

PROGRAMACIÓ

2on CICLE D'ESO

TREBALL FI DE MÀSTER

LAURA BATALLER MASACHS

JOSEP SOLÀ SANTESMASES / IGNASI JOAN CABALLÉ CAIRE

2017-2018

Màster Universitari en Formació del professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat,
Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes – Especialitat d'Educació Física.

Blanquerna - Universitat Ramon Llull

TAULA DE CONTINGUTS

INTRODUCCIÓ	4
<i>Identificació del tema i justificació</i>	4
<i>Objectius propis de la programació com a professora d'EF.</i>	5
CONTEXTUALITZACIÓ	6
MARC TEÒRIC	10
<i>Legislació vigent</i>	10
<i>Finalitats educatives</i>	10
1. <i>PEC</i>	10
2. <i>Projectes</i>	12
<i>Finalitat de l'educació</i>	13
SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA	22
<i>CALENDARI I TEMPORALITZACIÓ</i>	22
1. <i>Calendari 3r ESO</i>	22
2. <i>Temporalització 3r ESO</i>	23
3. <i>Calendari 4r ESO</i>	27
4. <i>Temporalització 4t ESO</i>	28
<i>Gradació per competències</i>	32
<i>Competències 3r ESO</i>	35
<i>Continguts prescriptius de 3r ESO</i>	37
<i>Criteris d'avaluació prescriptius 3r ESO</i>	38
<i>Proposta d'unitat didàctica de 3r ESO</i>	40
<i>Programa del conjunt de sessions de la UD2: Les habilitats gimnàstiques</i>	42
<i>Competències 4t ESO</i>	52
<i>Continguts prescriptius de 4t ESO</i>	54
<i>Criteris d'avaluació prescriptius 4t ESO</i>	55
<i>Proposta d'unitat didàctica de 4t ESO</i>	57
<i>Programa del conjunt de sessions de la UD 6: Primers auxilis</i>	58
METODOLOGIA	65
1. <i>Consideracions des d'un punt de vista competencial</i>	65

TREBALL FI DE MÀSTER

Laura Bataller Masachs

<i>Consideracions en relació a les TIC: noves tecnologies</i>	67
<i>Consideracions per atendre a la diversitat</i>	68
<i>Enfocament globalitzador</i>	70
AVALUACIÓ DINS LA PROGRAMACIÓ	71
<i>Instruments de l'avaluació</i>	71
<i>Qualificació</i>	72
<i>Recuperació i pendants</i>	73
CONCLUSIONS I VALORACIÓ	74
REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	75
ANNEXOS	
<i>Breu anàlisi de l'entorn, adaptat adaptat a la tipologia del centre</i>	
<i>Unitats Didàctiques</i>	

INTRODUCCIÓ

La present programació didàctica representa el Treball Final de Màster (TFM), del Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes de l'especialitat en Educació Física. La programació que presento a continuació va destinat a l'etapa de secundària, durant el segon cicle d'Educació Secundària Obligatòria (ESO), concretament els cursos de 3r i 4t d'ESO. Aquesta programació inclou les unitats didàctiques (UD) d'aquests dos cursos, que dóna com a resposta a les competències pròpies de l'àmbit d'Educació Física (EF).

La programació està contextualitzada al Centre Educatiu Cor de Maria – Sant Josep de Sant Feliu de Guíxols. Aquest centre imparteix Educació Infantil, Educació Primària i finalment Educació Secundària Obligatòria (ESO), s'adreça a un 9,2% de població immigrant d'arreu del món. EL centre, aquest any 2018, va celebrar el seu 125è aniversari. Per la qual cosa, trobem un centre vell, amb instal·lacions velles i classes petites, on no permet treballar cooperativament.

IDENTIFICACIÓ DEL TEMA I JUSTIFICACIÓ

Al principi, em va costar molt decidir-me en quin cicle volia realitzar la meva programació. Primer pensava fer-lo del primer cicle, és a dir 1r i 2n d'ESO, ja que l'any passat també vaig fer pràctiques d'educació física en un institut. Aquest institut, havia obert les seves portes feia molt poc temps, 3 anys, per tant els alumnes més grans eren de 3r d'ESO. En canvi, aquest any, vaig realitzar les pràctiques amb tots els cursos de l'ESO, de 1r a 4t, i les meves aportacions i el treball d'intervenció de les pràctiques d'aquest any, van ser sobretot, amb els alumnes de 3r i 4t. Aquest fet va ser el determinant per decidir-me i realitzar la programació pel segon cicle d'ESO.

En referència els cicles formatius d'esport és un tema amb molt d'interès per mi, ja que algun dia, m'agradaria impartir les meves classes a un Grau d'Esports a la natura, però la programació d'aquest, el deixarem per un futur pròxim, espero.

TREBALL FI DE MÀSTER

Laura Bataller Masachs

OBJECTIUS PROPIS DE LA PROGRAMACIÓ COM A PROFESSORA D'EF.

Com he comentat en el paràgraf anterior, m'agradaria formar part d'un col·lectiu de professors a un centre, especialment a un grau d'esports a la natura.

Últimament, tinc alguna idea que em volta pel cap sobre fer una tesi doctoral a partir de la meva intervenció en el projecte d'investigació del PEHC – Physical Education Health and Children de l'ESUSES i a partir del meu tutor de pràctiques d'aquest any, que està vinculant el projecte a la realització d'activitats multiesport i habilitats motrius a l'Escola Verda de Girona. A partir d'aquí se m'estan obrint portes per treballar com a monitora de les extraescolars i participar en la recollida de dades durant el procés per entregar els pares i a més, plasmar-ho en un article.

Ara per ara, la meva gran il·lusió personalment seria fusionar les dues coses, si m'ho permetessin els horaris i els llocs de treball.

CONTEXTUALITZACIÓ

El Centre Educatiu Cor de Maria i Sant Josep tenen com a titular la Fundació Cor de Maria-Sant Josep.

Aquests centres educatius són d'iniciativa privada amb una ideologia cristiana, que té la finalitat de promoure el ple desenvolupament de la personalitat dels alumnes, amb una educació integral.

Es cursen els estudis d'educació infantil, primària i secundària obligatòria.

L'estil educatiu del centre és:

- Donar un valor essencial a la presència de l'educador dins del procés de maduració de l'alumne; presència que és proximitat, acompanyament i abnegació personal.
- Intentar oferir una educació personal que acompanyi a cada alumne segons les seves necessitats.
- Desenvolupar una metodologia oberta i flexible que incorpora les innovacions didàctiques que milloren la qualitat educativa.
- Projectar la nostra acció educativa més enllà de l'aula, tot obrint l'escola a la vida i l'entorn.
- Educar en els valors morals, que formen la persona dels nostres alumnes i els dóna eines per a la inserció compromesa i responsable en la societat, que haurà d'afrontar els reptes del nostre món.

La missió

Es vol portar a terme el Caràcter Propi amb la feina conjunta entre escola i família. L'objectiu és aconseguir que els alumnes vagin assolint progressivament el perfil de sortida desitjat, és a dir, que surtin amb un bon nivell acadèmic i personal que els acompanyi sempre.

La visió

Es vol ser una escola on tota la comunitat educativa visqui el Caràcter Propi, en el marc d'una acció acadèmica que està al servei de l'alumne/a i del docent. La innovació pedagògica, la formació contínua i la preocupació pel benestar dels/ de les alumnes són un tret específic de la nostra pràctica educativa.

Els valors

Es vol transmetre als/les alumnes valors com l'esforç, la responsabilitat, la llibertat, l'arrelament a la terra, la justícia i l'ajudar als altres a partir de treballs diaris. Valors amarats de virtut per fer el bé que els serviran durant tota la seva vida.

Els trets bàsics que orienten l'actuació educativa en els centres són els següents:

- Manifestem clarament que l'escola és cristiana.
- Professar una educació des de la fe i per la fe.
- Treballar per una educació integral al servei de la persona.
- Voler una educació oberta a la transcendència. Aquesta dimensió s'encarna culturalment i històricament en el fet religiós, que té el seu àmbit concret d'estudi en l'àrea de religió. Aquesta àrea s'imparteix en un marc de respecte i llibertat, fent especial èmfasi en la dimensió cultural i en les vivències del fet religiós, de manera que susciti interrogants que afavoreixen una síntesi entre fe, cultura i vida.

En general, es percep una tipologia de família preocupada pels seus fills, que en solen estar pendents i acudeixen a l'escola per a parlar de temes i arreglar el que no els sembli prou bé. També hi ha molt de moviment als grups de whatsapp i segurament temes que no acaben arribant prou a l'escola, sinó que queden en els fòrums de pares.

El tarannà de l'escola és sempre de rebre i escoltar, i fer el que es pugui per millorar cada cas. Cada cop més l'escola s'està obrint a les famílies, demanant-los que vinguin a participar de moltes activitats, com explicar un conte, fer una xerrada, fer un taller de postals de Nadal, etc., a més de poder entrar a veure el màxim nombre d'actuacions possible.

L'AMPA té una junta implicada, amb molt bones intencions, amb interès per ajudar a millorar sense fer mal i tenint molt clars els límits de l'escola i de l'AMPA. Hi ha contacte fluid amb l'equip directiu, fins i tot a través d'un grup de whatsapp, i amb el Titular, amb qui, a més de trobar-se o parlar-se per temes determinats, la junta de l'AMPA es reuneix un cop per trimestre.

L'AMPA fa una assemblea general cada curs a l'inici, a la que assisteixen una mitjana de 20 persones. També té comissions que s'ocupen d'activitats concretes, com la castanyada, el dia de l'escola, patges i tió, sant Jordi... les que tenen més èxit són aquelles que permeten entrar a l'escola i gaudir l'activitat amb els fills, com castanyada.

TREBALL FI DE MÀSTER

Laura Bataller Masachs

Les escoles Cor de Maria i Sant Josep han estat separades des de les seves respectives fundacions, fins al dia 1 de setembre de 2017, aquest curs, en què han passat a ser una sola escola. Això ha permès treballar molt més unificadament i encara ho permetrà més, ja que s'està reestructurant la situació dels cursos, fins a aconseguir tenir de P3 a 3r de Primària a l'edifici Cor de Maria i de 4t de Primària a 4t d'ESO a l'edifici Sant Josep.

En aquest centre hi trobem alumnes d'educació infantil, de primària i d'ESO. El nombre total d'alumnes és de 644 durant l'any 2017-2018. Distribuït en:

- Educació infantil: 100 alumnes
- Educació primària: 334 alumnes
- ESO: 210 alumnes

El percentatge d'alumnes nous a ESO són 3 amb un percentatge del 1,4%. Amb referència als alumnes amb NEE pel que fa al nivell socioeconòmic, amb un total de 35 alumnes, 16,7%; i els alumnes amb NEE amb dictamen de l'equip d'assessorament i orientació psicopedagògica (EAP) 6 alumnes, amb un percentatge 2,6%.

El nivell socioeconòmic de les famílies és de classe mitjana. Es poden permetre pagar l'escola i algunes altres activitats extraescolars, com esports, idiomes, etc. Algunes famílies manifesten dificultats per pagar la majoria a causa de canvis en la situació laboral d'alguns pares. També hi ha famílies amb dificultats econòmiques, que solen ser NEE de tipus B, la majoria són d'altres cultures.

Hi ha dues línies d'ESO per curs, és a dir, 2 de 1r, 2 de 2n, 2 de 3r i 2 de 4t. Cada classe consta d'uns 25-30 alumnes.

Hi ha un total de 45 professors/es del centre. Dels quals 10 són homes i 35 dones. Pel que fa a l'educació secundària, trobem 8 homes i 10 dones. L'edat mitjana d'aquests és de 45 anys.

El professorat d'ESO ha participat en formacions de:

- Programa TEI: Tutoria entre iguals.
- Nou context d'aprenentatge
- Valors en l'educació
- Formacions en petit grup i individuals: Neurociència, Clickedu i Orientació d'alumnes de 4t d'ESO

Dins l'àrea d'Educació Física (EF), trobem un sol professor. Aquest, realitza les dues hores de classe d'EF seguides per grup, és a dir, un total de 8 grups classe, 2 grups classe de 1r a 4t, en total, 16

Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física – CURS 2017-2018 (FPCEE Blanquerna – URL)

TREBALL FI DE MÀSTER

Laura Bataller Masachs

hores setmanals impartint classes. Per realitzar les sessions d'EF, els alumnes s'han de desplaçar fins al pavelló municipal d'esports la Corxera de Sant Feliu. A primera hora del matí i a la tarda, els alumnes queden directament al pavelló. La resta d'hores, el professorat acompanya a l'alumnat fins a les instal·lacions esportives.

El pressupost de l'àrea d'EF és baix, de 150€ aproximant per curs, ja que és el pressupost que s'esca del pressupost general. El material que disposa el centre és de:

12 pilotes de voleibol; 20 pilotes de bàsquet; 9 pilotes de rugbi; 1 columna de placatges de rugbi; 18 pilotes d'handbol, de les quals 10 són de plàstic (blaves), 4 són de cuir (dures) i 6 són de plàstic (blanques); 7 pilotes de goma – escuma (la majoria en mal estat); 25 pilotes de plàstic (platja); 24 pilotes toves – dures de colors; 13 pilotes toves de futbol petites; 8 pilotes de futbol, 3 pilota medicinal, 2 de 3Kg i 1 de 2kg; 4 raquetes de bàdminton; 3 paquets de volants; 2 xarxes; 6 discs voladors; 4 bancs (2 curts i 2 llargs); 20 cèrcols grans; 2 cèrcols petits; 15 Màrtegues; 4 matalassos blaus; 1 saltimbanqui; 1 poltre; 20 cons vermells; 14 cons grocs; 40 cons bolets; 15 piques; 27 cintes grogues; 25 cintes vermelles; 10 gomes elàstiques; 16 cordes; 20 mocadors; 2 infladors de peu; 40 pilotes de tennis; 1 caixó de flexibilitat; 1 minicadena CD; 1 pissarra.

Tot aquest material el comparteix amb educació primària, on també realitzen les sessions d'EF al pavelló municipal d'esports la Corxera de Sant Feliu.

Aquest material està endreçat i guardat al magatzem del pavelló. No sempre tenen tota la pista del pavelló per ells sols, quan coincideixen amb altres grups, han de partir l'espai. El material del pavelló, el poden fer servir sempre que estigui disponible.

Pel que fa a Sant Feliu, trobem l'anàlisi de l'entorn, les dades demogràfiques, les dades socioeconòmiques i les dades esportives les trobarem a [l'annex 1](#).

MARC TEÒRIC

LEGISLACIÓ VIGENT

Durant la dictadura franquista, apareix la primera llei d'educació, la Ley General de Educación (LGE, 1970) 14/1970, de 4 d'agost, on emergeix l'EF.

Uns quants anys més tard, es produeixen uns canvis estructurals al Sistema Educatiu: Educació infantil, primària, ESO, Batxillerat i Programes de Garantia Social amb la LOGSE (Llei Orgànica General del Sistema Educatiu), 1/1900, de 3 d'octubre. S'apliquen uns Règims General: Famílies professionals (Activitat física i Esport) i Règim Especial: Ensenyaments artístics (Música / Dansa) i Idiomes.

L'any 2006, s'actualitza la llei i es crea la Llei Orgànica de Educació (LOE), 2/2006, de 3 de maig, on les programacions es basen en competències i es fa una atenció a les necessitats educatives especials. Es crea un règim especial per ensenyaments esportius de Grau Mig i Grau Superior.

La legislació vigent és la Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa (LOMCE) o en castellà (LOMCE) es va aprovar el 29/11/2013, reformant la de la LOE, provoca desdoblaments de 4t ESO: Acadèmic i professionalitzador, FP Bàsica (Estat): Programes de formació i inserció a Catalunya i revàlides a 4t ESO i 2n de Batxillerat.

En l'organització del currículum d'ESO s'aplica el Decret 187/2015, de 25 d'agost, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria.

Pel que respecte a l'educació física, que correspon a les matèries comunes de 1r a 4t d'ESO, l'assignació horària setmanal de caràcter general és d'un total de dues hores per curs acadèmic.

FINALITATS EDUCATIVES

1. PEC

La vocació i l'objectiu principal és aconseguir Una escola d'inspiració cristiana que eduqui en els següents valors: esforç, responsabilitat, llibertat i justícia, a l'estil de l'Evangelí segons Jesucrist.

Caràcter Propi:

Desenvolupar una metodologia oberta i flexible que incorpora les innovacions didàctiques que milloren la qualitat educativa.

Considerar l'ús de plataformes digitals (tant de gestió documental com educatives) com un dels pilars de la nostra tasca i voluntat innovadora. Ajudar amb la reducció del volum de paper, a tenir *Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física – CURS 2017-2018 (FPCEE Blanquerna – URL)*

TREBALL FI DE MÀSTER

Laura Bataller Masachs

més eficiència en les comunicacions interpersonalmentals i a disposar d'un accés ràpid a la nova documentació.

Perfil de sortida de l'alumne:

Educació integral: desenvolupant el potencial emocional, intel·lectual i espiritual al màxim possible.

Potenciar el factor: Educació integral de l'alumne a través d'una millor organització dels centres, basada en una bona planificació, coordinació i unificació de la documentació pròpia.

Arrelament al país: Coneixements i respecte vers els trets fonamentals de la cultura catalana dins un ambient intercultural.

Potenciar el factor: Arrelament al país de l'alumne i utilitzant en tota comunicació interna i externa del sistema de gestió de qualitat el català com a llengua vehicular.

