p>  <p>4. Cercles amb una cama</p> 	<p>7. <i>Estiraments alterns de cames</i></p>  <p>8. <i>Oblics</i></p>  <p>9. <i>Flexions cap endavant</i></p>  <p>10. <i>El Gat</i></p> 	
PART FINAL	<p>5. <i>El cent</i></p>  <p>6. <i>Elevació de pelvis</i></p> 	<p>11. <i>El gos</i></p>  <p>12. <i>Flexions</i></p> 	
15'	<p>En aquesta part realitzarem una valoració de la sessió</p>		
TEMPS TOTAL	1h		

	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo			
	AFS: Fitness	DATA: 21-25/01	Nº SESSIÓ: 1	Curs: 4rt ESO
<p>OBJECTIU: Aprendre la disciplina del fitness, aprofundir en anatomia humana. CONTINGUT: Anatomia humana bàsica, musculatura+esquelet. Postures corporals a l'hora de moure càrregues. MATERIAL: Material que tinguem a l'escola i material realitzat de forma manual pels alumnes, ex: ampolles plenes de terra o pedres per crear manovelles.</p>				
TEMPS SESSIÓ	DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ		GRÀFICS	
<p>PART INICIAL</p> <p>10'</p>	<p>Explicació de la sessió i de la musculatura motora principal del cos, els grans grups musculars. Explicació amb exercicis de calistènia per aprendre a localitzar la musculatura.</p>			
<p>PART PRINCIPAL</p> <p>40'</p>	<p>Sessió de fitness per grups, realitzarem un circuit per tota la pista poliesportiva coberta, en aquesta sessió tindrem un exercici que correspongui a una zona muscular del cos en cada estació. A cada estació tindrem la descripció de l'exercici, la forma correcta de realitzar-lo, fotografies de com col·locar bé el cos i executar el moviment, així com les consignes de repeticions i series.</p> <p>Estació 1: Exercicis de flexions </p> <p>Estació 2: Exercicis d'abdominals </p> <p>Estació 3: Exercicis de fondos de tríceps </p> <p>Estació 4: Exercicis de curl de bíceps </p> <p>Estació 5: Exercicis de sentadilles </p> <p>Estació 6: Exercicis isomètrics de puntetes </p> <p>Estació 7: Exercicis d'obertura i tancament de braços </p>			
<p>PART FINAL</p>	<p>Sessió d'estiraments guiada pel docent. Estiraments globals de tot el cos, ensenyarem el que són els estiraments actius i passius.</p>			
<p>10'</p>				
<p>TEMPS TOTAL</p> <p>1h</p>				

	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo			
	AFS: Fitness	DATA: 28-01/02	Nº SESSIÓ: 2	Curs: 4rt ESO
<p>OBJECTIU: Aprendre la disciplina del fitness, aprofundir en anatomia humana. Dirigir les sessions.</p> <p>CONTINGUT: Anatomia humana bàsica, musculatura+esquelet. Postures corporals a l'hora de moure càrregues. Dinamització de les classes per part dels alumnes.</p> <p>MATERIAL: Material que tinguem a l'escola i material realitzat de forma manual pels alumnes, ex: ampolles plenes de terra o pedres per crear manovelles.</p>				
TEMPS SESSIÓ		DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ		
PART INICIAL		<p>En aquesta sessió dividirem el grup en 12 subgrups, la meitat del grup exposarà a la sessió de fitness i l'altre meitat de grup exposarà a la segona sessió de crossfit. Els grups hauran de ser del mateix nombre de persones. Aquesta sessió que dinamitzaran haurà de ser gravada en vídeo y tindrà una fitxa de sessió creada pels alumnes, els dos treballs hauran de ser penjats a la intranet del centre educatiu.</p> <p>Grup 1. Aquest grup serà l'encarregat de dinamitzar l'escalfament, l'objectiu d'aquest escalfament ha de ser el de preparar el cos per les següents pràctiques intenses que vindran a continuació.</p>		
5'	10' El 1er grup			
PART PRINCIPAL		<p>Grup 2. Aquest grup serà l'encarregat de dinamitzar una sessió enfocada al pectoral i al bíceps.</p> <p>Grup 3. Aquest grup serà l'encarregat de dinamitzar una sessió enfocada al dorsal i al deltoïdes</p> <p>Grup 4. Aquest grup serà l'encarregat de dinamitzar una sessió enfocada al tren inferior (quadríceps, glutis i bessons).</p> <p>Grup 5. Aquest grup serà l'encarregat de dinamitzar una sessió enfocada a la musculatura del core (abdominals i lumbar).</p>		
10' Per grup				
PART FINAL				
10' L'últim grup		<p>Grup 6. Aquest grup serà l'encarregat de dinamitzar una sessió de tornada a la calma i d'estiraments globals de tot el cos.</p> <p>Valoració final: Durant aquesta sessió realitzarem un repàs general a les dues sessions de fitness que em realitzat, posant molt èmfasi en els aspectes de seguretat i en la importància del treball físic pel nostre cos i per retardar aspectes com la osteoporosi o l'obesitat.</p>		
5' Valoració final				
TEMPS TOTAL				
1h				

		DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo		
AFS: Crossfit		DATA: 04-08/02	Nº SESSIÓ: 1	Curs: 4rt ESO
OBJECTIU: Descobrir el món del crossfit. Experimentar exercicis nous. CONTINGUT: Els exercicis bàsics del crossfit: calistenia, pes lastrat, exercicis explosius MATERIAL: Material d'educació física que puguem utilitzar al crossfit, material casolà que puguem crear i que ens serveixin per exercitar el cos.				
TEMPS SESSIÓ	DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ	GRÀFICS		
PART INICIAL	Explicació de la sessió, preparació del material. En aquest apartat explicarem què és el crossfit, quines diferències té amb el fitness (UD que acabem d'acabar).			
5'				
PART PRINCIPAL				
10'	A. Els moviments basats en el pes corporal tenen alguns factors negatius, si la persona no pot amb el pes del seu propi cos haurem d'adaptar els exercicis per tal de facilitar-los. Per exemple: en cas de fer flexions deixarem que posin els genolls a terra i limitarem el moviment perquè sigui amb un rang més reduït.			
10'	B. Els moviments basats amb equipaments són molt adequats ja que podem reduir el pes a moure i adaptar-lo a tothom, però s'ha de tindre molta cura de no realitzar els moviments			
10'	C. Els moviments en acondicionament són aptes per tots els públics ja que tothom els adapta al seu nivell.			
10'	D. Els moviments explosius ens permeten fer experimentar una pujada alta de pulsacions i un sensació d'esgotament intensa.			
PART FINAL				
5'	En aquest part final farem una valoració de la sessió mentre realitzem els estiraments pertinents de tota la musculatura treballada, remarcarem que la pròxima sessió serà una sessió dirigida pes alumnes.			
TEMPS TOTAL				
1h				

	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo			
	AFS: Crossfit	DATA: 11-15/02	Nº SESSIÓ: 2	Curs: 4rt ESO
<p>OBJECTIU: Dirigir una sessió de crossfit per part de l'alumnat. Dinamitzar un grup de forma efectiva.</p> <p>CONTINGUT: Els exercicis bàsics del crossfit: calistenia, pes lastrat, exercicis explosius</p> <p>MATERIAL: Material d'educació física que puguem utilitzar al crossfit, material casolà que puguem crear i que ens serveixin per exercitar el cos.</p>				
TEMPS SESSIÓ	DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ			GRÀFICS
PART INICIAL	En aquesta sessió dividirem el grup en 12 subgrups, la meitat del grup exposarà a la sessió de fitness i l'altre meitat de grup exposarà a la segona sessió de crossfit. Els grups hauran de ser del mateix nombre de persones. Aquesta sessió que dinamitzaran haurà de ser gravada en vídeo y tindrà una fitxa de sessió creada pels alumnes, els dos treballs hauran de ser penjats a la intranet del centre educatiu.			
5'				
10'	Grup 1. Aquest grup serà l'encarregat de dinamitzar l'escalfament, l'objectiu d'aquest escalfament ha de ser el de preparar el cos per les següents pràctiques intenses que vindran a continuació.			
PART PRINCIPAL	Cada grup haurà de realitzar una sessió semblant a la que vam realitzar amb el professor, la única condició és que els exercicis que es duguin a terme no poden ser repetits de l'anterior sessió.			
10'	Grup 2. Aquest grup serà l'encarregat de dinamitzar una sessió centrada en moviments basats en el pes corporal.			
10'	Grup 3. Aquest grup serà l'encarregat de dinamitzar una sessió centrada en moviments basats en equipaments.			
10'	Grup 4. Aquest grup serà l'encarregat de dinamitzar una sessió centrada en moviments basats en acondicionament.			
10'	Grup 5. Aquest grup serà l'encarregat de dinamitzar una sessió centrada en moviments explosius.			
PART FINAL				
10'	Grup 6. Aquest grup serà l'encarregat de dinamitzar una sessió centrada en els estiraments i hauran d'explicar on es pot realitzar la pràctica del crossfit a la població de Corbera.			
TEMPS TOTAL				
1h				

VII. CONCLUSIONS.

Un cop realitzat el present treball m'agradaria abordar les conclusions a partir de tres apartats: El primer apartat correspon a la importància de realitzar el màster de formació del professorat de secundària obligatòria i batxillerat, el segon apartat correspon a la importància de la realització de les pràctiques formatives en un centre educatiu i el tercer apartat va vinculat a la realització d'aquest treball.

Pel que fa al primer apartat jo soc un dels alumnes que no li trobava el sentit a la realització d'aquest màster, argumentant que al grau universitari ja m'havien ensenyat la metodologia d'ensenyament de la matèria d'Educació Física. El que he après durant el màster és que no tenia coneixements sobre el funcionament d'un centre educatiu i no tenia la suficient formació pel que fa als documents educatius (PEC, currículum d'EF, currículums de les competències digitals i socials). Aquest punt va totalment vinculat al segon punt que vull exposar que correspon a la importància de la realització de les pràctiques en un centre educatiu, en el meu cas jo no vaig realitzar les pràctiques en centres educatius durant el meu pas pel grau Universitari i la veritat és que trobo que és una experiència totalment imprescindible si un estudiant vol dedicar-se al món de la docència, aquestes pràctiques t'apropen a la realitat dels centres educatius, vius la docència des de dintre i pots experimentar tot el que t'expliquen al màster, pots dur a la pràctica el que has après durant el grau i pots comprovar si la realitat dels centres educatius s'adapta al que demana el currículum educatiu.