Anàlisi de l'entorn:

L'entorn proper del centre està format per diverses escoles, de tipus públic, per tant, estan sota control del Departament de la generalitat, on s'està incentivant la implicació d'alguns aspectes del sistema de gestió de la qualitat. La necessitat de disposar d'un sistema de gestió de qualitat és cada cop més imperant.

El sistema d'anàlisi de riscos que duu a terme el sistema de gestió de qualitat ens permet conèixer i avaluar el nostre entorn des de diferents punts de vista que puguin afectar el funcionament dels nostres centres i els seus estudiants i/o docents.

2. PROJECTES

Projecte de qualitat

Proposta estratègica d'implementació del Projecte de Qualitat

PLA ESTRATÈGIC DEL PLA O PROJECTE DE QUALITAT. **Període:** cursos 2015-16, 2016-17 i 2017-18

OBJECTIUS	CURS	ÒRGANS RESPONSABLES	ÒRGANS IMPLICATS	ACTIVITATS
Obtenir la certificació ISO 9001:2015 i entrar en un procés de millora continuada.	CURS 2015-16	Equip de Qualitat	Titulars, Equips directius, Equip docent, PAS	-Preparar l'auditoria interna i fer-ne la revisió un cop passada -Revisar els processos -Socialitzar els protocols -Pujar els documents unificats a la plataforma -Els responsables de redactar les actes de reunions, enviar-les a direcció i direcció, a Qualitat -Reduir el nombre d'indicadors i acabar de definir-los
	CURS 2016-17	Equip de Qualitat		-Preparar i passar l'auditoria per la certificació -Fer-ne la revisió un cop passada
	CURS 2017-18	Equip de Qualitat		-Iniciar el procés de millora continuada
Implicació del personal en la gestió del centre	CURS 2015-16	Titulars, Equips directius, Equip docent	Titulars, Equips directius, Equip docent	-Registrar i analitzar els advertiments i les seves tipologies, a nivell individual, que es fan als docents d'un aspecte acordat i no complert. -Continuar promovent des de l'escola activitats entre el personal del centre perquè ens ajudin a la convivència. -Incentivar que el personal del centre faci arribar al Patronat les idees positives i possibles per millorar la gestió i la convivència en el centre. -Consolidar que facilitin ressenyes d'activitats per la

				<p>memòria anual.</p> <p>-Superar connotacions en el llenguatge de diferències entre centres.</p> <p>-Revisar trimestralment, per part de la CAD, els PI.</p>
	CURS 2015-16	Equips directius	Equips directius, Equip docent	<p>-Clickedu</p> <p>-Didàctica general i específica, adaptant la LOMCE (PRI i ESO)</p> <p>-Educació emocional aplicada a l'aula (EI)</p> <p>-Coaching</p> <p>-Difusió, innovació, educació emocional (una sessió de cada tema dimarts de 17 a 19h voluntària)</p>
Donar formació als docents en l'àmbit personal i/o didàctic, que reverteixi en l'aula, ja sigui a títol personal o com a proposta del centre.	CURS 2014-15	Equip directiu/Equip de qualitat	Equips directius, equip de qualitat i Equip docent	- Formació de la plataforma de gestió
Donar formació als docents en l'àmbit personal i/o didàctic, que reverteixi en l'aula, ja sigui a títol personal o com a proposta del centre.	CURS 2015-16	Equips directius i equip de qualitat		Dues sessions formatives per preparar les auditories a càrrec de l'assessor de qualitat.

FINALITAT DE L'EDUCACIÓ

ADOLESCÈNCIA

L'adolescència és el període de vida que es troba entre la infància i l'edat adulta, abasta entre els 10 i 19 anys. Aquest període es caracteritza per diversos canvis biològics i hormonals, provocant que els adolescents estiguin en una etapa inestable i influenciada en aspectes socials i emocionals.

POSICIONAMENT RESPECTE A L'EDUCACIÓ

El primer que cal mencionar és que l'escola és essencialment una institució cultural, que les societats s'han donat com un dels instruments més capaços per formar als infants i joves, per inserir-los en el món i en el present, a partir d'un territori geogràfic concret i d'un bagatge cultural específic. Aquesta especialització cultural de l'escola és, probablement, avui més necessària que mai, en una societat que valora enormement el coneixement, en un context on s'han multiplicat les agències de transmissió cultural, on es troben a faltar més que mai espais protegits i temps perllongats i pensats per poder fer aquesta feina d'impregnació social i cultural, de creixement, de construcció d'identitats sòlides, capaces de navegar amb criteri en un món extraordinàriament plural, obert, contradictori i complex (Besalú, 2007).

Segons Riudor, (2011), "el fracàs escolar és un fracàs del mateix sistema educatiu". Alguns dels elements que contribueixen a explicar el risc de fracàs escolar a Catalunya són: "Els dèficits relacionats amb el treball en equip, l'atenció individualitzada de l'alumnat, el currículum escolar, la relació dels centres amb les famílies i amb l'alumnat, l'autonomia dels centres i les metodologies d'ensenyament". A l'Informe sobre el risc de fracàs escolar de Catalunya, es comenta que "les metodologies d'ensenyament a Catalunya majoritàriament se centren encara en la pura transmissió de coneixements".

Tal com exposa Carbonell, (2005) "tenim una escola pensada en el segle XIX, amb un professorat del segle XX, i amb un alumnat que s'ha d'educar pel segle XXI." Realment aquesta situació de desajustament es veu reflectida en els resultats de l'educació.

Begoña (2012) explica que veu que actualment hi ha un moviment de transformació global de l'educació, i pensa que és el moment de reivindicar un lloc al sistema educatiu. Volen participar de la transformació del sistema educatiu a partir de les experiències lliures.

TREBALL FI DE MÀSTER

Laura Bataller Masachs

El meu propòsit és voler definir diferents finalitats dins l'educació del nen. Per una part i com diu Edgar Morin, (1999) "Cal introduir i desenvolupar en l'educació l'estudi de les característiques cerebrals, mentals i culturals del coneixement humà, dels seus processos i modalitats, de les disposicions tant psíquiques com culturals que permeten arriscar l'error o la il·lusió".

Una altra finalitat de l'educació, és **treballar amb alegria i obtenir la felicitat** interessant-se en la vida, motivant-se a fer les coses que un va escollir fer (salut i Autoestima); com el que pensava Neil, (1996): Preferiria veure que una escola produeix un escombriaire feliç, abans que un erudit neuròtic".

Llavors em basaria en una educació obligatòria més semblant a la de Decroly canviant alguns aspectes.

Les idees educatives de Decroly, (1983) parteixen de l'observació del nen en el context real: **l'observació i l'experimentació** són la base del seu mètode científic, donat que es basen en conclusions extretes de l'experimentació en la pràctica escolar real.

- Interessos personals: motor de l'aprenentatge (les persones van canviant amb l'edat, l'educació es va adaptant).
- Funció de globalització en l'activitat mental: mètode global de l'ensenyança i centres d'interès.
- Complements dels centres d'interès: els jocs educatius, l'ambientació de l'aula i l'estructura del medi social (els alumnes en quasi tots els casos ells porten el material).
- Incorporació de l'observació i l'experimentació, a partir de l'estudi de la realitat.
- Importància del principi d'individualització i del medi social.
- Medi natural: element fonamental per l'enfocament global.

Avui en dia la prioritat més absoluta de l'escola és que tot l'alumnat assoleixi aquelles competències i sabers que es consideren imprescindibles per anar pel món, per evitar l'exclusió social, per inserir-se en l'espai social on vulgui desenvolupar la seva vida. Per això caldrà definir de manera molt rigorosa quines són aquelles competències i que es considerin indispensables, posar els mitjans necessaris perquè tots i totes les aprenguin, exigir al professor el seu assoliment, i garantir-ho plenament amb avaluacions externes, negociant-ne els procediments i l'ús amb els centres (Besalú, 2007).

Segons Morin (2002), hi ha set sabers fonamentals per a la futura educació. Aquests haurien d'englobar qualsevol societat i qualsevol tipus de cultura sense cap excepció ni rebuig segons les regles i utilitats pròpies de cadascuna.

Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física – CURS 2017-2018 (FPCEE Blanquerna – URL)

- 1) **Les cegueres del coneixement:** l'error i la il·lusió.
- 2) **Els principis d'un coneixement pertinent:** és necessari desenvolupar l'aptitud natural de la intel·ligència humana per ubicar totes les informacions en un context i conjunt determinat. És necessari ensenyar els mètodes que permetin aprendre les relacions mútues i les influències recíproques entre les parts i el tot d'un món complet
- 3) **Ensenyar la condició humana:** l'ésser humà és a la vegada físic, biològic, psíquic, cultural, social i històric. Aquesta unitat complexa de la naturalesa humana està completament desintegrada de l'educació i és impossible entendre què significa ser humà. S'ha de restaurar de manera que cada un de nosaltres ha de conèixer i prendre consciència al mateix temps de la seva identitat i alhora, de la identitat de la resta de persones.
- 4) **Ensenyar la identitat terrenal.**
- 5) **Afrontar les incerteses:** s'hauria d'ensenyar principis d'estratègia que permetin fer front a diferents riscos, coses inesperades i incertes, i modificar la seva evolució en virtut de la informació adquirida en el camí.
- 6) **Ensenyar a comprendre:** el planeta necessita comprensió mútua en tots els sentits. Tenint en compte la importància de l'educació per a la comprensió en tots els nivells educatius i a totes les edats, pel desenvolupament de la comprensió es necessita reformar les mentalitats
- 7) **L'ètica i el gènere:** tot desenvolupament humà ha de comprendre les autonomies individuals, les participacions comunitàries i la consciència de pertànyer a l'espècie humana.

Chomsky (2012), es pregunta quin és el propòsit d'un sistema educatiu i, per descomptat, hi han marcades diferències en aquest tema. Podem contemplar-hi la tradicional: una interpretació que prové de la Il·lustració, que sosté que l'objectiu principal en la vida és investigar i crear, buscar la riquesa del passat, intentar interioritzar allò que és significatiu per a cadascú, continuar la recerca per comprendre més, a la nostra manera. Des d'aquest punt de vista, el propòsit de l'educació és mostrar a la gent com aprendre per si mateixos. És el mateix aprenent el que realitzarà èxits durant l'educació i, per tant, depèn d'un mateix quan aconseguim dominar, on arribem, com fem servir aquest coneixement, com aconseguim produir alguna cosa nova i excitant per a nosaltres mateixos, i potser per altres. L'altre concepte és, essencialment, Adoctrinament: algunes persones tenen la idea que, des de la infància, els joves han de ser col·locats dins d'un marc de referència en què acataran ordres, s'acceptaran estructures existents sense qüestionar, etc. I això és, amb freqüència, força explícit.

Pel que fa al posicionament dins de l'educació, seguint el que esmenta Robinson (2011), l'escola ha de passar d'un model d'educació industrial de manufactura que es basa en la linealitat, la

Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física – CURS 2017-2018 (FPCEE Blanquerna – URL)

conformitat i l'agrupació de persones a un model basat en els principis de l'agricultura, reconèixer que el floriment humà no és un procés mecànic sinó orgànic. No es pot preveure el resultat del desenvolupament humà, tot el que es pot fer, com un agricultor, és crear condicions en què ells començaran a florir. Ens conformem amb el que tenim perquè diuen que és el correcte, però en realitat hauríem d'adaptar-nos contínuament a les circumstàncies de la realitat.

Referent a l'acció del docent, segons explica Besalú (2007), els professionals de l'educació, per tal de fer front als condicionaments i a les enormes oportunitats d'accés a la informació i al coneixement de l'alumnat, hauran d'emfatitzar dues dimensions de la seva feina:

- **La planificació:** preparació dels espais, els recursos, les formes i els temps en què hauran de viure, actuar i aprendre col·lectivament i individualment els alumnes.
- **El guiatge:** atenció personal i propera, per acompanyar el creixement i la maduració de l'alumnat, per potenciar i estimular les seves capacitats, per detectar les dificultats i les desigualtats, i abocar-hi el temps i les estratègies necessàries.

El professor ha de ser: educador, facilitador, orientador i ha de generar processos d'ensenyament-aprenentatge. També actuarà com a investigador, reflexiu, col·laborador i crític. A més, ha de tenir una formació permanent (López, V., Mojas, R., Pérez, D., 2008).

Respecte a l'alumnat, tal com diu Robinson (2011), el talent humà és divers, els alumnes tenen diferents actituds i aptituds. Cada alumne té les seves pròpies necessitats i inquietuds, i hem d'enfocar la seva educació cap a la recerca del que cadascun vol fer i l'apassiona, ja que si fas el que t'agrada i ho fas bé, el temps pren un curs totalment diferent. És per això que l'abandonament escolar és tan freqüent, ja que l'educació d'avui dia no alimenta l'esperit, ni l'energia, ni la passió dels alumnes. Així que, quan mirem la reforma de l'educació i la transformació no és com una clonació d'un sistema. S'ha de personalitzar a les circumstàncies i personalitzar l'educació dels alumnes a l'aula. No es tracta d'expandir una nova solució sinó de crear un moviment a l'educació en què les persones desenvolupin les seves pròpies solucions amb una ajuda externa, basat en un currículum personalitzat.

Així doncs, cal educar per fer persones competents capaces d'adaptar-se a la realitat que els hi toca viure. En cas contrari, aquest no tindrà la capacitat de ser-ho i conviure dins de la societat actual, ja que li faltaran els coneixements necessaris.

POSICIONAMENT SOBRE L'EDUCACIÓ FÍSICA

L'educació física a l'escola ha de tenir un paper primordial en el desenvolupament dels alumnes, on se'ls ensenya a tenir cura i consciència corporal, millorar la forma física i salut i ocupar el temps lliure per a la pràctica d'esports o activitat física. Tot seguit hem explicat quin rol hauria de tenir l'educació física dins del sistema educatiu des del meu punt de vista, i què hauria d'aprendre l'alumnat durant l'etapa de l'educació secundària obligatòria.

Com esmenta l'article de Velázquez, C., Graile, A., i López, V. (2014) durant les sessions d'EF el meu propòsit és potenciar el **treball cooperatiu**, que suposa aprendre a relacionar-se, a respectar-nos, a donar i rebre ajuts, suport, acompanyament, aprendre amb i dels altres. D'aquesta manera, impliquem a tot el grup, ja que només es pot assolir l'objectiu si la resta també ho aconsegueix.

Diferents autors han estudiat el tema dels canvis i innovacions en la pràctica educativa i a l'Educació física i coincideixen en considerar que els canvis més profunds, lents, difícils i complexos corresponen al pensament, creences i el plantejament del professor. L'educació física ha d'estar lligada a la racionalitat pràctica i dirigida a la participació i el desenvolupament personal de l'alumne, sempre acompanyat d'un procés d'ensenyament-aprenentatge. Ha d'incloure:

- Integració de models que plantegen ensenyar a l'educació física amb activitats participatives i inclusives, igualitàries i cooperatives, diversitat de continguts i estructures de grups heterogenis, canvien la forma d'ensenyar i avaluar.
- Educació física per tots: INCLUSIVA I COMPRENSIVA.
- Preocupació pel desenvolupament motriu, facilitar la diversitat i experimentar.
- Especial importància a la consciència motriu, corporal, grupal, col·laborador i expressiu.
- La metodologia utilitzada és la no directiva, enfocada al descobriment, participació i experimentació (Principis de procediment).
- L'alumnat participa en l'avaluació.

Referent al que l'alumne ha d'aprendre durant la seva formació a secundària en la matèria d'educació física, tal com esmenta el currículum, aquest ha d'actuar de manera autònoma. Per tal d'autoregular-se. És fonamental vincular la pràctica d'activitats físiques a una escala de valors, actituds i normes i al coneixement dels seus efectes sobre la salut, el creixement personal i la millora de la qualitat de vida. Ha de comprendre que el cos ha de ser entès com a mitjà de comunicació, creació, interpretació i expressió. A més, l'educació física té un paper molt important com a matèria, ajudarà als alumnes a potenciar actituds i valors propis d'una societat solidària, sense discriminació, respectuosa amb les persones i l'entorn.

Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física – CURS 2017-2018 (FPCEE Blanquerna – URL)

TREBALL FI DE MÀSTER

Laura Bataller Masachs

Com diu Ureña, F., Ureña, N., Alarcon, F., Ruiz, E., Saavedra, M. (2010), l'educació física proposa que cada persona ha de ser conscient del seu propi cos, dels canvis corporals produïts a la pubertat, de la possibilitat d'aprenentatge per extreure el millor d'un mateix i de la seva responsabilitat en el desenvolupament de les capacitats. Ha d'aprendre els aspectes bàsics per adaptar-se a la vida social, elements de salut física, hàbits en la pràctica d'esport i ocupar el temps d'oci. La participació en activitats físiques i esportives disminueix tensions, afavoreix les relacions en grup, i evitar discriminació entre sexes.

Segons Ureña et al. (2010), l'objectiu principal de l'educació física en l'etapa d'educació secundària és contribuir al desenvolupament de les capacitats dels alumnes:

- Conèixer i valorar els efectes que té la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques en el desenvolupament personal i en la millora de les condicions de qualitat de vida i salut.
- Planificar i dur a terme activitats que li permetin satisfer les seves pròpies necessitats i la valoració de l'estat de les pròpies capacitats físiques i habilitats motrius.
- Augmentar les possibilitats de rendiment motor, domini, control motor, desenvolupament d'actituds d'autoexigència i superació.
- Coneixement del propi cos i les seves necessitats, amb actitud crítica davant pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut individual i col·lectiva.
- Participar en activitats físiques i esportives, desenvolupant actituds de cooperació i respecte.
- Conèixer, valorar i utilitzar en diverses activitats i manifestacions culturals i artístiques la riquesa expressiva del cos i el moviment com a mitjà de comunicació i expressió.