Ja per acabar m'agradaria parlar sobre la realització del present treball, la utilitat que ha tingut per mi el fet d'agafar els documents del departament d'ensenyament, treballar-los, estudiar-los i combinar-los amb la meva experiència laboral per tal de crear aquest document, el qual em servirà per poder realitzar les meves programacions anuals quan entri al sector educatiu. Gràcies a la realització d'aquest document he après a programar, a ordenar conceptes, a estudiar la població del municipi, els alumnes i la seva procedència, a tindre en compte l'atenció a la diversitat i a donar-me compte de que voler realitzar un curs acadèmic sense una estructura es totalment inviable.

VIII. LÍNIES FUTURES.

Després de realitzar aquest treball final de màster enfocat a l'activitat física i salut puc assegurar que aquest pot ser un bon punt de partida per seguir treballant en aquest cap i realitzar un doctorat basat en aquesta temàtica. El món de l'activitat física per a la salut és el camp d'actuació professional que més m'agrada dintre de les sortides professionals que té la nostra titulació universitària, la combinació d'aquesta amb la docència a la secundària m'obre moltes portes per estudiar els mals hàbits, el sedentarisme i l'obesitat a l'adolescència. Aquests camps són els que vull estudiar en un futur i centrar la meva tesi doctoral en estudiar als adolescents i veure què puc aportar per ajudar a revertir tots aquests mals hàbits.

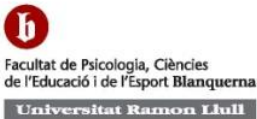
Un cop acabat aquest treball puc assegurar que el treball de camp que es pot fer en aquest aspecte és molt gran, estudiar els hàbits que tenen els adolescents al llarg del seu pas pel sistema educatiu és una forma excel·lent d'entendre la nostra societat i què podem fer per ajudar-los en el seu desenvolupament com a futurs adults i futurs membres de la nostra societat.


Com a limitacions a l'hora de realitzar el present treball puc afirmar que el temps de pràctiques ha sigut insuficient per realitzar un bon estudi de camp, la qual cosa es veurà solucionada en el moment en el qual comenci a exercir com a docent. Aprofitaré aquesta situació futura per començar una investigació que em permeti veure la realitat dels centres educatius i per realitzar un estudi per poder realitzar una proposta d'activitat física i salut per als nostres adolescents.


IX. BIBLIOGRAFIA.


- Arias, C. Marquès, C. Morè, A. Viñas, J (2017). Observatori Català de l'Esport. *Els hàbits esportius dels escolars de Catalunya 2016*. Recuperat de: http://www.observatoridelesport.cat/docus/estudis_publicats/OCE_18_estudis_publicats_ca.pdf
- Boscdelacoma.cat (2019). *El projecte de direcció*. Recuperat de: <https://www.boscdelacoma.cat/el-centre/projecte-de-direccio-2/>
- Corberadellobregat.cat (2019). *Dades del municipi*. Recuperat de: <http://www.corberadellobregat.cat/coneix-corbera/dades-del-municipi/>
- Delgado Noguera, Miguel A. y Viciano Ramírez J. (1999). Tema La programación e intervenció didáctica en el deporte escolar (II). *Aportaciones de los estilos de enseñanza. Apuntes: Educación Física y Deportes* (Barcelona) 56:17-24.
- Ensenyament.gencat.cat (2019). *Projecte educatiu del centre*. Recuperat de: <http://ensenyament.gencat.cat/ca/arees-actuacio/centres-serveis-educatius/projectes-centre/projecte-educatiu-centre/>
- Medina, A. (2016). Enquesta de Salut de Catalunya. *L'estat de salut, els comportaments relacionats amb la salut i l'ús de serveis sanitaris a Catalunya*. Recuperat de: http://salutweb.gencat.cat/web/.content/_departament/estadistiques-sanitaries/enquestes/Enquesta-de-salut-de-Catalunya/Resultats-de-lenquesta-de-salut-de-Catalunya/documents/resum_executiu_esca_2016.pdf
- Mosston, M y S. Ashworth (1993). *La enseñanza de la Educación Física, la reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona, España, Editorial Hispano Europea.
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperat PEC (2015). Projecte educatiu del centre, Institut Corbera de Llobregat. Recuperat de: <https://agora.xtec.cat/iescorbera/projecte-educatiu/>
- Ribera, M. (2017-21). *Projecte de direcció*. Institut Corbera de Llobregat. Recuperat de: <https://agora.xtec.cat/iescorbera/projecte-educatiu/projecte-de-direccio-2017-21/>
de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/