El conjunt d'objectius generals de l'etapa és reconèixer els aspectes bàsics del funcionament del cos, les conseqüències de la salut sobre els atletes i decisions personals i els beneficis de l'exercici físic. Els alumnes també han de formar una imatge d'un mateix, característiques i possibilitats personals. Finalment, aconseguir relacions amb altres persones i la participació d'activitats en grup (Ureña et al., 2010).

Els continguts de l'àrea d'EF de l'ESO són la continuació i aprofundiment dels continguts de l'educació primària. L'acció i conducta motriu constitueixen l'eix bàsic, ja que el coneixement corporal agafa significat quan hi ha una acció, utilitzant les capacitats lúdiques, expressives i comunicatives que té el cos. En aquesta etapa es prioritzen continguts de decisió i execució. El desenvolupament motor es contextualitza en diversos continguts amb l'objectiu d'ampliar habilitats adquirides i adaptar-les a situacions motrius més complexes, a la vegada que estableix una relació social des de la cooperació i el treball en equip (Ureña et al., 2010).

Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes | Especialitat Educació Física – CURS 2017-2018 (FPCEE Blanquerna – URL)

TRIANGLE INTERACTIU

A partir d'una perspectiva constructivista crear nous coneixements a partir de coneixements ja adquirits prèviament (Aprentatge significatiu). El contingut ha de tenir:

- Significació lògica: Els continguts han d'estar estructurats de forma coherent.
- Significació psicològica: Quan el contingut pot lligar amb el coneixement previ que ja tenim.
- Ha de ser funcional i ha de despertar interès als alumnes: Els alumnes han de saber per què els hi servirà i que els motivi.
- Ha de servir-nos de memòria comprensiva: Els alumnes comprenguin i entenguin perquè fan allò.
- Han de donar resposta a la pregunta "què hem d'ensenyar perquè l'alumnat assoleixi la competència?"

Aquests sabers seran seleccionats com:

- Objecte de construcció de coneixement per part de l'alumne.
- Objecte de construcció de la identitat personal i la incorporació al grup social.

Seguiríem amb l'organització actual de classes per assignatures (Escola nova), ja que per una part és adequat ensenyar assignatures per separat fen alguns canvis dins aquestes com seria:

- Més pràctica i no tanta teòrica (ja que crec que l'alumne ha d'estar actiu, al màxim de temps possible).
- Experimentació en el medi natural (Decroly, 1983).

L'alumne: és el responsable, és un subjecte actiu que no es limita en imitar, reproduir o assimilar coneixement. El procés de construcció és possible gràcies a l'assimilació dels esquemes de coneixement, gràcies als coneixements previs.

- Paper actiu en el procés d'aprenentatge.
- Es fonamenta en coneixements previs per aprendre.
- És l'últim responsable de l'aprenentatge.
- Construeix uns significats i dóna sentit als continguts apresos.
- Condicionat per les característiques intrínseques del contingut que ha d'aprendre.
- Condicionat pel professorat a l'hora d'orientar-lo en una determinada direcció.

L'alumne participa de manera activa a classe, no és un memoritzador ni repetidor d'informació i aporta idees. L'alumne integra un nou coneixement, després un altre i aquell coneixement es reconstrueix: construcció, reconstrucció de la ment.

TREBALL FI DE MÀSTER

Laura Bataller Masachs

L'alumne davant d'una nova situació la transforma/assimila la situació per entendre-la (assimilació).

Com diu Piaget, (1969) "Transforma els esquemes de coneixement per integrar la nova informació (Acomodació)."

Quan una persona es troba davant d'una nova situació es troba davant d'un conflicte cognitiu i per aprendre s'ha de trencar l'equilibri davant del qual ens trobem (Teoria de l'equilibració).

Tots els alumnes se'ls ensenya de manera igual però cada alumne reacciona diferent davant de nous problemes. Per tant, les ajudes no són les mateixes per tothom i no duren sempre. Aquesta ajuda és temporal, transitòria, variable i flexible.

El professor és la persona que afavoreix, orienta i guia el procés d'aprenentatge dels alumnes. No és un simple transmissor del coneixement, sinó un guia, una ajuda per a l'alumne.

- Ha de conèixer els coneixements previs de cada alumne/a. (Ja sigui fent una avaluació inicial a principi de curs)
- Selecciona, transforma i defineix els continguts.
- Orienta als alumnes a les activitats d'aprenentatge.
- Avalua els aprenentatges dels alumnes i el procés d'e-a. (Avaluació formadora)
- Dirigeix el procés en relació amb l'alumne i el contingut.

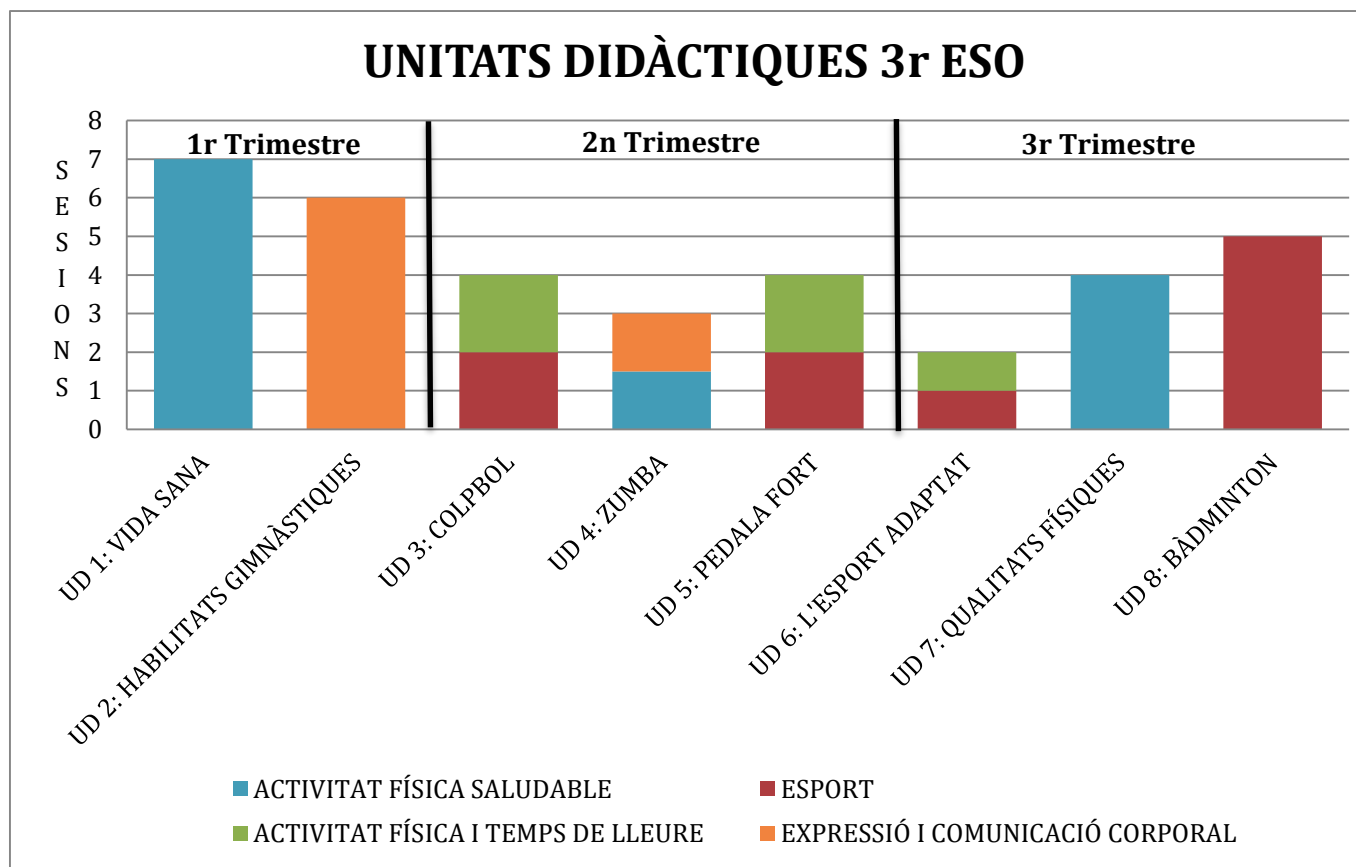
Les decisions aniran marcades pels problemes que sorgeixin en els alumnes.

SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA

CALENDARI I TEMPORALITZACIÓ

Per a la realització del calendari i la temporalització, he obtingut el calendari escolar del 2017-2018, s'ha comptat les sessions d'EF durant tot el curs escolar i per trimestre per poder repartir el conjunt d'UD i plasmar-les en el curs acadèmic tenint en compte la temporalització, és a dir, el nombre de sessions/hores que realitzem en cada UD.

1. CALENDARI 3r ESO



2. TEMPORALITZACIÓ 3r ESO

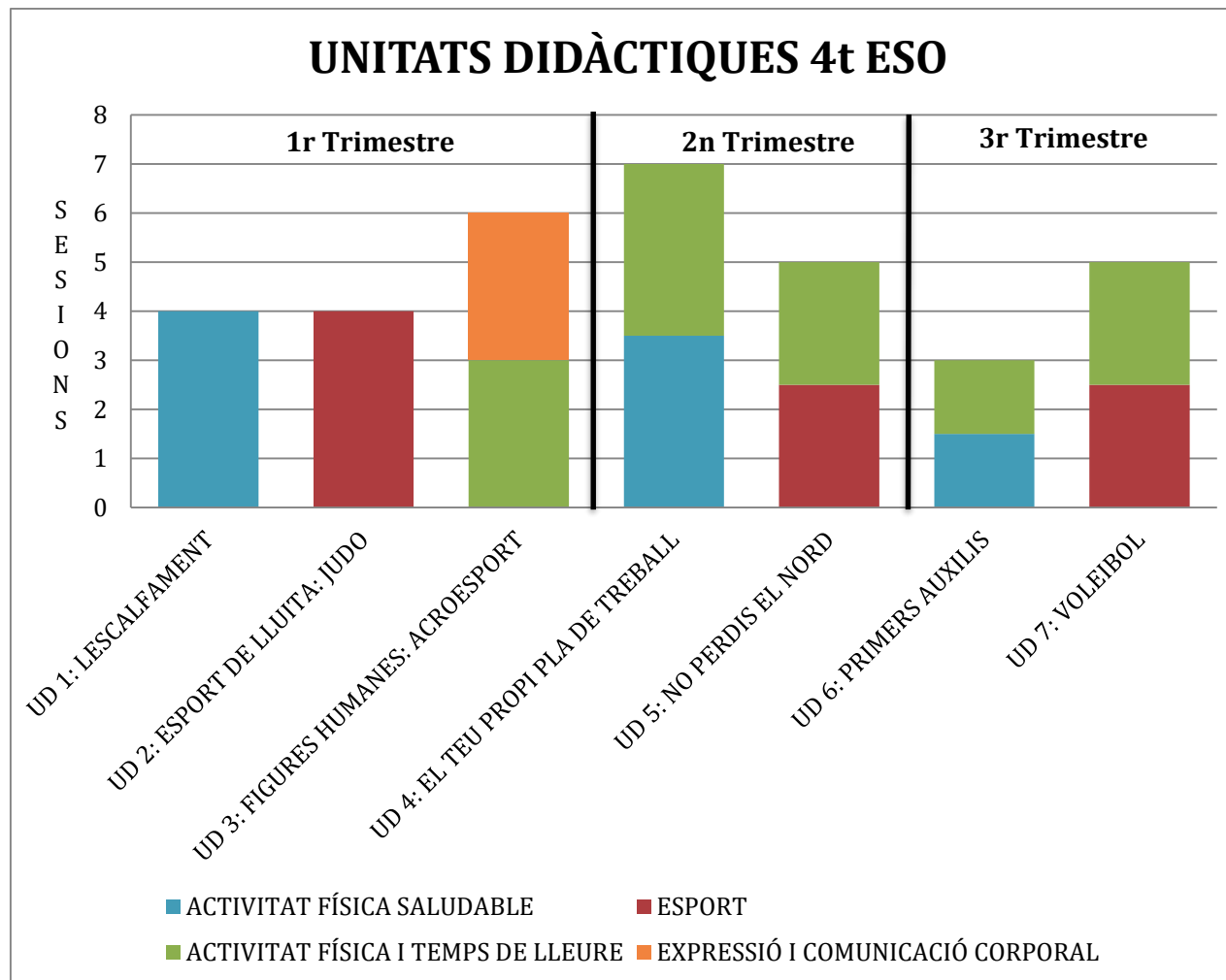
3r ESO	SESSIÓ/LLOC	UD	ACTIVITATS E-A
1r TRIMESTRE	Sessió 1/ Gimnàs	UDO: INICI	Presentació de l'assignatura + Jocs
	Sessió 2/ Gimnàs	UD1: VIDA SANA	Explicació d'un estil de vida saludable (esport i alimentació) + Explicació del escalfament (definició i beneficis) + característiques i possibilitats motrius dels companys + Jocs d'escalfament i jocs per reflexionar sobre la vida saludable de l'alumnat.
	Sessió 3/ Gimnàs		Escalfament dirigit per la realització del test de condició física i salut + Test de condició física i salut + Preparació i disseny de l'escalfament.
	Sessió 4/ Gimnàs		Escalfament dirigit pels alumnes + Jocs d'esport i salut + Disseny del pla de treball tenint en compte salut i esport.
	Sessió 5/ Gimnàs		Escalfament dirigit pels alumnes + Bateria d'exercicis de primers auxilis + Disseny i execució del pla de treball
	Sessió 6/ Gimnàs		Escalfament dirigit pels alumnes + Bateria d'exercicis de primers auxilis + Disseny i execució del pla de treball
	Sessió 7/ Gimnàs		Escalfament dirigit pels alumnes + Execució del pla de treball amb un enfocament a les noves tecnologies.
	Sessió 8/ Gimnàs		Escalfament dirigit pels alumnes + Execució del pla de treball + Test de condició física i salut + Reflexió personal
	Sessió 9/ Pati + Aula	UD2: HABILITATS GIMNÀSTIQUES	Explicació introductòria dels malabars i la gimnàstica esportiva + Iniciació als malabars + Kahoot
	Sessió 10/ Gimnàs		Malabars amb material divers

	Sessió 11/ Gimnàs	UD2: HABILITATS GIMNÀSTIQUES	Iniciació a la tècnica de les acrobàcies.
	Sessió 12/ Gimnàs		Autoavaluació dels elements de volteig + PowerPoint explicatiu coreografia gimnàstica + Creació de grups + Creació de rúbrica + Iniciació a la creació de la coreografia
	Sessió 13/ Gimnàs		Creació de l'espectacle en grups.
	Sessió 14/ Gimnàs		Creació i representació de l'espectacle + Coavaluació + Autoavaluació del treball realitzat..
2n TRIMESTRE	Sessió 15/ Gimnàs	UD3: COLPBOL	Explicació del colpbol (Reglament bàsic) + Familiarització del colbol a partir de jocs i activitats
	Sessió 16/ Gimnàs		Escalfament + Jocs de colbol + Partit
	Sessió 17/ Gimnàs		Recordatori del reglament del colpbol + Creació d'equips de 7 persones mixtes + Realització de tasques dins d'un partit
	Sessió 18/ Gimnàs		Escalfament + Partits fent èmfasi respecte a les normes i resultats obtinguts.
	Sessió 19/ Gimnàs	UD4: ZUMBA	Introducció del Zumba + Sessió de Zumba amb diferents ritmes.
	Sessió 20/ Gimnàs		Per parelles, crear i preparar una cançó de Zumba + Distribució de la sessió.
	Sessió 21/ Gimnàs		Sessió de Zumba portat a terme pels alumnes (cada parella una cançó)

	Sessió 22/ Pàrquing cementiri	UD5: PEDALA FORT	Explicació de la unitat didàctica + Taller de mecànica bàsica + Comprovació material necessari + Posada a punt de la bicicleta + Jocs i activitats de conducció
	Sessió 23/ Pàrquing cementiri		Comprovació del material (rodes, frens, casc) + Activitats d'habilitats bàsiques de conducció, equilibri i propulsió + Realització d'un petit circuit per terreny irregular.
	Sessió 24/ Pàrquing cementiri		Comprovació del material (rodes, frens, casc) + Execució d'habilitats bàsiques en terreny irregular + Avaluació d'un petit circuit de conducció amb terreny regular.
	Sessió 25/ Pavelló Carles Nadal		Comprovació del material (rodes, frens, casc) + Execució d'habilitats bàsiques en terreny irregular amb desnivell.
CRÈDIT DE SÍNTESI			
3r TRIMESTRE	Sessió 26/ Gimnàs	UD6: ESPORT ADAPTAT	Introducció i explicació dels diferents tipus de discapacitats + Jocs de familiarització amb ulls tapats i en parelles + Participar en 3 esports adaptats.
	Sessió 27/ Gimnàs		Escalfament amb les cadires de rodes + Bàsquet amb cadira de rodes + Voleibol adaptat.
	Sessió 28/ Gimnàs	UD7: QUALITATS FÍSQUES	Introducció de les qualitats físiques: Força i Velocitat + Jocs i tasques de velocitat de reacció, velocitat de desplaçament, velocitat de moviment, força màxima, força resistència i força explosiva.
	Sessió 29/ Gimnàs		Introducció de la FC + Registre de la FC a partir dels exercicis.
	Sessió 30/ Gimnàs		Exercicis per millorar les qualitats físiques tenint en compte la FC.
	Sessió 31/ Gimnàs		Test dels diferents tipus de velocitat treballats anteriorment i de força.
	Sessió 32/ Gimnàs	UD8: BÀDMINTON	Explicació del bàdminton (Reglament) + Familiarització al bàdminton