X. ANNEX.

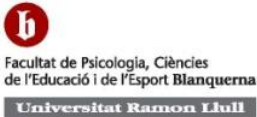
	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo DATA: 1er Trimestre 2019	FITXA RESUM UD: “Activitat Física i Salut” 3er ESO Curses, Body Combat, Body Pump Competència 1: Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut Competència 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física Competència digital.	
<p>Objectiu: Conscienciar als alumnes de la pràctica d'activitat física com a salut. L'activitat física no és només esportiva, existeix una gran part que forma part de la salut física.</p> <p>Observacions: L'apartat de curses ha de garantir que l'alumnat aconsegueixi entendre el control de les pulsacions cardíaques i l'experimentació de l'esforç físic aeròbic. Body combat i Body pump han de fer experimentar als alumnes l'esforç físic anaeròbic i aeròbic, el control postural, les càrregues de treball i el treball coreografiat (ritme i moviment).</p>			
Temporització		Material	
Curses: A poder ser 1er trimestre o 3er trimestre, els efectes atmosfèrics i la climatologia afecten molt. Body Combat: Qualsevol part del curs, si disposem de zona coberta. Body Pump: Qualsevol part del curs, si disposem de zona coberta		Curses: Pulsòmetres Body Combat: Equip de música. Zona amb miralls (a poder ser). Pulsòmetres. Body Pump: Steps, barres, discos, manovelles, màrregues. Tot aquell material que es pugui fer servir com a peses, es pot fabricar de forma casolà. Pulsòmetres.	
Continguts del bloc		Instruments d'avaluació	Observacions
Curses	Les curses populars de: 10 km, 21km, 42km: Adaptat en distàncies, ex: 2500m, 4000m, 5000m	Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació	Hem d'anar molt en compte a l'hora d'avaluar, no podem avaluar només segons nivells de condició física. Hem de poder avaluar actitud i esforç a l'hora de realitzar aquesta UD.
Body Combat	Els moviments de boxa, kick boxing i alguns arts marcial (taekwondo per exemple), combinats amb música i coreografies.	Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació Exposició pràctica	Hem de tindre molt controlada la coreografia que pretenem ensenyar, és fàcil que l'alumnat es distregui realitzant els moviments que els ensenyem, molt de compte amb els alumnes que aprofiten per donar-se cops. És necessari que la música sigui molt motivant.
Body pump	Coreografies combinades amb moviments de fitness (esquat, press frontal, abdominals, planxes, salts, etc).	Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació Exposició pràctica	És necessari que la música sigui molt motivant. Vigilar amb les càrregues de treball, adaptar els pesos i els moviments a les capacitats dels alumnes, màxima atenció a la diversitat.

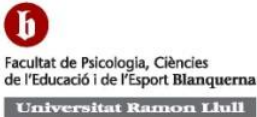
	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo DATA: 1er Trimestre 2019	FITXA RESUM UD: "Atletisme 3" Curses i llançaments 3er ESO Curses (100m,200m,400m), javelina, martell i disc. Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports. Competència digital.	
Objectiu: Aprofundir en la pràctica de l'atletisme, aplicar els coneixements i les habilitats de les unis didàctiques d'atletisme de cursos anteriors en aquesta unitat. Desenvolupar noves habilitats en quant als llançaments i les curses, participar en totes les classes i adaptar els exercicis segons les seves capacitats. Manipular documents digitals i penjar-los en les plataformes de l'escola.			
Observacions: Els llançaments han d'estar adaptats, tant en material com a l'espai del que disposem. Hem de tindre el màxim control en les activitats de llançaments, la seguretat és el més important, transmetre aquest concepte als alumnes.			
Temporització		Material	
Aquesta unitat didàctica es duu a terme durant el primer trimestre del curs, s'ha d'aprofitar els dies de més bon temps per utilitzar les pistes exteriors per les curses i els llançaments. En cas de puja es pot aprofitar per fer alguna activitat indoor a la pista poliesportiva coberta, encara que sigui d'alguna altra UD.		Curses: Pulsòmetres (si en tenim), tanques, cons, bancs... Javelina: Piques, javelines de plàstic o goma, javelines reals si en podem disposar. Martell: Martells adaptats per escola, martells creats de forma casolana pels alumnes. Disc: Frisbee (8-10), discos d'atletisme de goma, discos d'atletisme reals (si podem disposar-ne).	
Continguts del bloc		Instruments d'avaluació	Observacions
Curses	Explicació d'aquesta disciplina Explicació del reglament Visionat de vídeos La tècnica del llançament Exercicis adaptats Pràctica de la disciplina 100m, 200m, 400m 100m tanques, 200m tanques	Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació	Hem d'anar molt en compte a l'hora d'avaluar, no podem avaluar només segons nivells de condició física. Hem de poder avaluar actitud i esforç a l'hora de realitzar aquesta UD. No tothom disposa de la mateixa condició física (vàlid per totes les disciplines d'aquesta UD). Màxima atenció a la seguretat amb les tanques.
Javelina	Explicació d'aquesta disciplina Explicació del reglament	Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació	La javelina es el llançament més fàcil d'aprendre i, per tant, començarem sempre per aquesta disciplina. Vigilar sempre amb la seguretat
Martell	Visionat de vídeos La tècnica del llançament		El llançament de martell i de disc són llançaments que es combinen amb girs, em de començar sempre de forma progressiva i des del final del moviment cap endarrere. Començarem amb el llançament i després anirem afegint mig gir cada cop. Sempre màxima prioritat a la seguretat.
Disc	Exercicis adaptats Pràctica de la disciplina Competició		

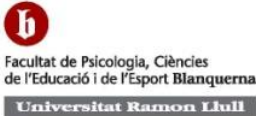
	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo DATA: 3er Trimestre 2019	FITXA RESUM UD: “Raqueta” Tennis, pàdel i bàdminton 3er ESO Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició Competència personal i social: Participació	
Objectiu: Comprendre els esports de raqueta i el seu reglament, adquirir habilitats per a poder jugar aquests esports, participar en les sessions.			
Temporització		Material	
Les classes de bàdminton les podem deixar com a comodí fins que ens plogui algun dia, ja que podem jugar de forma indoor a la pista poliesportiva, el tennis i el pàdel el jugarem de forma outdoor.		Tennis: Raquetes, pilotes, cintes elàstiques per muntar la xarxa. Pàdel: Pales de pàdel, pilotes, cintes elàstiques per muntar la xarxa. Bàdminton: Raquetes, volants, reixes de bàdminton (si en tenim), cintes elàstiques per muntar xarxes.	
	Continguts del bloc	Instruments d'avaluació	Observacions
Tennis	Explicació d'aquesta disciplina Explicació del reglament	Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació	Els esports de raqueta són molt perillosos en quant a seguretat, vigilar molt que els alumnes no es colpegin amb els implements.
Pàdel	Visionat de vídeos La tècnica dels esports de raqueta Exercicis adaptats	Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació	Els esports de raqueta són molt perillosos en quant a seguretat, vigilar molt que els alumnes no es colpegin amb els implements. El pàdel és l'esport més fàcil d'aprendre dels 3 esports de raqueta, seria una bona idea començar per aquest.
Bàdminton	Pràctica de la disciplina Competició	Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació	Els esports de raqueta són molt perillosos en quant a seguretat, vigilar molt que els alumnes no es colpegin amb els implements. El bàdminton hauria de ser el tercer esport de raqueta que practiquem ja que és el més complicat de dominar.


	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo DATA: 2n Trimestre 2019	FITXA RESUM UD: “Balls de saló” Country, salsa, funky i hip hop 3er ESO Competència 7: Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres Competència 8: Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària Competència digital Competència social autoconeixement	
Objectiu: Desinhibir Dinamitzar sessions de ball davant dels companys, aprendre els passos bàsics dels balls esmentats, treballar amb les noves tecnologies.			
Observacions: En aquesta unitat didàctica no només s'ensenyarà els balls esmentats sinó que els alumnes hauran de preparar-se sessions pràctiques, per grups, i realitzar-les als seus companys, utilitzant equips de filmació per gravar la classe i després penjar-la a la plataforma de l'institut. En general el ball és complicat si no s'ha practicat mai, hem de tindre en compte aquestes limitacions i avaluar segons esforç i actitud.			
Temporització		Material	
Aquesta unitat didàctica es pot realitzar tant en exterior com en interior.		L'únic material que necessitem per tal de poder dur a terme aquesta unitat didàctica és un equip de música.	
	Continguts del bloc	Instruments d'avaluació	Observacions
Country	El ball en línia Els passos bàsics: Grapevine, Coaster step, Cross, Heel, Heel splits, Heel Touch, Hitch, Hold, Hook, Hop, Jazz triangle, Jump, Kick.	Examen pràctic	El Country és el ball més senzill d'aprendre dels que he proposat, s'ha de començar per aquest ball.
Salsa	Els passos bàsics: El pase cubano, la primera vuelta, dile que no, enchufla sencilla.	Examen teòric Rúbrica d'avaluació Exposició pràctica	Aquest ball és el que requereix de més contacte entre membres del grup i potser és més difícil de ballar, per això proposo deixar-lo com a tercer ball.
Hip Hop	Els passos bàsics: Dougie, Stanky leg, body pop, helicòpter, pop+lock and drop it, shuffle, nae nae, moonwalk.		El hip-hop probablement és l'estil més complicat però el que tindrà millor acceptació per part del públic adolescent, es pot utilitzar aquest ball com a segon per guanyar-nos l'acceptació del grup classe i després passar a la salsa.

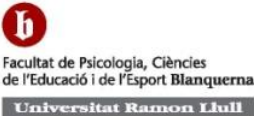
	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo DATA: 2n Trimestre 2019	FITXA RESUM UD: “Esports col·lectius” Voleibol i handbol 3er ESO Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició	
Objectiu: Perfeccionar la tècnica i la tàctica dels esports del voleibol i l'handbol. Aplicar els coneixements adquirits en esports col·lectius de cursos anteriors i que puguin tindre transferència a aquests esports. Participar activament a les classes d'Educació Física.			
Observacions: Aquests dos esports són tècnicament complexos, hem de procurar realitzar exercicis senzills i que permetin adquirir habilitats tècniques per tal de poder jugar a aquests esports.			
Temporització		Material	
Aquesta unitat didàctica està situada al segon trimestre per tal de realitzar-la dins de la pista poliesportiva coberta, en cas de que el temps no sigui massa advers realitzarem les sessions a l'exterior.		Voleibol: Pilotes de voleibol, tira elàstica per poder muntar xarxes (en cas de no tindre xarxes ni camp de voleibol) Handbol: Pilotes d'handbol	
Continguts del bloc		Instruments d'avaluació	Observacions
Voleibol	El reglament La tècnica: passada de dits, avantbraç, el servei baix i el servei alt, la col·locació. La tàctica: La rotació, els sistemes d'atac, la defensa en “W”	Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació	Per tal de facilitar l'aprenentatge del voleibol: <ul style="list-style-type: none"> - Permetre agafar la pilota els primers exercicis - Permetre fer una mica de “molla” abans d'obligar a copejar la pilota - Baixar l'altura de la xarxa per facilitar el joc - Baixar la pressió de les pilotes / utilitzar pilotes de diferents tactes (espuma, plàstic, pilotes de voleibol amb baixa pressió, etc).
Handbol	La tècnica: Passada, el passa i va, el xut a porteria El reglament La tàctica: Sistemes d'atac i defensa <ul style="list-style-type: none"> - El 6-0 - El 5-1 - El 4-2 	Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació	Per tal de permetre que el joc sigui fluït, al començament dels primers exercicis permetrem que la recepció de la pilota sigui amb dues mans. Si cal utilitzarem pilotes de diferents mesures i textures.