	Sessió 33/ Gimnàs	UD8: BÀDMINTON	Aprenentatge de les tècniques bàsiques del bàdminton en parelles (drive, revés, servei, clear, net drop, lob)
	Sessió 34/ Gimnàs		Habilitats tècniques del bàdminton (Control i potència dels diferents colpejos, precisió) + Joc 1x1
	Sessió 35/ Gimnàs		Execució dels gestos tècnics i tàctics + Jocs per parelles 2x2 respectant normes i companys.
	Sessió 36/ Gimnàs		Competició 2x2 de bàdminton + Arbitratge

3. CALENDARI 4r ESO



4. TEMPORALITZACIÓ 4t ESO

4t ESO	SESSIÓ / LLOC	UD	ACTIVITATS E-A
1r TRIMESTRE	Sessió 1/ Gimnàs	UDO: INICI	Presentació de l'assignatura + Jocs
	Sessió 2/ Gimnàs	UD1: L'ESCALFAMENT	Importància de l'escalfament + Diferenciació dels tipus de sessions i les seves parts + Execució d'un escalfament general + Desenvolupament de l'escalfament de forma escrita i gràfica.
	Sessió 3/ Gimnàs		Conèixer en cada escalfament el grup muscular que treballem + Jocs i exercicis de grups musculars.
	Sessió 4/ Gimnàs		Elaborar i dirigir els escalfaments davant del grup classe a partir del grup muscular i l'objectiu a treballar.
	Sessió 5/ Gimnàs		A partir de jocs de relleu, identificar les parts d'una sessió, els objectius i els grups musculars.
	Sessió 6/ Gimnàs	UD2: JUDO	Introducció de l'esport de lluita el Judo + Jocs i activitats d'iniciació a l'esport d'adversari.
	Sessió 7/ Gimnàs		Escalfament del Judo + Elements tècnics i tàctics del Judo en situacions senzilles.
	Sessió 8/ Gimnàs		Activitats d'escalfament i jocs + Competició de judo mostrant autocontrol i respecte a l'adversari.
	Sessió 9/ Gimnàs		Examen pràctic de projeccions i immobilitzacions.
	Sessió 10/ Gimnàs	UD3: ACROESPORT	Explicació de la definició d'acroesport + Introducció dels recolzaments de seguretat + Activitats i jocs senzills.

	Sessió 11/ Gimnàs	UD3: ACROESPORT	Jocs d'escalfament d'acroesport + Activitats de figures individuals i en parelles.
	Sessió 12/ Gimnàs		Jocs d'escalfament d'acroesport + Familiarització cooperativa i de contacte en la construcció de figures i piràmides grupals.
	Sessió 13/ Gimnàs		Jocs d'escalfament d'acroesport + Pràctica de les ajudes i muntatges de figures complexes grupals + Preparació del muntatge coreogràfic d'acroesport.
	Sessió 14/ Gimnàs		Jocs d'escalfament d'acroesport + Selecció i pràctica d'elements de transició pel muntatge coreogràfic d'Acroesport.
	Sessió 15/ Gimnàs		Assaig final del muntatge coreogràfic d'Acroesport grupal + Presentació de la coreografia a tot el grup classe.
2n TRIMESTRE	Sessió 16/ Gimnàs	UD4: EL TEU PLA DE TREBALL	Explicació de les diferents proves de valoració de la Condició Física + Realització d'un escalfament portat a terme pels alumnes en grups reduïts + Realització de les proves de condició física: Salt de longitud, Força abdominal, Flexibilitat, Força - velocitat, Course Navette.
	Sessió 17/ Gimnàs		Realització del pla de treball portat a terme en parelles amb totes les parts de la sessió (El pla de treball el porten treballat de casa)
	Sessió 18/ Gimnàs		Realització del pla de treball portat a terme en parelles amb totes les parts de la sessió (El pla de treball el porten treballat de casa)
	Sessió 19/ Gimnàs		Realització del pla de treball portat a terme en parelles amb totes les parts de la sessió (El pla de treball el porten treballat de casa)
	Sessió 20/ Gimnàs		Realització del pla de treball portat a terme en parelles amb totes les parts de la sessió (El pla de treball el porten treballat de casa)
	Sessió 21/ Gimnàs		Course Navette (per escalfar i veure com el nivell abans de realitzar la prova de Condició Física) + Realització del pla de treball portat a terme en parelles amb totes les parts de la sessió (El pla de treball el porten treballat de casa)

	Sessió 22/ Gimnàs	UD4: EL TEU PLA DE TREBALL	Realització de les proves de condició física + Valoració i reflexió dels resultats obtinguts (millora o no) + Entrega del dossier amb les 5 sessions del pla de treball per parelles.
	Sessió 23/ Camp de futbol	UD5: NO PERDIS EL NORD	Introducció a l'orientació esportiva + Jocs d'orientació.
	Sessió 24/ Camp de futbol		Aprendre a llegir un mapa (Escala, simbologia específica dels mapes d'orientació, interpretació, orientació del mapa, interpretació de la natura i tècniques de rastreig) + Activitats d'orientació per grups.
	Sessió 25/ Camp de futbol		Cursa d'orientació per grups + Exercicis escrits per resoldre a partir de l'orientació en un mapa.
	Sessió 26/ Camp de futbol		Joc de crear un mapa d'orientació (Utilitzant material divers i distribuir-lo a l'espai determinat, després dibuixar-lo al paper tal com ho han distribuït) + Creació d'una petita cursa d'orientació per grups (la cursa ha de durar uns 20).
	Sessió 27/ Camp de futbol		Preparar les curses d'orientació per la resta del grup + Participar de manera activa durant les curses d'orientació dels companys.
3r TRIMESTRE	Sessió 28/ Gimnàs	UD6: PRIMERS AUXILIS	Introducció i explicació dels primers auxilis + Desenvolupar les tècniques bàsiques dels primers auxilis.
	Sessió 29/ Gimnàs		Exercicis de recuperació d'una lesió + Practicar les tècniques bàsiques dels primers auxilis.
	Sessió 30/ Gimnàs		Pràctica de les tècniques bàsiques dels primers auxilis + Examen pràctic dels primers auxilis.
	Sessió 31/ Gimnàs	SESSIÓ LLIURE	Esports i jocs escollits per l'alumnat (importància participació activa de la sessió)
	Sessió 32/ Gimnàs	UD7: VOLEIBOL	Introducció del voleibol + Execució de la passada de dits, avantbraç i servei baix.

Sessió 33/ Gimnàs	UD7: VOLEIBOL	Joc d'escalfament + Practicar els gestos tècnics de voleibol + Mini partits.
Sessió 34/ Gimnàs		Jocs d'escalfament + Realització d'un vídeo amb el gest tècnic del voleibol.
Sessió 35/ Platja		Exercicis de voleibol platja + Mini partits 1x1 i 2x2
Sessió 36/ Platja		Tornejos de voleibol platja.
EXCURSIÓ FINAL DE CURS		

La sessió lliure, serveix per poder regular la programació del curs.

GRADACIÓ PER COMPETÈNCIES

GRADACIÓ COMPETÈNCIES D'EDUCACIÓ FÍSICA						
CURS ESCOLAR			1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
Dimensió activitat física saludable						
Competència 1	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	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.					
Dimensió esport						
Competència 3	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	4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició				
Dimensió activitat física i temps lliure					
Competència 5	5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural				
Competència 6	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.				
Dimensió expressió i comunicació corporal					
Competència 7	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	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 Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.			■	■

COMPETÈNCIES 3r ESO

COMPETÈNCIES EDUCACIÓ FÍSICA 3r ESO								
COMPETÈNCIES D'EDUCACIÓ FÍSICA	UD1: VIDA SANA	UD2: LES HABILITATS GIMNÀSTIQUES	UD3: COLPBOL	UD4: ZUMBA	UD5: PEDALA FORT	UD6: L'ESPORT ADAPTAT	UD7: QUALITATS FÍSiques	UD8: BÀDMINTON
DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE								
1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.	X			X			X	
2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.	X							
DIMENSIÓ ESPORT								
3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.			X		X	X		X
4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.			X			X		X
DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS LLIURE								
5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.					X			
6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.			X		X	X		
DIMENSIÓ EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL								

7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.		X						
8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.		X		X				
COMPETÈNCIES TRANSVERSALS A TOT L'APRENTATGE								
Digital								
Instrumentos i aplicacions	X			X			X	X
Tractament de la informació i organització dels entorns de treball i aprenentatge		X						
Comunicació interpersonal i col·laboració		X						X
Ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital					X			
Personal i social								
Autoconeixement	X						X	
Aprendre a aprendre		X	X	X	X		X	X
Participació		X	X	X	X	X		X

CONTINGUTS PRESCRIPTIUS DE 3r ESO

CONTINGUTS CLAU DE LES UNITATS DIDÀCTIQUES D'EDUCACIÓ FÍSICA								
CONTINGUTS CLAU	UNITATS DIDÀCTIQUES 3r D'ESO							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Qualitats físiques.								
2. La sessió i el pla de treball.								
3. Hàbits de salut.								
4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.								
5. Esports individuals.								
6. Esports d'adversari								
7. Esports col·lectius.								
8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.								
9. Activitats en el medi natural.								
10. Esport per a tothom.								
11. Comunicació i llenguatge corporal.								
12. Ritme i moviment.								
13. Esport i gènere.								

CRITERIS D'AVALUACIÓ PRESCRIPTIUS 3r ESO

COMPETÈNCIES EDUCACIÓ FÍSICA 3r ESO								
CRITERIS AVALUACIÓ PRESCRIPTIUS 3r ESO	UD1: VIDA SANA	UD2: HABILITATS GIMNÀSTIQUES	UD3: COLPBOL	UD4: ZUMBA	UD5: PEDALA FORT	UD6: ESPORT ADAPTAT	UD7: QUALITATS FÍSiques	UD8: BÀDMINTON
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 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 intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.								
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.								

PROPOSTA D'UNITAT DIDÀCTICA DE 3r ESO

UD 2: LES HABILITATS GIMNÀSTIQUES		Curs: 3r ESO	Trimestre: 1r	Nº Sessions: 6 sessions de 2h cada una.				
Justificació: Els alumnes tindran l'oportunitat de conèixer i practicar diferents activitats que normalment no poden gaudir ni dins ni fora de l'institut i a més, són molt atractives per als adolescents. No sols es pretindrà desenvolupar algunes capacitats físiques i psíquiques dels alumnes, sinó que també actituds com la responsabilitat, respecte a si mateix i pels altres amb les diferències, el treball en equip i la col·laboració.								
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació		
DIMENSIONS 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.	Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la a partir de les tècniques de circ. Crear i representar una coreografia amb seqüències de moviments individuals i col·lectius mostrant desinhibició. Col·laborar i participar en la construcció de la coreografia grupal amb suport musical.	CC11. Comunicació i llenguatge corporal. CC12. Ritme i moviment.	Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes. Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown).	Cada alumne/a valora cada ítem (9) del Si al NO: Si: és capaç de realitzar l'element gimnàstic ell sol. MIG: Necessita ajuda però realitza l'element de volteig. NO: No és capaç de realitzar l'acció. Nivell Si: 1 punt, Nivell MIG: 0,5 punts i Nivell NO: 0 punts	15 %		
					Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la.	Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva.	Valoració de l'esforç: Es nega a intentar-ho (0 punts) Ho prova i no li surt, només ho fa quan el professor hi és (5 punts) Ho intenta però no se'n surt (de 6 a 8 punts)	25%
					Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.	Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.	Li surt i prova elements amb més dificultat (de 8 a 10 punts)	20%
					Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.	Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.	Acceptació de les normes socials i democràtiques que regeixen en un treball d'equip.	20%
							Expressar amb respecte les opinions envers les manifestacions artístiques dels companys.	20%
				Coavaluació rúbrica	20%			

TREBALL FI DE MÀSTER
 Laura Bataller Masachs

Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre i Participació; Digital: Tractament de la informació dels entorns de treball i aprenentatge i Comunicació interpersonal i col·laboració	
Criteris metodològics generals	Metodologia d'ensenyament
Cercar informació	Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions de malabars i acrobàcies.
Debat per grups (Debat comú)	Lliure exploració: En la creació de la coreografia.
Creació d'un producte	Coavaluació: Per avaluar el treball realitzat dels companys.
Treball en grup	Ensenyament recíproc: Desenvolupant la capacitat d'observació, acceptació i empatia de la informació.
Recursos i materials	Connexions (unitats, àrees, matèries...)
Material de circ: Maces, pilotes, cercols, diàbolos, mocadors, ...	
Material alternatiu: Ordinadors, telèfons mòbils, matalassos, cordes ...	No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.
PowerPoint explicació coreografia amb imatges i vídeos.	
Mesures atenció a la diversitat	
Treball cooperatiu: Alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultat.	Plans individualitats per determinats alumnes.
Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge.	Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.
Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.	

PROGRAMACIÓ DEL CONJUNT DE SESSIONS DE LA UD2: LES HABILITATS GIMNÀSTIQUES

Metodologia i seqüència didàctica							
Descripció de les activitats			Material / Recursos	Organització Social	Temps	Atenció a la diversitat	Activitat Avaluació (criteri)
SESSIÓ 1: PRESENTACIÓ DE LA UNITAT I ELS MALABARS							
Tasca: Participar en la immersió en l'àmbit dels malabars i la gimnàstica esportiva.							
Plantejament: Farem una explicació a partir de preguntes amb els alumnes per introduir la unitat didàctica de malabars i gimnàstica esportiva. Durant la sessió pràctica utilitzarem diferents objectes (boles, pilotes, cercols, maces, mocadors, diàbolos, ...) i poden fer malabars individuals o per parelles. La coordinació oculo-manual o oculo-altra part del cos, sempre és interessant de treballar i és motivant pels alumnes.							
S'utilitza material didàctic de l'APCC (Associació de Professionals de Circ de Catalunya)							
Inicial	1	Comunicació dels objectius i activitats que es duran a terme en el transcurs de la unitat i els criteris d'avaluació a l'alumnat.	Pissarra digital Ordinadors connectats a internet	Gran grup	10'	Equitat (adaptació de la tasca en funció dels diferents ritmes d'aprenentatge).	Comprendre els continguts treballats a classe
Desenvolupament	2	Es passen una pilota d'una mà a l'altra en diferents posicions: Ex 1. Fent circular les pilotes en forma de columna, font, dutxa i cascada.		Individual	5'	Treball cooperatiu (el professor ajuda i acompanya els	Participar activament de la sessió

		Ex 2. Realitzar la cascada amb 3 boles, als alumnes que els hi surt, incorporar una pilota més.	Canó de projecció Roba esportiva Material de malabars: Mocadors.	Individual	5'	estudiants al procés d'aprenentatge. També els alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultats) Observació, modelatge,...	Utilitzar correctament el material i l'espai
		Ex 3. Utilitzar diferents material: Mocadors		Individual	5'		
		Amb dues pilotes per parelles ens les passem: Ex 4. Normal (alternatives), primer passa una la pilota i després l'altre.		Parelles	5'		
		Ex 5. Les dues pilotes a la vegada (juntres)		Parelles	5'		
		Ex 6. Realitzant la passada amb bot picat.		Parelles	5'		
		Ex 7. Realitzant la passada picant a la paret.		Parelles	5'		
		Ex 8. Realitzar la passada picada i abans de rebre la pilota fer una volta de 360º		Parelles	5'		
		Ex 9. Exactament igual que l'anterior però ara fer una roda.		Parelles	5'		
Tornada a la calma i feedback	3	Tancament de la sessió amb un Kahoot: Preguntes sobre el que hem parlat a l'inici de la sessió.			Gran grup. Individual		

SESSIÓ 2: MALABARS

Tasca: Treballar les diferents habilitats malabàriques amb diferents objectes.

Plantejament: Durant la sessió pràctica utilitzarem diferents objectes (boles, pilotes, cèrcols, maces, mocadors, diàbolos, ...) i poden fer malabars individuals o per parelles. La coordinació oculo-manual o oculo-altre part del cos, sempre és interessant de treballar i és motivant pels alumnes.