	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo DATA: 1er i 3er Trimestre 2019	FITXA RESUM UD: "Rocòdrom" 3er ESO	
Objectiu: Familiaritzar a l'alumne amb l'escalada en rocòdrom, ensenyar als alumnes l'escalada en muntanya, recalcar la importància de la seguretat dins d'aquest esport.			
Observacions: Aquesta UD és la segona que realitzen els alumnes, en aquest cas realitzarem exercicis amb combinacions de moviments, competició entre els alumnes, ampliació de coneixements d'escalada, etc.			
Temporització		Material	
Aquesta unitat didàctica està dividida entre el primer i el tercer trimestre per raons climatològiques.		Les pròpies preses del rocòdrom que ja tenim instal·lades al centre educatiu. Material d'escalada per ensenyar als alumnes (corda, mosquetó, gri-gri, etc).	
	Continguts del bloc	Instruments d'avaluació	Observacions
Rocòdrom	<ul style="list-style-type: none"> - La seguretat a l'escalada. - El rocòdrom (les preses i els tipus de rocòdrom que existeixen) - L'escalada en muntanya. - Les vies ferrates 	Examen pràctic Examen teòric	Els alumnes estan molt condicionats pel tema capacitats físiques en aquesta Unitat Didàctica, procurarem adaptar al màxim els exercicis i realitzar un examen teòric enfocat a ajudar als alumnes que físicament vagin més justos o que els costi la pràctica de l'escalada.


	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo DATA: 3er Trimestre 2019	<p align="center">FITXA RESUM UD: “Activitats al medi natural” Vela i pàdel surf 3er ESO</p> Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural Competència 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure Competència digital Competència social i personal “participació”	
<p>Objectiu: Familiaritzar i ensenyar als alumnes els esports aquàtics del pàdel surf i la vela lleugera.</p>			
<p>Observacions: Aquesta unitat didàctica la realitzarem al Centre Municipal de Vela de Barcelona, durant dos dies anirem al centre a fer Vela lleugera i Pàdel Surf. Tot el material necessari ens els proporcionarà l'empresa, les classes teòriques i pràctiques les realitzaran els seus tècnics.</p>			
Temporització		Material	
Aquesta sessió va orientada a l'últim trimestre de l'any per afavorir que la temperatura de l'aigua sigui la menys freda possible.		El material necessari ens el proporcionarà l'empresa “Centre Municipal de Vela de Barcelona”.	
	Continguts del bloc	Instruments d'avaluació	Observacions
Vela lleugera	<ul style="list-style-type: none"> - Explicació de l'esport - El mar i les seves característiques per navegar - Les parts del veler - Classes practiques 	Rúbrica que hauran d'omplir els tècnics de l'empresa sobre els grups d'alumnes. Examen teòric.	És probable de que tinguem imprevistos com: <ul style="list-style-type: none"> - Alumnes que es maregen. - Alumnes que no saben nedar - Alumnes que estan lesionats - Alumnes que fan tot l'impossible per no realitzar les classes practiques (fingeixen estar malalts o lesionats)
Pàdel surf	<ul style="list-style-type: none"> - Explicació de l'esport - El mar i les seves característiques per navegar - Classes practiques 	Rúbrica que hauran d'omplir els tècnics de l'empresa sobre els grups d'alumnes. Examen teòric.	A tots aquests alumnes els obligarem a assistir a les classes teòriques i anar amb els seus companys a preparar el material i a començar l'activitat, un cop estigui l'activitat en pràctica ells es quedaran treballant en algunes tasques que els encomanin els treballadors del Centre Municipal de Vela.

	<p>DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo DATA: 2n/3er Trimestre 2019</p>	<p align="center">FITXA RESUM UD: “Activitat Física i Salut” 4rt ESO loga/Pilates, fitness, crossfit</p> <p>Competència 1: Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut Competència 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física</p>	
<p>Objectiu: Conscienciar als alumnes de la pràctica d'activitat física com a salut. Aprendre el control postural i l'efecte del treball amb càrregues. Observacions: L'activitat física no és només esportiva, existeix una gran part que forma part de la salut física. En el cas de les 3 unitats didàctiques el control postural, el coneixement del propi cos i l'adaptació a les càrregues són fonamentals. Hem de procurar que els alumnes experimentin aquesta vivència, que notin com el seu cos reacciona diferent segons càrregues i posicions corporals.</p>			
<p>Temporització</p> <p>Qualsevol part del curs, si disposem de zona coberta. Els efectes climatològics afecten molt, si ha de ser exterior a poder ser realitzar-ho al primer trimestre o al tercer.</p>		<p>Material</p> <p>loga/Pilates: Equip de música, màrregues. Fitness: Equip de música. Zona amb miralls (a poder ser). Tot aquell material que es pugui fer servir com a peses, es pot fabricar de forma casolà. Crossfit: Calaixos, barres, discos, manovelles, màrregues. Tot aquell material que es pugui fer servir com a peses, es pot fabricar de forma casolà. (zona amb miralls a poder ser).</p>	
	<p align="center">Continguts del bloc</p>	<p align="center">Instruments d'avaluació</p>	<p align="center">Observacions</p>
<p>loga/pilates</p>	<p>Els diferents moviments d'aquestes disciplines. La concentració mental, la capacitat de relaxació i la connexió entre ment i cos.</p>	<p>Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació Exposició pràctica</p>	<p>Hem d'anar molt en compte a l'hora d'avaluar, no podem avaluar només segons nivells de condició física. Hem de poder avaluar actitud i esforç a l'hora de realitzar aquesta UD.</p>
<p>Fitness</p>	<p>Anatomia humana, principis de les càrregues amb pes, moviments d'articulacions, beneficis de l'activitat física amb càrregues, exercicis amb pes.</p>	<p>Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació Exposició pràctica</p>	<p>En aquesta UD ens hem de centrar sobretot en que els nostres alumnes entenguin els angles de moviment i l'efecte de les càrregues del pes sobre el nostre cos.</p>
<p>Crossfit</p>	<p>El treball de resistència amb càrregues, el treball amb el propi pes corporal (cal·listènia), entrenament cardiovascular amb càrregues.</p>	<p>Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació Exposició pràctica</p>	<p>En aquesta UD ens hem de centrar sobretot en que els nostres alumnes entenguin els angles de moviment i l'efecte de les càrregues del pes sobre el nostre cos.</p>

	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo DATA: 1er i 3er trimestre	<p style="text-align: center;">FITXA RESUM UD: "Jocs" 4rt ESO Jocs tradicionals i jocs populars del món</p> Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural Competència 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure Competència social: participació	
Objectiu: Descobrir jocs de diferents parts del món, participar en tots ells i aprendre sobre altres cultures.			
Observacions: Durant aquesta unitat didàctica els alumnes hauran de formar parelles i preparar-se un joc tradicional o popular del món per tal d'exposar-lo al grup classe, així valorarem les seves capacitats de comunicació oral i de dinamització de grups. Aquest treball haurà de ser convertit en una fitxa de sessió i s'haurà de penjar a la intranet de l'institut.			
Temporització		Material	
Aquesta UD està dividida en dos trimestres, donat que aprofitem el bon temps per a realitzar les sessions a l'exterior.		Per la realització d'aquestes sessions necessitarem un material molt divers, segons les necessitats de cada alumne i de les exposicions que realitzin.	
	Continguts del bloc	Instruments d'avaluació	Observacions
Jocs tradicionals i jocs populars del món	Durant la unitat didàctica aprendrem diferents jocs de diferents parts del món, classificats en: jocs de contrincant, jocs de grup, jocs de cooperació, jocs d'habilitats motrius, jocs de persecució, etc.	Dirigir una sessió Exposició pràctica Treball penjat a la intranet	En aquesta part de la unitat didàctica haurem d'avaluar molts factors: <ul style="list-style-type: none"> - La part pràctica amb la participació de l'alumnat - L'actitud dels alumnes durant la pràctica (quan dinamitzen i quan són alumnes) - La part de dinamització - Les habilitats d'oratoría - La fitxa penjada a la intranet - L'originalitat i la capacitat de recerca a l'hora d'escollir el joc a exposar
Exposició pràctica	Per fer aquesta sessió s'haurà de completar un model de fitxa proporcionar pel docent. En aquesta fitxa s'haurà de contextualitzar el joc, posar el material necessari, la descripció del joc, algunes possibles variants, etc.	Dirigir una sessió Exposició pràctica Treball penjat a la intranet	

	<p>DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo DATA: 1er, 2n i 3er trimestre</p>	<p align="center">FITXA RESUM UD: “Esports col·lectius” 4rt ESO Bàsquet, Voleibol, Futbol i Rugbi</p> <p>Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició Competència social: Participació</p>		
<p>Objectiu: Aprendre els fonaments tècnics i tàctics dels esports col·lectius. Participar en les classes activament. Observacions: Els esports col·lectius són un mitjà molt útil per ensenyar valors com l'esforç, la tolerància, el respecte, etc. Hem d'aprofitar al màxim aquestes sessions per incidir en aquests aspectes.</p>				
<p>Temporització</p> <p>Bàsquet: 1er trimestre Voleibol: 2n trimestre Futbol: 3er trimestre Rugbi: 1er trimestre</p>		<p>Material</p> <p>En tots els esports necessitem les pilotes corresponents de l'esport, pitralls, xiulets, cons i materials diversos per marcar coses a la pista (piques, cordes, etc.). Per altra banda i per afavorir l'aprenentatge dels esports també necessitem pilotes de diferents textures i pressions. Rugbi: sobretot tindre mocadors o cintes per penjar de la cintura i evitar els placatges.</p>		
		<p align="center">Continguts del bloc</p>	<p align="center">Instruments d'avaluació</p>	<p align="center">Observacions</p>
<p>Bàsquet</p>	<p>El reglament: Dobles, l'ampolla, camp enrere... El bot Les diferents passades (de pit, botant, per darrere...) Llançaments: El tir lliure, el triple...</p>	<p>Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació</p>	<p>En cas de veure que hi hagi gent mb moltes dificultats adaptarem el reglament per afavorir i facilitar el joc. El bàsquet és un esport relativament fàcil de jugar però difícil de dominar.</p>	
<p>Voleibol</p>	<p>El reglament: La rotació, els sistemes de puntuació, les línies... La tàctica: sistemes d'atac, sistemes defensius El toc de dits L'avantbraç El remat El servei per baix i per dalt</p>	<p>Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació</p>	<p>Per tal de facilitar l'aprenentatge del voleibol: - Permetre agafar la pilota els primers exercicis - Permetre fer una mica de “molla” abans d'obligar a copejar la pilota - Baixar l'altura de la xarxa per facilitar el joc Baixar la pressió de les pilotes / utilitzar pilotes de diferents tactes (espuma, plàstic, pilotes de voleibol amb baixa pressió, etc).</p>	
<p>Futbol</p>	<p>Conceptes del reglament: El fora de joc, el sistema de puntuació... Els sistemes d'atac i defensa La passada La conducció El xut</p>	<p>Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació</p>	<p>Aprofitar les porteries per fraccionar el camp i poder fer molts exercicis a la vegada. El futbol és un esport complicat per als alumnes que no tenen coordinació oculo-peu. Adaptar els exercicis a aquests alumnes.</p>	
<p>Rugbi</p>	<p>Reglament: La passada endarrere, l'avant... La touch La meele El concepte d'atac en línia</p>	<p>Examen pràctic Examen teòric Rúbrica d'avaluació</p>	<p>Trobarem pocs alumnes que juguin a rugbi, és un esport amb molt contacte físic, per aquest motiu utilitzarem mocadors, cintes, etc... per tal d'evitar els placatges. Molta atenció a la seguretat amb aquesta pràctica esportiva.</p>	