S'utilitza material didàctic de l'APCC (Associació de Professionals de Circ de Catalunya)

Inicial	1	Recordatori de la sessió anterior	Roba esportiva Material de malabars: Pilotes, Maces, Cèrcols, Pal del diable, Mocadors, etc.	Gran grup	5'	Equitat (adaptació de la tasca en funció dels diferents ritmes d'aprenentatge).	Utilitzar correctament el material i l'espai
		Escalfament: Jocs de cursa		Gran grup	10'		
		Estiraments. Ens centrarem amb el tronc superior: Braços i cervicals.		Gran grup	3'		
Desenvolupament	2	Realització dels mateixos exercicis però introduïm elements amb dificultat tècnica més elevada: Cèrcols, Pals de diables, Mocadors, Maces, Plats xinesos, ... Es passen l'objecte d'una mà a l'altra en diferents posicions: Ex 1. Fent circular el diferent material en forma de columna, font, dutxa i cascada.		Individual	5'		Participar activament de la sessió

		Ex 2. Realitzar la cascada amb 3 objectes, als alumnes que els hi surt, incorporar-ne un més.	Individual	5'	Treball cooperatiu (el professor ajuda i acompanya els estudiants al procés d'aprenentatge. També els alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultats) Observació, modelatge,...	Cooperar amb la resta de companys per tal d'assolir els objectius proposats pel professor		
		Ex 3. Canvi de material amb un company i realitzar les diferents habilitats.	Individual	5'				
		Amb dos mocadors per parelles ens els passem: Ex 4. Normal (alternatives), primer passa una mocador i després l'altre.	Parelles	5'				
		Ex 5. Els dos mocadors a la vegada (juntos)	Parelles	5'				
		Ex 6. Realitzar la passada, abans de rebre el mocador fer una volta de 360º	Parelles	5'				
		Ex 7. Exactament igual que l'anterior però ara fer una roda.	Parelles	5'				
		Ex 8. Realitzant la passada amb 4 mocadors.	Parelles	10'				
		Ex 9. Realitzant la passada amb 5 mocadors.	Parelles	10'				
Tornada a la calma i feedback	3	Tancament de la sessió amb un recull i intercanvi d'opinions i reflexions de l'alumnat.	Gran grup	10'			Actuació docent a partir del raonament i la pràctica	Mostrar una actitud d'interès en els exercicis proposats
		Recollida de material	Gran grup	5'				

SESSIÓ 3: ACROBÀCIES

Tasca: Iniciació a la tècnica de les acrobàcies.

Plantejament: Iniciació a la tècnica a partir de tombarelles, verticals, rodes, ponts, rondades, palomes, flic-flacs. Els alumnes assoliran i passaran progressivament nivells cada vegada de més dificultat però sense un marc de pressió i exigència, més enllà del que una bona motivació i implicació els porti a aconseguir-ho.

Inicial	1	Escalfament: Esc 1. Joc de l'Stop	Roba esportiva Matalassos Cordes llargues	Gran grup	7'	Equitat (adaptació de la tasca en funció dels diferents ritmes d'aprenentatge).	Utilitzar correctament el material i l'espai
		Esc 2. Cursa de carretilles		Gran grup	3'		
		Explicació de l'acrobàcia.		Gran grup	5'		
Desenvolupament	2	Exercici d'acrobàcia de menor a major grau de dificultat: Ex 1. Tombarelles senzilles: Tombarella endavant, tombarella endarrere		Parelles	5'	Treball cooperatiu (el professor ajuda i acompanya els estudiants al procés d'aprenentatge. També els alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultats) Observació, modelatge,...	Desenvolupar i consolidar hàbits d'esforç, de treball individual i cooperatiu i de disciplina.
		Ex 3. Variant de les tombarelles amb les cames obertes: endavant i endarrere		Parelles	5'		
		Ex 4. Vertical (amb o sense recolzament del cap)		Parelles	5'		

	Ex 5. Roda	Parelles	5'	Actuació docent a partir del raonament i la pràctica	Participar activament de la sessió
	Ex 6. Rondada	Parelles	5'		
	Ex 7. Flic - Flac	Parelles	5'		
	Ex 8. Paloma	Parelles	5'		Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres.
	Ex 9. Mortal	Parelles	5'		
	Ex 10. Saltar a corda: Entrant des del costat, entrar i sortir sense fer cap salt, ...	4 Grups (7-8 persones per grup)	15'		
	Ex 11. Saltar a corda tots junts.	Gran grup. Per saltar es posen per parelles agafades de la mà	10'		
Tornada a la calma i feedback	3 Feedback de la sessió amb els alumnes.	Gran grup	10'	Plans individualitzat per determinats alumnes	Cooperar amb la resta de companys per tal d'assolir els objectius proposats pel professor
		Tancament de la sessió amb la recollida de material	Gran grup		

SESSIÓ 4: CREATIVITAT I EXPRESSIÓ / PREPARACIÓ COREOGRAFIA							
Tasca: Creació de l'espectacle.							
Plantejament: Explicació dels diferents elements que es tenen en compte a l'hora d'avaluar una coreografia.							
Inicial	1	Escalfament (Jocs de cursa)	Roba esportiva Matalassos Bolígraf Mòbil	Gran grup	5'	Equitat (adaptació de la tasca en funció dels diferents ritmes d'aprenentatge).	Utilitzar correctament el material i l'espai
		Realització de la fitxa d'autoavaluació elements de volteig.		Grups reduïts	20'		
Desenvolupament	2	Presentació PowerPoint		Gran grup	5'	Treball cooperatiu (el professor ajuda i acompanya els estudiants al procés d'aprenentatge. També els alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultats) Observació, modelatge,...	Valorar i respectar la diferència d'opinions dels companys i companyes de l'aula.
		Creació de grups de treball. Grups heterogenis.		Quatre grups (el nombre de persones és de 4 o 5 alumnes. Hi ha un total de 20 alumnes per classe de 3r d'ESO)	2'		
		Creació de la rúbrica per a l'avaluació de les coreografies grupals a partir d'aspectes com: Dificultat, coordinació, ritme,...		Quatre grups	15'		Cerca de videos amb coreografia d'elements gimnàstics.
		Iniciació en la creació de la coreografia a partir dels		Quatre grups	40'		

		grups reduïts.				
Tornada a la calma i feedback	3	Feedback de la sessió amb els alumnes.	Gran grup	7'	Plans individualitzats per determinats alumnes	Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres.
		Tancament de la sessió amb la recollida de material				Gran grup

SESSIÓ 5: CREATIVITAT I EXPRESSIÓ / PREPARACIÓ COREOGRAFIA

Tasca: Creació de l'espectacle.

Plantejament: Recordatori dels diferents elements que es tenen en compte a l'hora d'avaluar una coreografia.

Inicial	1	Recordatori dels elements que es tenen en compte de la coreografia.	Roba esportiva Matalassos Bolígraf Música	Gran grup	5'	Equitat (adaptació de la tasca en funció dels diferents ritmes d'aprenentatge).	Valorar i respectar la diferència d'opinions dels companys i companyes de l'aula.
Desenvolupament	2	Assaig amb grups reduïts de la coreografia.		Quatre grups	80'	Treball cooperatiu (el professor ajuda i acompanya els estudiants al procés d'aprenentatge. També els alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultats) Observació,	Desenvolupar i consolidar hàbits d'esforç, de treball individual i cooperatiu i de disciplina.

					modelatge,...	Tenir interès per augmentar les habilitats motrius.
Tornada a la calma i feedback	3	Recollida de material	Gran grup	10'	Actuació docent a partir del raonament i la pràctica	Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres, respectar les diferències
					Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes	Autoavaluar-se segons el rendiment durant les activitats.

SESSIÓ 6: CREATIVITAT I EXPRESSIÓ / PREPARACIÓ COREOGRAFIA

Tasca: Creació i representació de l'espectacle.

Plantejament: Recordatori dels diferents elements que es tenen en compte a l'hora d'avaluar una coreografia.

Inicial	1	Joc d'escalfament.	Roba esportiva Matalassos Bolígraf Música	Gran grup	5'	Equitat (adaptació de la tasca en funció dels diferents ritmes d'aprenentatge).	Valorar i respectar la diferència d'opinions dels companys i companyes de l'aula.
Desenvolupament	2	Assaig final de la coreografia.		Quatre grups	50'	Treball cooperatiu (el professor ajuda i acompanya els estudiants al procés d'aprenentatge. També els alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultats) Observació, modelatge,...	Desenvolupar i consolidar hàbits d'esforç, de treball individual i cooperatiu i de disciplina.
		Representacions col·lectives dels quatre grup + Coavaluació de les representacions coreogràfiques		Gran grup, però distribució dels quatre grups	20'		
Tornada a la calma i feedback	3	A través d'un portaveu per grup, aportar verbalment les valoracions de cada grup.		Gran grup	10'	Actuació docent a partir del raonament i la pràctica	Tenir interès per augmentar les habilitats motrius.
		Realitzar una fitxa d'autoavaluació del treball realitzat.		Individual	5'	Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes	Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres, respectar les diferències
		Feedback de la UD		Gran grup	3'		Autoavaluar-se segons el rendiment durant les activitats.
		Recollida de material		Gran grup	2'		

COMPETÈNCIES 4t ESO

COMPETÈNCIES EDUCACIÓ FÍSICA 4t ESO

COMPETÈNCIES D'EDUCACIÓ FÍSICA	UD1: L'ESCALFAMENT	UD2: ESPORT DE LLUITA: JUDO	UD3: FIGURES HUMANES	UD4: EL TEU PROPÍ PLA DE TREBALL	UD5: NO PERDIS EL NORD	UD6: PRIMERS AUXILIS	UD7: VOLEIBOL
DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE							
1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.	X			X		X	
2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.	X			X			
DIMENSIÓ ESPORT							
3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.		X			X		X
4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.		X			X		X
DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS LLIURE							
5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.					X	X	
6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.			X	X	X		X
DIMENSIÓ EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL							
7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.			X				

8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.			X				
COMPETÈNCIES TRANSVERSALS A TOT L'APRENTATGE							
Digital							
Instrumentos i aplicacions					X		X
Tractament de la informació i organització dels entorns de treball i aprenentatge				X			
Comunicació interpersonal i col·laboració	X		X				
Ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital						X	
Personal i social							
Autoconeixement		X	X				X
Aprendre a aprendre	X		X	X	X	X	X
Participació	X		X	X	X	X	X

CONTINGUTS PRESCRIPTIUS DE 4t ESO

CONTINGUTS CLAU DE LES UNITATS DIDÀCTIQUES D'EDUCACIÓ FÍSICA							
CONTINGUTS CLAU	UNITATS DIDÀCTIQUES 4t D'ESO						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Qualitats físiques.							
2. La sessió i el pla de treball.							
3. Hàbits de salut.							
4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.							
5. Esports individuals.							
6. Esports d'adversari							
7. Esports col·lectius.							
8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.							
9. Activitats en el medi natural.							
10. Esport per a tothom.							
11. Comunicació i llenguatge corporal.							
12. Ritme i moviment.							
13. Esport i gènere.							

CRITERIS D'AVALUACIÓ PRESCRIPTIUS 4t ESO

COMPETÈNCIES EDUCACIÓ FÍSICA 4t ESO							
CRITERIS AVALUACIÓ PRESCRIPTIUS 4t ESO	UD1: L'ESCALFAMENT	UD2: ESPORT DE LLUITA: JUDO	UD3: FIGURES HUMANES	UD4: EL TEU PROPI PLA DE TREBALL	UD5: NO PERDIS EL NORD	UD6: PRIMERS AUXILIS	UD7: VOLEIBOL
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 física, tenint en compte la intensitat i la dificultat 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'orientació 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.							

PROPOSTA D'UNITAT DIDÀCTICA DE 4t ESO

UD 6: PRIMERS AUXILIS		Curs: 4t ESO	Trimestre: 3r	Nº Sessions: 3 sessions de 2h cada una.		
Justificació: Conèixer com actuar d'avant d'un accident, esportiu o de la vida quotidiana, ajudarà a l'alumnat a saber socórrer a la víctima abans de ser atesa en un centre sanitari o per un professional.						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació
DIMENSIONS Condició física i salut. Activitat física i temps lliure.	Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.	CC1. Qualitats físiques	Primers auxilis: Lesions, símptomes i normes d'actuació.	Analitzar i comprendre els primers auxilis.	Examen pràctic dels primers auxilis.	40%
	Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.	CC3. Hàbits de salut.	Generalitats dels processos de recuperació de lesions. Característiques dels riscos d'activitats en el medi natural.	Realització d'exercicis per recuperar després d'una lesió.	Execució dels exercicis de Primers auxilis amb respecte i precausió. Mostrar una actitud positiva.	40% 20%
	Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre i Participació.					
Criteris metodològics generals		Metodologia d'ensenyament				
Autoconeixement		Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions. Descobrimet guiat: Els alumnes hauran d'explorar. Ensenyament recíproc: Observar i corregir la pràctica dels companys.				
Recursos i materials		Connexions (unitats, àrees, matèries...)				

Material: Llibreta i bolígraf, mantes, cadires, maletes, màrfegues, reproductor de vídeo, mocadors de roba i bena tubular.	No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.
Mesures atenció a la diversitat	
Treball cooperatiu: Alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultat.	Plans individualitats per determinats alumnes.
Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge.	Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.
Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.	

PROGRAMACIÓ DEL CONJUNT DE SESSIONS DE LA UD6: PRIMERS AUXILIS

Metodologia i seqüència didàctica							
Descripció de les activitats			Material / Recursos	Organització Social	Temps	Atenció a la diversitat	Activitat Avaluació (criteri)
SESSIÓ 1: PRESENTACIÓ DE LA UNITAT I MÈTODE PA							
Tasca: Conèixer el conjunt de mesures que realitza l'auxiliador o socorrista en el lloc del accident.							
Plantejament: Farem una explicació a partir de preguntes amb els alumnes per introduir la unitat didàctica de primers auxilis conèixer els objectius del PA. Pràctica de trasllat de víctimes.							
Inicial	1	Comunicació dels objectius i activitats que es duran a terme en el transcurs de la unitat i els criteris d'avaluació a l'alumnat. Explicació del PAS i de les consideracions prèvies del trasllat de víctimes.	Manta Cadira Llibreta Bolígraf	Gran grup	10'	Equitat (adaptació de la tasca en funció dels diferents ritmes d'aprenentatge).	Comprendre els continguts treballats a classe

Desenvolupament	2	Execució del transport de víctimes amb 1 sol socorrista. Per parelles Ex 1. Arrossegament simple: Consisteix en agafar a la víctima pels avantbraços o peus, arrossegar-lo endarrere.	Parelles	5'	Treball cooperatiu (el professor ajuda i acompanya els estudiants al procés d'aprenentatge. També els alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultats) Observació, modelatge,...	Participar activament de la sessió
		Ex 2. Arrossegament axil·lar: Similar a l'anterior, però passant els braços per sota les aixelles de la víctima. Útil per baixar o pujar escales.	Parelles	5'		
		Ex 3. Arrossegament de bomber: El socorrista es col·loca sobre la víctima i passa les mans de la víctima per sobre el seu cap perquè quedi pensant. Es desplaça gatejant.	Parelles	5'		
		Ex 4. Arrossegament amb manta: Col·locar la manta al costat de la víctima, que es troba en posició de seguretat, girar a la víctima perquè quedi sobre la manta. Arrossegar-la agafant la manta just pel costat del cap de la víctima.	Parelles	5'		
		Ex 5. Càrrega del cavallet assegurat: El soco col·loca el lesionat sobre les seves espatlles, agafant-lo per les mans per a assegurar-lo.	Parelles	5'		
		Ex 6. Càrrega de la núvia: S'utilitza per traslladar nens o persones amb lesions greus d'extremitats inferiors.	Parelles	5'		
		Ex 7. Corssa humana: El soco serveix de recolzament pel lesionat	Parelles	5'		
		Ex 8. Càrrega del bomber: Es carrega la víctima als espatlles.	Parelles	5'		Mostrar una actitud

		Ex 9. Maniobra de Rauttek: Es fa servir per a l'extracció de la víctima d'un vehicle, es protegeix la columna vertebral.		Parelles	5'		d'interès en els exercicis proposats
Tornada a la calma i feedback	3	Tancament de la sessió fent un repàs de tots els exercicis treballats i els apuntem a la llibreta.		Gran grup. Individual	15'	Actuació docent a partir del raonament i la pràctica	

SESSIÓ 2: TRANSPORTS SENSE LLITERA I POSICIONS D'ESPERA

Tasca: Conèixer més tipus de transport sense llitera i les posicions d'espera en cas de que la víctima no s'hagi de traslladar.

Plantejament: Participar en les diferents activitats, tenint present la importància de la serietat de la unitat.

Inicial	1	Recordatori de la sessió anterior amb exemples i explicació de la distribució i activitats que treballarem.		Gran grup	10'	Equitat (adaptació de la tasca en funció dels diferents ritmes d'aprenentatge).	Comprendre els continguts treballats a classe
Desenvolupament	2	Execució del transport de víctimes amb més d'un socorrista. Grups de tres Ex 1. Cadira comercial: Transportar la víctima en una cadira, un agafa les potes de la cadira del davant, i l'altre al respall.	Cadira Maleta Màrfegues Llibreta Bolígraf	Grup de tres	5'	Treball cooperatiu (el professor ajuda i acompanya els estudiants al procés d'aprenentatge. També els alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultats) Observació, modelatge,...	Participar activament de la sessió
		Ex 2. Cadires humanes: Els socorristes s'agafen dels canells i la víctima s'assenta enmig d'ells.		Grup de tres	5'		
		Ex 3. Mètode cullera: Quan hi ha una lesió medul·lar, es necessita 4 socorristes: un protegeix cap, l'altre esquena, el tercer esquena i part superior cames i l'últim cames.		Grup de quatre	5'		
		Posicions d'espera Ex 4. Decúbit supí i decúbit supí amb genolls flexionats		Parelles	5'		Utilitzar correctament

		Ex 5. Posició lateral de seguratat (PLS): Decúbit lateral, amb modificacions per mantenir la via aèria permeable.		Parelles	5'		el material i l'espai, tenint en compte la seguretat de les persones.
		Ex 6. Posició de Fowler o semiassegut: Suport elevat a 45º. Indicada per a víctimes amb dificultat respiratòria. I posició assegut: Peus han d'estar recolzats al terra. Possible atac cardíac.		Parelles	5'		
		Ex 7. Posició de Trendelengurg: Mateixa que decúbit supí però amb el cap més baix que els peus. Decúbit pro: Panxa a terra		Parelles	5'		
		Ex 8. Posició dona embarassada: Posició lateral esquerra desplaçant l'úter cap al costat dret perquè el fetus no comprimeixi la vena cava de la mare.		Parelles	5'		
		Ex 9. Posició de Fritz: Decúbit supí amb les cames creuades. Indicada per a hemorràgies de l'aparell genital femení.		Parelles	5'		
Tornada a la calma i feedback	3	Tancament de la sessió fent un repàs de tots els exercicis treballats i els apuntem a la llibreta.		Gran grup. Individual	15'	Actuació docent a partir del raonament i la pràctica	Mostrar una actitud d'interès en els exercicis proposats

SESSIÓ 3: RECUPERAT D'UNA LESIÓ

Tasca: Conèixer i treballar sobre diferents tipus de lesions físico - esportives

Plantejament: Participar en les diferents activitats, tenint present la importància de la serietat de la unitat.

Inicial	1	Visualització d'un vídeo de les lesions més típiques en la pràctica físico-esportives. Explicació dels embenats i immobilitzacions		Gran grup	15'	Equitat (adaptació de la tasca en funció dels diferents ritmes d'aprenentatge).	Comprendre els continguts treballats a classe
Desenvolupament	2	Tècniques d'aplicar la bena Ex 1. Circular: Cada volta de la bena se sobreposa completament a la volta anterior.	Reproductor de vídeo Cadires Mocadors de roba Bena tubular Màrfegues Llibreta Bolígraf	Parelles	5'	Treball cooperatiu (el professor ajuda i acompanya els estudiants al procés d'aprenentatge. També els alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultats) Observació, modelatge,...	Participar activament de la sessió
		Ex 2. Circular oblic: Les voltes de les benes se sobreposen la meitat o dos terços de l'amplada de la bena sobre la volta anterior.		Parelles	10'		
		Ex 3. Cabestrell: La mà hauria de quedar més alta que el colze.		Parelles	5'		
		Ex 4. Embenat de turmell: S'aplica un embenat en vuit.		Parelles	10'		
		Execució de mètodes per recuperar una lesió Ex 5. Hemorràgia nasal: Sentar a la víctima, el cap una mica endavant, que es pinci la part tova del nas i que respiri per la boca. Tranquil·litzar a la víctima.		Parelles	5'		
		Ex 6. Esquinç de turmell: Mètode RHICE (Repòs, gel, immobilització, compressió i elevació). Aplicar una bossa de gel per reduir la inflamació de la zona, aplicar un bandatge.		Parelles	10'		Utilitzar correctament el material i l'espai, tenint en compte la seguretat de les persones.

		<p>Ex 7. Possible fissura o fractura: Els seus símptomes soles ser un espetec, dolor localitzat i impossibilitat per realitzar moviment a conseqüència d'una caiguda, un cop, etc. Tractament RHICE. No moure la part lesionada. Aplicar bandatge per evitar que pugui moure's</p>		Parelles	10'		
		<p>Ex 8. Luxació: Quan el os surt de la articulació, normalment l'espatlla. Mètode RHICE. Immobilitzar o subjectar l'extremitat luxada enganxat al cos amb una venda o dessuadora com un cabestrell</p>		Parelles	5'		
Tornada a la calma i feedback	3	Tancament de la sessió fent un repàs de tots els exercicis treballats i els apuntem a la llibreta. Recordatori de l'examen pràctic dels primers auxilis		Gran grup. Individual	15'	Actuació docent a partir del raonament i la pràctica	Mostrar una actitud d'interès en els exercicis proposats

SESSIÓ 4: S.O.S.							
Tasca: Examen pràctic dels exercicis dels primers auxilis treballats a les sessions anterior.							
Plantejament: Executar els diferents exercicis de PA que se'ls demana.							
Inicial	1	Resolució de preguntes/dubtes dels alumnes abans de l'avaluació pràctica.	Cadira Maleta Manta Mocadors Bena tubular Màrfeques Llibreta Bolígraf	Gran grup	15'	Equitat (adaptació de la tasca en funció dels diferents ritmes d'aprenentatge).	Comprendre els continguts treballats a classe
Desenvolupament	2	Pràctica abans de l'avaluació		Parelles o grups reduïts	30'	Treball cooperatiu (el professor ajuda i acompanya els estudiants al procés d'aprenentatge. També els alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultats) Observació, modelatge,...	Participar activament de la sessió
		Coavaluació dels diferents exercicis o tècniques de PA		Grups reduïts	40'		Utilitzar correctament el material i l'espai, tenint en compte la seguretat de les persones.
Tornada a la calma i feedback	3	Feedback de la UD		Gran grup	10'	Actuació docent a partir del raonament i la pràctica	Mostrar una actitud d'interès en els exercicis proposats
		Recollida de material	5'				

METODOLOGIA

En aquest apartat, es tindrà en compte les diferents metodologies, com són i en què es basen, les consideracions des d'un punt de vista competencial, les consideracions per atendre a la diversitat i les consideracions en relació a les TIC.

CONSIDERACIONS DES D'UN PUNT DE VISTA COMPETENCIAL

ESTIL D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

Des d'un punt de vista competencial, treballarem a partir de la plataforma virtual del centre (clickedu), en la que es crearà una carpeta per a l'assignatura d'educació física, on hi podran accedir des dels ordinadors del mateix centre sempre que ho necessitin. Aquesta carpeta tindrà tota la informació i documents de l'assignatura; la presentació de l'assignatura, els criteris d'avaluació, estructura de totes les sessions del curs i tots els temes teòrics de totes les unitats didàctiques que es treballin. També penjarem al "clickedu" un document en el qual hi haurà el dia en què es durà a terme cada sessió i la unitat didàctica que es treballarà, de la mateixa manera que també s'informarà del lloc on es realitzi (aula, pavelló, piscina, platja, etc.).

Durant la realització del curs apareixen pràcticament tots els estils d'ensenyament, sempre depenent de la unitat didàctica que es treballa, però sempre es tindrà en compte que l'alumnat és en tot moment el **protagonista** de l'aprenentatge. No obstant això, els que més utilitzarem apareixen a més d'una UD: l'ensenyament recíproc, l'assignació de tasques i el de descobriment guiat. L'ensenyament recíproc es treballa amb un company, s'observa, es corregeix i s'avalua en la seva pràctica motriu; l'assignació de tasques ofereix a l'alumnat temps perquè pugui dur a terme l'activitat individual i ho pugui realitzar amb el ritme que ho necessiti; i el de descobriment guiat, s'ha de descobrir una habilitat motriu a través de la resposta d'un problema motriu plantejat pel professor.

Les sessions d'EF, intentarem que els alumnes estiguin el màxim de temps participant activament i que estiguin, la major part de la classe movent-se. La part teòrica a partir de documents o vídeos explicatius, a casa. Flipped classroom (Lage, Platt, & Treglia, 2000)

Principalment treballarem de manera socialitzadora, acceptant les opinions dels companys, col·laborar en grup i debatre entre alumnes de la sessió, de les activitats, o d'algun altre aspecte que es vulgui parlar.

TREBALL FI DE MÀSTER

Laura Bataller Masachs

També treballarem de manera individual, per conèixer les pròpies possibilitats i limitacions, i ser conscients de les fortaleses. Ja que pot ajudar a aprendre a resoldre individualment problemes de la vida quotidiana.

Per tal de mantenir un clima actiu en les sessions d'EF, treballarem amb grups reduïts per afavorir la pràctica.

Global (en situació de partit) o semi global, però com sempre, hi haurà situacions que les haurem de fer de manera analítica per explicar-les de manera específica.

Generalment realitzarem grups heterogenis perquè els alumnes que tinguin més coneixements/habilitats, puguin ajudar als altres.

En algunes sessions, deixarem que els alumnes facin lliurement els grups de treball. Abans d'això però, ensenyarem als alumnes a escollir l'equip adequat per a la realització de les activitats i a saber-ho respectar.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

Partint d'una metodologia **activa**, d'un **aprenentatge significatiu i funcional**, on l'alumnat vagin construint a poc a poc, de manera **progressiva** i seqüencialitzada del seu propi aprenentatge.

No obstant això, crec que l'educació física ha de complir amb aquests altres requisits:

- **Realista**, considerant els nivells de partida dels alumnes i les seves possibilitats, tant pel que fa als seus nivells d'aprenentatges conceptuals com quant a desenvolupament i habilitats motrius.
- **Emancipadora**, plantejant activitats i situacions que proporcionin el desenvolupament d'una conducta motriu autònoma i creativa, i l'exercici de la pròpia responsabilitat
- **No discriminatòria**, afavorint la igualtat d'oportunitats amb independència de qualsevol tipus de diferència interpersonal.
- **Individualitzada**, atenent, en la mesura que es pugui, a la diversitat d'interessos i motivacions dels alumnes, i a la diversitat d'aptituds i nivells.
- **Motivadora**, potenciant la pràctica motriu dels alumnes captant l'interès dels alumnes, augmentant l'esforç i la productivitat, dedicant-hi més temps de pràctica.

ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ

- A l'inici de cada sessió, reunirem sempre a tota la classe per realitzar l'explicació de la sessió o fer un repàs/recordatori de la sessió anterior.
Durant aquesta fase inicial, aprofitarem per controlar l'assistència, intentarem que sigui de manera autònoma, és a dir, que els alumnes controlin els companys que no han vingut a classe i el professor només haurà de contrastar que sigui correcte.
- Els alumnes seran els responsables d'ajudar el professorat a preparar el material per la sessió.

TREBALL FI DE MÀSTER

Laura Bataller Masachs

- Seguidament, passarem a la part pràctica: Executant els exercicis de cada sessió / Unitat Didàctica.
- Per finalitzar, tornarem a agrupar tot el grup per fer una valoració i reflexió dels exercicis/tasques afectades.
- Abans d'anar al vestuari, hauran de recollir tot el material utilitzat i endreçar-lo. Si hi ha alumnes lesionats o que no han dut la roba per dutxar-se, aquests seran els responsables. En el cas de no haver-n'hi, farem grups de responsables de material.

Els alumnes hauran de venir canviats a l'hora de classe a primera hora del matí, per tant, se'ls deixarà 2 minuts per canviar-se les vambes i agafar el material necessari. En el cas que vinguin directament d'una altra classe, se'ls deixarà un temps màxim de 5 minuts per canviar-se.

El material per la sessió es prepararà mentre els alumnes es canvien de roba. L'ideal seria tenir-lo preparat abans que arribessin els alumnes, però al compartir el pavelló amb altres escoles/instituts, ho farem d'aquesta manera per tenir el material més controlat.

Control de contingències:

- Portar vambes de recanvi, roba per canviar-se i el material per dutxar-se.
- Assistència.
- Participació activa i positiva a les classes.

CONSIDERACIONS EN RELACIÓ A LES TIC: NOVES TECNOLOGIES

Utilitzarem les TIC amb la plataforma virtual de "clickedu" que ens facilitarà la transferència de documents i informació tant als alumnes com a les famílies.

El nostre institut és molt antic i les TIC encara no hi són molt presents, ja que les instal·lacions no ajuden massa. Pel que fa a les aules de l'escola, actualment disposen d'un projector, ordinador i equip de so. Al pavelló, no disposem d'aquest material, però sí que s'està plantejant comprar un petit projector portàtil i un altaveu que permetrà realitzar diferents activitats. De totes maneres, disposem d'alumnes que poden utilitzar els seus telèfons mòbils durant les sessions d'EF descarregant-se prèviament les aplicacions necessàries per a la pràctica esportiva sempre que es requereixi. Aquestes noves tecnologies, els alumnes, les podran utilitzar en qualsevol moment, ja que els telèfons mòbils són com una extremitat més del seu cos, sempre els acompanyen allà on van.

TIC com a font d'informació: Servei www per a la publicació i distribució electrònica	
Professorat	Clickedu i Gmail
Alumnat	Clickedu i Gmail
Famílies	Clickedu i Gmail
TIC com a mitjà de comunicació	
Professorat	Gmail i Whatsapp/missatges de telèfon mòbil
Professorat i alumnat	Gmail i Clickedu
Professorat, alumnat i famílies	Gmail
TIC com a suport didàctic	
Professorat	Clickedu, Gmail i Google Drive
alumnat	Clickedu, Goolge Drive, Gmail i APP

CONSIDERACIONS PER ATENDRE A LA DIVERSITAT

RECURSOS DIDÀCTICS I ESTILS D'ENSENYAMENT QUE AFAVOREIXIN LA INCLUSIÓ

Per mantenir una bona inclusió dins la classe la dividirem en grups heterogenis per nivells. Creant problemàtiques similars homogeneïtzant recursos.

Els grups han de tenir la capacitat d'autonomia a l'hora de demanar ajuda. Tenir criteris i ser objectius amb aquests criteris.

PI (PLA INDIVIDUALITZAT)

Tenim un alumne amb mobilitat reduïda d'un 33%, per la qual cosa, haurem d'adaptar alguna activitat perquè ell també pugui participar-hi.

- Si veiem que en alguna activitat es cansa més del normal, deixar-lo descansar o que la realitzi caminant
- Vigilar que la motivació no decaigui, facilitar-li exercicis creant reptes per a ell dins de l'àmbit que es treballa.
- Deixar-li més temps que la resta.
- Fent que sigui protagonista en alguna activitat: No poden marcar, si no li passen prèviament la pilota, ...
- Deixar que marxi abans a la dutxa.

NEE (NECESSITATS EDUCATIVES ESPECIALS)

Al principi de curs, passarem un qüestionari als pares, mares o tutors legals on es preguntarà si tenen alguna necessitat educativa pròpia de l'àrea d'EF com: Asma, incompetència motriu, hipertensió, diabetis, obesitat, taquicàrdies, etc. Si és el cas, preguntarem de quina manera ho tracten i què diu el metge respecte a l'activitat física.

Si és el cas, es modificaran algunes tasques, ensenyarem a l'alumnat amb aquestes característiques a realitzar activitat física pròpia per a la seva salut, es tindrà en compte el nivell d'implicació de l'alumnat, ja que haurà de ser el màxim possible dins les seves possibilitats.

ALUMNAT NOUINGUT

Respecte als alumnes nouinguts, la llengua vehicular de l'assignatura és el català, en cas de no comprendre bé els exercicis, els companys l'ajudaran a entendre-ho fent-li la traducció en castellà o anglès. De totes maneres, es crearan classes de reforç en català a les hores de tutoria per tal de potenciar el nivell i facilitar la comprensió. Durant les classes d'Educació Física, potenciarem activitats/tasques perquè aquest alumnat es senti implicat en la classe i facilitar la socialització amb tot el grup.

ALUMNES LESIONATS

Els alumnes amb alguna lesió que els impedeixi la pràctica d'educació física, si és temporal, se'ls entregarà una fitxa on hauran d'emplenar per escrit l'objectiu de la sessió, el material, estructura i les activitats que realitzen els companys. Un cop acabada la classe, l'entregaran al professor. En el cas de ser lesions cròniques o lesions que durin un mes o més, hauran de realitzar un treball més explícit del que treballen a classe. Aquest treball s'entregarà a final de mes.

Els alumnes que el metge/fisioterapeuta els hagi proposat fer activitats de rehabilitació de la lesió, les podran dur a terme durant l'hora d'EF.

Les alumnes amb menstruació, realitzaran les activitats igualment, en cap cas és excusa per no participar durant la sessió. En el cas que l'alumne manifestés molt de dolor, podria ser la mà dreta del professor, és a dir, arbitrar, ajudar amb el material, ajudar a observar/avaluar, etc.

En cap dels casos anteriors, els alumnes lesionats o que no puguin realitzar activitat física quedarà exempt de la sessió.

ENFOCAMENT GLOBALITZADOR

Pel que fa a l'educació física, les meves unitats didàctiques no pertanyen a un bloc de contingut, sinó que tinc unitats didàctiques que són interdisciplinari. És a dir, trobem UD que combinen dues dimensions.

També trobem que l'educació física connecta amb altres matèries:

- Ciències Naturals i/o Biologia: Conèixer els canvis fisiològics que es produeixen al nostre cos al realitzar activitat física.
- Tecnologia: Saber utilitzar les TIC.
- Català: Expressar les diferents emocions i sensacions mitjançant l'expressió escrita.
- Música: Diferenciar els diferents ritmes.
- Matemàtiques: Càlcul de distàncies i rumb, càlcul de forces, velocitat, ...
- Ciències Socials: Lectura de mapes, escales, orografia, ...

AVALUACIÓ DINS LA PROGRAMACIÓ

En aquest apartat es tindrà en compte la forma d'avaluació i la qualificació que s'aplicarà a l'alumnat, així doncs, com s'avaluarà i el valor que tindrà cada una de les Unitats Didàctiques.

També s'especificarà la forma de recuperació en cas de quedar pendent alguna UD o activitat.