	<p>DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo DATA: 1er trimestre, 2n trimestre</p>	<p style="text-align: center;">FITXA RESUM UD: “Expressió Corporal” 4rt ESO Circ i teatre</p> <p>Competència 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física Competència 7: Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres Competència digital de l'alumnat Competències personals i socials. Participació</p>	
<p>Objectiu: Familiaritzar a l'alumnat amb la pràctica del Circ i del Teatre, conscienciar de la dificultat d'aquestes pràctiques i de la dedicació de la gent que s'hi dedica professionalment. Observacions: Aquestes unitats didàctiques han d'anar orientades al treball de l'expressió corporal i el treball de les relacions socials/habilitats socials. Procurarem ajudar als alumnes que siguin més introvertits i a tots aquells que els costi una mica relacionar-se amb el grup ja sigui per actitud o perquè reben discriminació per part d'aquest.</p>			
Temporització		Material	
<p>Al primer trimestre realitzarem la unitat didàctica de Circ Al segon trimestre realitzarem la unitat didàctica de teatre</p>		<p>Masses, pilotes, cordes, mocadors, etc... Per tal de poder tindre més opcions i de poder aprofitar en els aspectes creatius dels alumnes, proposarem a l'alumnat que creïn el material de circ i l'atrezzo del teatre de forma casolana. Aquest material es pot quedar al magatzem d'Educació Física per tal de ser reutilitzat en anys posteriors.</p>	
Continguts del bloc		Instruments d'avaluació	Observacions
<p>Circ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acrobàcies (acrosport) - Malabars 	<p>Examen pràctic Rúbrica d'avaluació</p>	<p>Aquesta unitat didàctica l'enfocarem al treball d'habilitat motriu i a la sensibilització amb aquesta disciplina, afavorirem al màxim la creativitat dels alumnes, tant en activitats com en la creació de material. Si cal dedicarem una sessió a la creació de material casolà.</p>
<p>Teatre</p>	<p>Mímica Representació d'emocions Representació d'una obra teatral per grups. Temàtiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situacions de la vida real - Pel·lícules - Professions - Propostes dels alumnes 	<p>Examen pràctic Rúbrica d'avaluació</p>	<p>Les sessions de circ estaran orientades a la preparació de la representació que demanarem als alumnes, la temàtica d'aquestes representacions teatrals serà escollida pels grups.</p>

	<p>DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo DATA: 3er trimestre</p>	<p>FITXA RESUM UD: "Rocòdrom 3" 4rt ESO</p> <p>Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural Competència 6: Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure</p>					
<p>Objectiu: Aprofundir en l'escalada recreativa, aprendre sobre el boulder i les activitats que hi realitzen.</p>							
<p>Observacions: Com a tancament de les unitat didàctiques de Rocòdrom que s'han realitzat durant l'E.S.O tindrem la visita dels professionals de grup Boulder Fraggie A.E.C (Associació d'Escalada de Corbera),</p>							
<p>Temporització</p> <p>Aquesta unitat didàctica es realitza a l'últim trimestre, més concretament a les últimes 3 sessions del trimestre, de tal forma que podem aprofitar per realitzar recuperacions de l'assignatura mentre els alumnes practiquen les passades per les preses.</p>		<p>Material</p> <p>Les pròpies preses del rocòdrom que ja tenim instal·lades al centre educatiu. Material d'escalada per ensenyar als alumnes (corda, mosquetó, gri-gri, etc).</p>					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;"></th> <th style="width: 25%;">Continguts del bloc</th> <th style="width: 25%;">Instruments d'avaluació</th> <th style="width: 30%;">Observacions</th> </tr> </thead> </table>					Continguts del bloc	Instruments d'avaluació	Observacions
	Continguts del bloc	Instruments d'avaluació	Observacions				
<p>Rocòdrom</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La seguretat a l'escalada. - El rocòdrom (les preses i els tipus de rocòdrom que existeixen) - L'escalada en muntanya. <p>Les vies ferrates</p>	<p style="text-align: center;">Examen pràctic Examen teòric</p>	<p>Els alumnes estan molt condicionats pel tema capacitats físiques en aquesta Unitat Didàctica, procurarem adaptar al màxim els exercicis i realitzar un examen teòric enfocat a ajudar als alumnes que físicament vagin més justos o que els costi la pràctica de l'escalada.</p>				
<p>Visita d'escaladors del grup Boulder Fraggie A.E.C (Associació d'Escalada de Corbera)</p>	<p>Explicació del Boulder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - On està situat - Què fan en aquest emplaçament - Què necessito per escalar? - Tothom pot escalar? - Exemples de sessions pràctiques 		<p>Aquesta sessió estarà dirigida pels professionals del Boulder Fraggie de l'A.E.C. Aquests especialistes vindran a explicar què és l'Associació d'Escalada de Corbera i què hi realitzen.</p>				