	TIPUS	CONCRECIÓ
Segons funcionalitat	Diagnostica Formativa Sumativa	L'avaluació serà formativa perquè es valorarà la progressió de l'aprenentatge, és a dir, l'evolució de l'alumne.
Segons temporalitat	Inicial Processal Final	No realitzarem cap avaluació inicial específica, però utilitzarem les primeres sessions per conèixer el nivell dels alumnes.
Segons referent	Avaluador intern Avaluador extern Normativa Criterion	Es realitzarà una avaluació criterial, per fixar l'atenció en el progrés individual de cada l'alumne/a, defugint de la comparació amb la resta de company/es de classe. Parteix d'una situació inicial prèviament establerta, comparant el progrés de l'alumne en relació amb unes fites graduals consensuades pel professor i l'alumne/a.
Segons agent	Extern Intern	Depenent de la unitat didàctica que es realitzi, el referent avaluador pot ser per un apart el professor (heteroavaluació), en alguns casos el mateix alumne (autoavaluació), o l'avaluació entre els alumnes (coavaluació).
Segons extensió	Global Parcial	En relació a l'extensió de l'avaluació el farem de manera parcial, on a cada trimestre realitzarem diferents UD.

INSTRUMENTS DE L'AVALUACIÓ

Els instruments d'avaluació que utilitzarem seran:

Autoavaluació i la coavaluació: Instrument d'avaluació formativa que identifica els indicadors o criteris de resultats necessaris per a la correcta realització d'una activitat o tasca i serveix a l'aprenent per revisar i millorar una activitat o tasca de manera individual (autoavaluació) o entre iguals (coavaluació).

Rúbrica: Instrument d'avaluació formativa que consta d'una taula de doble entrada. En un dels eixos s'especifiquen els criteris d'avaluació de realització de les tasques i, en l'altre, els criteris d'avaluació dels resultats, normalment en 4 categories de qualitat (expert, avançat, aprenent i novell). Serveix a l'aprenent per l'autoregulació, ja que l'ajuda a saber en quin moment es

TREBALL FI DE MÀSTER

Laura Bataller Masachs

troba dins del procés d'aprenentatge i li especifica què ha de fer per millorar. També serveix per compartir els objectius d'aprenentatge i els criteris d'avaluació.

Conversa o debat: L'alumne expressa verbalment el que els ha semblat la sessió d'EF, sempre amb un torn de paraula i respectant les reflexions dels companys.

A partir d'un producte: Creació d'un producte artístic, escrit, audiovisual, ...

Treball: Presentació d'un treball escrit amb el recull de tots els continguts.

QUALIFICACIÓ

CURS 3r ESO							
UD 1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8
15%	15%	10%	15%	15%	5%	15%	10%

CURS 4t ESO						
UD 1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7
10%	10%	20%	20%	15%	15%	10%

El % de la qualificació està distribuït segons la importància de cada UD, sent el 20% el percentatge més alt, que correspon a aquelles UD amb més importància, amb un contingut interessant. Aquest percentatge també està influenciat en aquelles UD que l'alumnat ha d'implicar-se més: elaboració d'una coreografia o pla de treball, implicació cognitiva i pràctica, etc.

UNITATS DIDÀCTIQUES	ACTITUD / COMPORTAMENT	MATERIAL	ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES
75%	10%	5%	10%

Els barems de la taula anterior es tindrà en compte per l'avaluació de cada trimestre.

Durant tot el curs acadèmic s'avaluarà cada unitat didàctica però es tindrà en compte també el material necessari per a les classes d'educació física: Roba esportiva, roba per dutxar-se, vambes, material específic per a determinades sessions, etc. A més, es tindrà en consideració l'actitud i/o comportament mostrant respecte pels companys, professorat i material. Per finalitzar, l'activitat complementària serà opcional pels alumnes que presentin a cada trimestre, un recopilatori d'activitat física durant el curs, ja sigui a partir d'un diari, d'un treball gràfic amb el recull d'exercici efectuat durant el temps lliure, etc.

RECUPERACIÓ I PENDENTS

Totes les UD es podran recuperar a final de cada trimestre, passades unes dues setmanes de l'avaluació. Només es recuperarà aquella UD suspesa i s'obtindrà una nota màxima de 7.

De totes maneres, els alumnes que no participin a classe de manera participativa, no hagin tingut una actitud positiva, és a dir, el comportament d'aquest no sigui l'ídoni i hagin suspès l'actitud, hauran de realitzar un treball individual sobre la importància del bon comportament a l'aula i amb els companys durant la realització d'un esport fent una recerca bibliogràfica del tema tractat i una bona reflexió personal. Si en l'entrega el professor creu que no ha fet una bona interiorització del concepte amb una meditació profunda del comportament i propostes de millora.

Per a realitzar les recuperacions, si disposem del pati o del pavelló, realitzarem les avaluacions de recuperació pràctica. Per tant, estaran amb les mateixes condicions de pràctica que els seus companys. En el cas de no disposar d'un espai de pràctica i haguérem d'utilitzar una aula, els alumnes hauran de realitzar una presentació de la UD a recuperar amb conceptes més teòrics i pràctics, amb una part final amb preguntes les quals hauran de respondre redactant per poder plasmar la seva creativitat en el full.

Les persones que no aconseguixin aprovar l'assignatura a finals de curs, és a dir, al mes de juny, optaran a realitzar a una avaluació extraordinària durant el mes de setembre que hauran de lliurar un treball personal de l'esport durant l'estiu, amb un recull d'aquelles activitats físiques realitzades on hauran d'anotar conceptes com: durada de l'activitat, recorregut, FC màx, calories cremades, emocions, etc. Si aconseguixen realitzar un bon treball, la nota màxima serà d'un 8.

CONCLUSIONS I VALORACIÓ

Pel que fa a l'elaboració del treball, al principi em va costar moltíssim posar-me a l'elaboració de la programació, però a mesura que anava acabant les pràctiques i començava a encaminar els objectius de la meua programació, m'ha ajudat a motivar-me per la creació de la programació didàctica. La realització d'aquest treball m'ha ajudat a planificar, realitzar, avaluar cada una de les Unitats Didàctiques o activitats que realitzen a l'àrea d'Educació Física.

Faig una valoració molt positiva de la realització d'aquest treball, perquè crec que en un futur el podré aprofitar, modificant alguns aspectes i activitats, ja que dependrà del tipus de centre que impartiré classes, la programació que ells tenen, material del qual disposen, ubicació, ... i aquelles aportacions que em deixin elaborar per practicar amb l'alumnat.

Quan començava a endinsar-me en el treball, en Josep Solà el meu tutor de pràctiques i TFM, malauradament va haver d'agafar la baixa, això em va causar bastant incertesa, ja que en Josep em transmetia molta seguretat. Després va arribar l'Ignasi, que hi va posar tota la seva voluntat per ajudar-me en els dubtes que tenia sobre el cicle d'ESO a escollir.

Per sort, en Josep ha tornat i m'ha ajudat molt i m'ha aclarit molts dubtes, sobretot de l'estructura del treball.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Besalú, X. (2007). *Pedagogia sense complexos* (Vol. 339). Revista catalana de pedagogia.
- Carbonell, J. (5/ octubre/2005). Decálogo para otra escuela. *Diari La Vanguarda (culturas)*, p. 5.
- Chomsky, N. (2012). *El objetivo de la educación: La deseducación*. Consultat el 13 /març/2018, a http://www.xtec.cat/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/fe124c3b-2632-44ff-ac26-dfe3f8c14b45/curriculum_eso.pdf
- Decroly , O., & Monchamp, E. (1983). *El juego educativo: iniciación a la actividad intelectual y motriz*. Ediciones Morata.
- Decroly, O., Van Gorp, A., Simon, F., & Depaepe, M. (2006). *La función de globalización y la enseñanza, y otros ensayos*. Bibliotheca Nueva.
- Gesell, A. e. (1997). *El adolescente de 10 a 16 años*. Barcelona: Paidós.
- Lage, M., Platt, G., & Treglia, M. (2000). *Inverting the Classroom: A Gateway to Creating an Inclusive Learning Enviroment* (Vol. 31). The Journal of Economic Education.
- López , V., Mojas , R., & Pérez, D. (2008). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*. (1a ed.) Barcelona: INDE.
- Montessori, M., & Luzuriaga, L. (1928). *Ideas generales sobre mi método*.
- Morin, E. (2001). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Neil, A., & Lamb, A. (1996). *Summerhill School. A New View of Childhood*.
- Neil, A., & Torner, F. (1974). *Summerhill: un punto de vista radical sobre la educación de los niños*. Biblioteca de psicología y psicoanálisis.
- Piaget, J. (1969). *El estructuralismo*. Publicaciones Cruz O., SA.
- Pujolàs, P. (2007). *Aprender juntos alumnos diferentes. Els equips d'aprenentatge cooperatiu a l'aula*. Vic: Eumo editorial.
- Riudor, X. (2011). *Informe sobre el risc de fracàs escolar a Catalunya*. Recollit de Barcelona: Consell de Treball Econòmic i Social de Catalunya (Col·lecció d'Estudis i Informes): http://www.ctesc.cat/doc/doc_53893194_1.pdf [accés 07.06.2012].
- Robinson, K. (2011). *Sir Ken Robinson: ¡A iniciar la revolución del aprendizaje! (subtitulos español)*. Consultat el 14 / maig / 2018, a <http://www.youtube.com/watch?v=zuRTEY7xdQs>
- Trilla, J. (2002). *El legado pedagógico del siglo XX para la escuela del siglo XXI*. España: Graó.
- Ureña, F., Ureña, N., Alarcon, F., Ruiz, E., & Saaverda, M. (2010). *La educación física basada en competencias: Proyecto curricular y programación*. (1a ed.) Barcelona: INDE.

TREBALL FI DE MÀSTER

Laura Bataller Masachs

Velázquez Callado, C., Fraile Aranda, A., & López Pastor, V. (2014). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física* (Vol. 20). Movimiento.

ANNEXOS

BREU ANÀLISI DE L'ENTORN, ADAPTAT A LA TIPOLOGIA DEL CENTRE

Sant Feliu de Guíxols és una ciutat de la comarca del Baix Empordà a la província de Girona i



limita amb la comarca de la Selva. La ciutat de Sant Feliu de Guíxols és al centre de la Costa Brava, entre els municipis de Castell-Platja d'Aro i Santa Cristina d'Aro. La ciutat es troba a 34 km de Girona, a 105 de Barcelona i a 4 m d'altitud respecte del mar.

Font: Ajuntament de Sant Feliu de Guíxols.

El clima de Sant Feliu és mediterrani i les temperatures són suaus durant tot l'any.

1. DADES DEMOGRÀFIQUES

A Sant Feliu de Guíxols hi ha un total de 21.721 habitants. La densitat de la població és de 1.338,3 hab./km².

Taula 2. Població per grups d'edat.

Població. Per grups d'edat. 2017	Homes	Dones
De 0 a 14 anys	1.718	1667
De 15 a 64 anys	7.169	6.955
De 65 a 84 anys	1.644	1.930
De 85 anys i més	181	457
Total	10.712	11.009

Font: Elaboració pròpia a partir de l'Idescat

Taula 3. Migracions internes i externes i immigracions.

	SANT FELIU DE GUÍXOLS	BAIX EMPORDÀ
Migracions internes. Saldos destinació-procedència. 2017		
Saldo amb Catalunya	-67	107
Saldo amb Espanya	-23	-6
Saldo migratori intern	-90	101
Migracions externes. 2016		
Immigracions	491	2.345
Emigracions	373	2.013

Immigracions externes. Per lloc de procedència. 2017		
Resta de la UE	101	561
Resta del món	390	1.784
Total	491	2.345

Font: Elaboració pròpia a partir de l'Idescat

2. DADES SOCIOECONÒMIQUES

Taula 4. Atur registrat per sectors i sexe.

	SANT FELIU DE GUÍXOLS	BAIX EMPORDÀ
Atur registrat. Per sectors. Mitjanes anuals. 2017		
Agricultura	35,5	263,3
Indústria	86,8	527,3
Construcció	237,3	958,0
Serveis	922,8	4.794,7
Sense ocupació anterior	61,6	410,3
Total	1.343,9	6.953,7
Atur registrat. Per sexe. Mitjanes anuals. 2017		
Homes	660,2	3.327,2
Dones	683,8	3.626,5
Totes	1.343,9	6.953,8

Font: Elaboració pròpia a partir de l'Idescat

Taula 5. Sectors de producció

	SANT FELIU DE GUÍXOLS	BAIX EMPORDÀ
Afiliacions al règim general de la S.S. segons ubicació del compte de cotització.		
Per sectors. 12/2017		
Agricultura	12	137
Indústria	262	3.108
Construcció	572	3.900
Serveis	2.255	20.999
Total	3.101	28.144

Font: Elaboració pròpia a partir de l'Idescat

3. DADES ESPORTIVES

Taula 6. Espais esportius censats. 2016

	SANT FELIU DE GUÍXOLS	BAIX EMPORDÀ
Pavellons	2	27
Pistes poliesportives	15	147
Camps poliesportius	2	56
Sales esportives	23	173
Piscines cobertes	3	26
Pistes d'atletisme	0	1
Altres espais	118	1447
Tots	193	2.281

Font: Elaboració pròpia a partir de l'Idescat

UNITATS DIDÀCTIQUES 3r ESO

En aquest apartat, es desenvolupen cada una de les unitats didàctiques, donant resposta a les competències bàsiques pròpies de l'àmbit, les competències transversals, els continguts claus, els continguts d'aprenentatge, els criteris d'avaluació, aquelles activitats que es qualifiquen i el seu tant per cent.

UD 1: VIDA SANA		Curs: 3r ESO	Trimestre: 1r	Nº Sessions: 7 sessions de 2 h cada sessió		
Justificació: Reflexionar sobre l'estil de vida de l'alumnat, fent un enfocament en l'activitat física setmanal i la seva alimentació, tenint en compte la dieta equilibrada.						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

DIMENSIONS Activitat física saludable	<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>Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i relacionar-los amb els diferents aparells i sistemes del cos humà.</p> <p>Autoregular el nivell individual de condició física per millorar hàbits saludables de la pràctica d'activitat física.</p> <p>Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física.</p> <p>Prendre consciència de la condició física individual amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.</p> <p>Relacionar els propis hàbits amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.</p> <p>Preparar i desenvolupar una sessió d'escalfament apropiat per l'activitat física a realitzar posteriorment.</p> <p>Dissenyar un pla de treball a partir de les noves tecnologies.</p> <p>Aplicar tècniques de primers auxilis tant de la vida quotidiana com en lesions esportives.</p>	<p>CC1. Qualitats físiques.</p> <p>CC2. La sessió i el pla de treball.</p> <p>CC3. Hàbits saludables.</p> <p>CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.</p>	<p>Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.</p> <p>Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i procés).</p> <p>Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos.</p> <p>Elements d'un pla de treball.</p> <p>Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-amb complements...)</p> <p>Ús de les noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball.</p> <p>Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives.</p>	<p>Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.</p> <p>Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà.</p> <p>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.</p> <p>Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.</p> <p>Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la.</p>	<p>Test de condició física i salut 10%</p> <p>Planificar i portar a terme l'escalfament a tot el grup classe. 10%</p> <p>Disseny del pla de treball en grups reduïts a partir de les noves tecnologies. 30%</p> <p>Bateria d'exercicis de primers auxilis. 30%</p> <p>Reflexió personal sobre els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i alimentaris amb una valoració dels efectes beneficiosos i perjudicials. 20%</p>	
		Transversals → Digital: Instruments i aplicacions; Personal i social: Autoconeixement					
		 criteris metodològics generals			 Metodologia d'ensenyament		

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

Treball individual Reflexió individual de les característiques pròpies i beneficis dels hàbits saludables.	Assignació de tasques: Oferint a l'alumnat temps perquè dugui a terme les activitats individuals i col·lectives al seu ritme. Lliure exploració: En la creació del pla de treball i escalfament.
Recursos i materials	Connexions (unitats, àrees, matèries...)
Material digital: Telèfon mòbil i/o ordinador, amb les aplicacions descarregades. Material divers: Cons, pilotes medicinals, banc, màrfeques,...	Ciències Naturals i/o Biologia: Conèixer els canvis fisiològics que es produeixen al nostre cos al realitzar activitat física. Tecnologia: Saber utilitzar les TIC. Català: Saber expressar les diferents emocions i sensacions mitjançant l'expressió escrita.
Mesures atenció a la diversitat	
Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge. Diversificar les maneres d'accedir i presentar la informació i les activitats, de manera que permetin la participació de tots els alumnes (oral, escrita, visual...).	Plans individualitzats per determinats alumnes. Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.

UD 2: LES HABILITATS GIMNÀSTIQUES		Curs: 3r ESO	Trimestre: 1r	Nº Sessions: 6 sessions de 2h cada una.		
Justificació: Els alumnes tindran l'oportunitat de conèixer i practicar diferents activitats que normalment no poden gaudir ni dins ni fora de l'institut i a més, són molt atractives per als adolescents. No sols es pretindrà desenvolupar algunes capacitats físiques i psíquiques dels alumnes, sinó que també actituds com la responsabilitat, respecte a si mateix i pels altres amb les diferències, el treball en equip i la col·laboració.						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

DIMENSIONS 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.	Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la a partir de les tècniques de circ.	CC11. Comunicació i llenguatge corporal. CC12. Ritme i moviment.	Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.	Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la.	Cada alumne/a valora cada ítem (9) del SI al NO: SI: és capaç de realitzar l'element gimnàstic ell sol. MIG: Necessita ajuda però realitza l'element de volteig. NO: No és capaç de realitzar l'acció. Nivell SI: 1 punt, Nivell MIG: 0,5 punts i Nivell NO: 0 punts Valoració de l'esforç: Es nega a intentar-ho (0 punts) Ho prova i no li surt, només ho fa quan el professor hi és (5 punts) Ho intenta però no se'n surt (de 6 a 8 punts) Li surt i prova elements amb més dificultat (de 8 a 10 punts)	15 %
		Crear i representar una coreografia amb seqüències de moviments individuals i col·lectius mostrant desinhibició.		Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown).	Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva.		25%
		Col·laborar i participar en la construcció de la coreografia grupal amb suport musical.			Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.		20%
					Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.		20%
							Coavaluació rúbrica 20%
Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre i Participació; Digital: Tractament de la informació dels entorns de treball i aprenentatge i Comunicació interpersonal i col·laboració							
Criteris metodològics generals				Metodologia d'ensenyament			
Cercar informació				Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions de malabars i acrobàcies.			
Debat per grups (Debat comú)				Lliure exploració: En la creació de la coreografia.			
Creació d'un producte				Coavaluació: Per avaluar el treball realitzat dels companys.			
Treball en grup				Ensenyament recíproc: Desenvolupant la capacitat d'observació, acceptació i empatia de la informació.			

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

Recursos i materials	Connexions (unitats, àrees, matèries...)
Material de circ: Maces, pilotes, cèrcols, diàbolos, mocadors, ... Material alternatiu: Ordinadors, telèfons mòbils, matalassos, cordes ... PowerPoint explicació coreografia amb imatges i vídeos.	No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.
Mesures atenció a la diversitat	
Treball cooperatiu: Alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultat. Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge. Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.	Plans individualitats per determinats alumnes. Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

UD 3: COLPBOL		Curs: 3r ESO	Trimestre: 2n	Nº Sessions: 4 sessions de 2h cada una.		
Justificació: Conèixer i participar en un esport col·lectiu, el Colpbol. Aquest esport es va crear amb intenció didàctica per a l'escola, on les normes es van crear i adaptat perquè tot l'alumnat hi pugues participar, independentment del seu grau d'habilitat motriu.						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació
DIMENSIONS Esport Activitat física i temps de lleure	Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	CC7. Esports col·lectius	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.	Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.	Participació activa en els jocs i partits de l'esport del colpbol.	50%
	Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport				
	Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.	CC10. Esport per a tothom	Els valors educatius de la competició.			
		CC13. Esport i gènere				
Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre i Participació						
Criteris metodològics generals		Metodologia d'ensenyament				
Accentuació de l'esperit col·lectiu		Assignació de tasques: Durant la realització d'exercicis del colpbol. Resolució de problemes: L'alumnat busca les solucions als problemes plantejats.				
Coeducació i igualtat de gènere. Integració: Esport per a tots.						
Superació d'estereotips						
Igualtat d'oportunitats						

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

Recursos i materials	Connexions (unitats, àrees, matèries...)
Pilotes de plàstic, goma o material sintètic i de bot dinàmic.	No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.
Mesures atenció a la diversitat	
Senzillesa: Reglament senzill	Treball cooperatiu: Potenciar la participació de tots els alumnes.

UD 4: ZUMBA		Curs: 3r ESO	Trimestre: 2n	Nº Sessions: 3 sessions de 2h cada una.		
Justificació: El Zumba, és una disciplina del fitness d'origen colombià que barreja diferents ritmes llatins com salsa, merengue, flamenc, bachata, reggaeton i la samba que combina ritmes d'aquests balls amb rutines aeròbiques. Amb aquesta unitat didàctica podrem treballar continguts multidisciplinaris pel fet que són múltiples les seves possibilitats. El zumba pertany al bloc d'expressió corporal però també en el bloc de condició física i salut.						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació
DIMENSIONS Condició física i salut. Expressió corporal.	Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.	CC1. Qualitats físiques	Ús de les noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball.	Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva.	Participació durant l'execució dels diferents balls de zumba.	50%
	Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.	CC2. La sessió i el pla de treball. CC12. Ritme i moviment. CC13. Esport i gènere.	Ritme i moviment: balls en parella. Noves tendències de ball.	Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.	Creació d'un ball de zumba en parella.	50%
	Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre i Participació; Digital: Instruments i aplicacions; Artística: Expressió, interpretació i creació.					

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

Criteris metodològics generals	Metodologia d'ensenyament
Treball en parelles Creació d'un producte	Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions. Lliure exploració: Per la creació del ball de zumba. Ensenyament recíproc: Desenvolupant la capacitat d'observació, correcció i avaluació del ball dels companys.
Recursos i materials	Connexions (unitats, àrees, matèries...)
Material: Altaveu, telèfon mòbil.	Música
Mesures atenció a la diversitat	
Treball cooperatiu: Alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultat. Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge. Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.	Plans individualitats per determinats alumnes. Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.

UD 5: PEDALA FORT	Curs: 3r ESO	Trimestre: 2n	Nº Sessions: 4 sessions de 2h cada una.			
Justificació: Aquesta Unitat, vol oferir a l'alumnat un bon domini bàsic de la bicicleta en el sentit més ampli: mecànica bàsica, habilitats específiques, normes de seguretat vial, etc. Els alumnes de 3r d'ESO realitzen el crèdit de síntesi enfocat en una TRANSVERSALITAT on la bicicleta i l'Educació Física hi són presents. La proposta del crèdit, vol aprofitar les sessions anteriors del crèdit de síntesi per realitzar una avaluació inicial del domini bàsic de la bicicleta.						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació

DIMENSIONS Activitat física i temps de lleure. Esports.	Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	Conèixer els aspectes bàsics de circulació: posada a punt, mesures de seguretat i normes de circulació.	CC5. Esports individuals.	Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades.	Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.	Participació en les activitats d'aprenentatge.	20%	
	Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.	Realitzar les habilitats bàsiques amb la bicicleta: conducció, equilibri i propulsió.	CC9. Activitats en el medi natural.	Coneixement i seguretat de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural.	Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física.	Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.	Acompleix les normes de seguretat establertes per evitar riscos amb la bicicleta.	30%
	Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.	Respectar el material, les normes de circulació i el medi natural.		Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural.	Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.	Respecta i té cura d'altres conductors i vianants.	Coneix el funcionament bàsic d'una bicicleta i les seves parts.	30%
		Participar de les activitats de planificació en el medi natural a partir de tècniques d'orientació.		Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.	Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.	Circuït de conducció amb bicicleta.	20%	
Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre, Participació i Autònoma; Digital: Ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital.								
Criteris metodològics generals				Metodologia d'ensenyament				
Coneixement i interacció amb el món físic.				Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions. Comandament directe: Per tal d'afavorir la seguretat dels participants en les zones de perill vial.				

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

Recursos i materials	Connexions (unitats, àrees, matèries...)
Material bicicleta: Bicicleta, casc, roba esportiva de bicicleta: culot, guants i ulleres, kit d'eines de bicicleta i compressor – inflador per neumàtics. Material alternatiu: Cordes, cons, cercles, ...	No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.
Mesures atenció a la diversitat	
Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge. Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.	Plans individualitats per determinats alumnes. Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.

UD 6: L'ESPORT ADAPTAT: JOCS I ESPORTS ADAPTATS						
	Curs: 3r ESO		Trimestre: 3r		Nº Sessions: 2 sessions de 2h cada una.	
Justificació: Amb aquesta UD, pretenem treballar les habilitats motrius i perceptives a partir de jocs i esports adaptats per a discapacitats físics, psíquics i sensorials, coneixent les principals característiques dels diferents tipus de discapacitats. A partir dels jocs, l'alumnat experimentarà les dificultats que poden tenir aquests col·lectius tant dins com fora de les classes d'educació física, acceptant-los, normalitzant-los i respectant-los.						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

DIMENSIONS Esport Activitat física i temps lliure.	Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	Participar de forma activa en els diferents jocs i esports adaptats.	CC5. Esports individuals		Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives i d'adversari, acceptant el resultat obtingut.	Identifica i s'adapta a les limitacions de les diversitats funcionals en els jocs i activitats plantejades.	35%	
	Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	Mostrar una actitud de respecte envers els diferents col·lectius amb diversitat funcional, el professor i els companys.	CC6. Esports d'adversari CC7. Esports col·lectius	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.	Els valors educatius de la competició.	Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives i d'adversari, acceptant el resultat obtingut.	Participar de forma activa en la realització de jocs i esports adaptats.	30%
	Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.	Gaudir de la competició davant d'esports paralímpics, respectant els aspectes tècnics, tàctics i el reglament.	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport. CC10. Esport per a tothom.	Els valors educatius de la competició. Esport paralímpic i altres esports adaptats.	Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.	Participar de forma activa en la realització de jocs i esports adaptats.	Mostra actituds de respecte envers els diferents col·lectius amb diversitat funcional, el professor i els companys.	35%
Transversals → Personal i social: Participació								
Criteris metodològics generals				Metodologia d'ensenyament				
Debat comú Treball en grup Conèixer i participar en diferents esports. Treballar l'empatia: Saber-se posar a la pell dels altres.				Descobrimnt guiat: En aquelles activitats de sensibilització, s'indica a l'alumne/a allò que s'ha de fer, però no com s'ha d'abordar la tasca. Assignació de tasques: Oferint a l'alumnat temps perquè dugui a terme l'activitat individual i al seu ritme.				
Recursos i materials				Connexions (unitats, àrees, matèries...)				
Material específic per l'esport adaptat: Cadires de rodes, pilotes sonores, cinta adhesiva rugosa. Material optatiu: Bossa de plàstic per crear la pilota sonora, cordes per delimitar l'espai de goalball a falta de cinta adhesiva rugosa. Material divers: Cons, ringos, piques, xarxa i pilota de voleibol, pitralls.				Català: Saber expressar les diferents emocions, sensacions, limitacions i frustracions mitjançant l'expressió escrita.				

Mesures atenció a la diversitat

Treball cooperatiu: Alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultat.

Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.

Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge.

UD 7: LES QUALITATS FÍSQUES: LA FORÇA I LA VELOCITAT

Curs: 3r ESO

Trimestre: 3r

Nº Sessions: 4 sessions de 2h cada una.

Justificació: Els alumnes podran conèixer i valorar les seves qualitats físiques individuals, una de les capacitats que treballarem per tal de saber com entrenar-la i quin tipus en podem trobar en l'àmbit de l'Educació Física: la Força i la Velocitat. Juntament amb l'indicador de la freqüència cardíaca, podran valorar les diferents situacions d'esforç.

Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació
DIMENSIONS Condició física i salut	Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.		La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.	Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.	Participar i esforçar-se en els jocs i activitats relacionats amb els continguts de velocitat. I força.	50 %
	Desenvolupar mètodes d'entrenament per a la millora de la força i la velocitat.	CC1. Qualitats físiques.	Normes de seguretat i prevenció de riscos.	Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la.	Test de velocitat i força amb el màxim esforç individual.	30%
	Participar activament durant els mètodes d'entrenament de la condició física.	CC2. La sessió i el pla de treball.	Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal.	Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana.	Registrar i valorar de forma individual la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç.	20%
	Reconèixer la intensitat de treball de força i velocitat a partir de la freqüència cardíaca.		Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames.			

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre i Autoconeixement; Digital: Instruments i aplicacions.	
Criteris metodològics generals	Metodologia d'ensenyament
Pulsacions	Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions. Ensenyament recíproc: Observar i avaluar per parelles.
Recursos i materials	Connexions (unitats, àrees, matèries...)
Material divers: Pitralls, pilotes toves, cons i bancs, telèfons mòbils i cronòmetre	Matemàtiques.
Mesures atenció a la diversitat	
Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge. Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.	Plans individualitats per determinats alumnes. Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.

UD 8: EL BÀDMINTON	Curs: 3r ESO	Trimestre: 3r	Nº Sessions: 5 sessions de 2h cada una.			
Justificació: El bàdminton és un esport individual d'implement (de raqueta) que permet una intensitat de treball i participació alta de l'alumnat. El material és d'ús individual i atractiu, de forma que fa que aquest tipus d'activitat sigui apropiada com a vehicle de treball de l'Educació Física escolar. Els avantatges són que es pot desenvolupar en qualsevol terreny pla, l'aprenentatge immediat de les habilitats bàsiques, sense una desmotivació per manca de resultats i és integrador de sexes (no hi ha grans diferències).						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

DIMENSIONS Esports.	Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	Conèixer i executar els gestos tècnics i tàctics del bàdminton. Executar els gestos tècnics en situació de competició.	CC6. Esports d'adversari. CC8. Valors i contravalors en la societats aplicats a l'esport.	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició. Els valors educatius de la competició.	Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.	Executar amb precisió i efectivitat els diferents gestos tècnics de forma continuada amb l'implement de forma individual o amb un company.	20%
	Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	Respectar el reglament del bàdminton. Acceptar i mostrar respecte dels resultats obtinguts en la competició.				Competició per parelles utilitzant els gestos tècnics i tàctics per poder aconseguir guanyar el punt i els partits.	20%
						Conèixer i poder aplicar els aspectes reglamentaris durant el torneig/competició com a jugador i àrbitre.	20%
						Respectar les normes i els companys durant la competició acceptant el resultat obtingut.	40%
Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre i Participació; Digital: Comunicació interpersonal i col·laboració, i Instruments i aplicacions.							
Criteris metodològics generals				Metodologia d'ensenyament			
Acceptació de les normes i els resultats. Saber controlar les frustracions davant d'una derrota o l'eufòria davant d'un bon resultat.				Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions. Lliure exploració: Durant la pràctica del gest tècnic i tàctic. Ensenyament recíproc: Desenvolupant la capacitat d'observació, correcció i avaluació de la pràctica motriu dels companys.			
Recursos i materials				Connexions (unitats, àrees, matèries...)			
Material: Raqueta de bàdminton, volant i xarxa.				No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.			
Mesures atenció a la diversitat							
Treball cooperatiu: Alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultat.				Plans individualitats per determinats alumnes.			
Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge.				Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.			

UNITATS DIDÀCTIQUES 4t ESO

En aquest apartat, es desenvolupen cada una de les unitats didàctiques, donant resposta a les competències bàsiques pròpies de l'àmbit, les competències transversals, els continguts claus, els continguts d'aprenentatge, els criteris d'avaluació, aquelles activitats que es qualifiquen i el seu tant per cent.

UD 1: L'ESCALFAMENT		Curs: 4T ESO	Trimestre: 1r	Nº Sessions: 4 sessions de 2h cada una.			
<p>Justificació: El contingut d'escalfament, és un contingut imprescindible per entendre la part inicial de la sessió i per preparar el propi cos per la pràctica esportiva.</p> <p>En el 2n cicle, la importància rau en l'autonomia i consciència dels diferents escalfaments i exercicis que es poden realitzar segons la pràctica esportiva prevista en la part principal, així com el domini i desenvolupament de diferents tècniques d'stretching i respiració.</p>							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació	
DIMENSIONS Condicció física i salut.	Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.	CC1. Qualitats físiques.	Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.	Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta.	Identificar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.	25%	
	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.	Realitzar de manera autònoma els escalfaments. Identificar les parts de la sessió amb el grup muscular que treballarem per escalfar-lo adequadament.	CC2. La sessió i el pla de treball. CC3. Hàbits de salut	Identificació de les parts d'una pràctica física: escalfament, activitat física i exercicis de baixa intensitat.	Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.	Dirigir els escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar davant del grup classe. Identificar els estiraments i els grups musculars corresponents.	50% 25%
	<p><i>Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes Especialitat Educació Física – CURS 2017-2018 (FPCEE Blanquerna – URL)</i></p>						

TREBALL FI DE MÀSTER
 Laura Bataller Masachs

Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre, i Participació; Digital: Comunicació interpersonal i col·laboració.	
Criteris metodològics generals	Metodologia d'ensenyament
Autonomia Iniciativa personal	Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions. Lliure exploració: Durant la realització i creació d'escalfaments. Ensenyament recíproc: Desenvolupant la capacitat d'observació, correcció i avaluació dels companys.
Recursos i materials	Connexions (unitats, àrees, matèries...)
Material: Altaveu, telèfon mòbil.	No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.
Mesures atenció a la diversitat	
Treball cooperatiu: Alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultat. Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge. Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.	Plans individualitats per determinats alumnes. Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

UD 2: ESPORT DE LLUITA: JUDO		Curs: 4t ESO	Trimestre: 1r	Nº Sessions: 4 sessions de 2h cada una.		
Justificació: El judo potencia la rapidesa en les decisions estratègiques i la varietat de solucions en un esport d'oponent directe. Aquest esport pretén avançar a l'alumne en el domini del cos en moviment.						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació
DIMENSIONS Esports.	Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	CC6. Esports d'adversari.	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.	Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.	Examen pràctic: Projeccions i immobilitzacions.	30%
	Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.		Tècniques bàsiques de projecció.	Mostrar autocontrol i respecte pels companys	50%
		Mostrar autocontrol en un esport de contacte: judo.		Tècniques bàsiques d'immobilització.	Competició de judo	20%
Transversals → Personal i social: Autoconeixement.						
Criteris metodològics generals		Metodologia d'ensenyament				
Autonomia i iniciativa personal. Integració amb el món físic.		Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions. Descobrimet guiat: Els alumnes hauran d'explorar. Ensenyament recíproc: Observar i corregir la pràctica motriu del company.				

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

Recursos i materials	Connexions (unitats, àrees, matèries...)
Material: Tatami amb màrfeques	No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.
Mesures atenció a la diversitat	
Treball cooperatiu: Alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultat. Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge. Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.	Plans individualitats per determinats alumnes. Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

UD 3: FIGURES HUMANES: ACROESPORT							
Curs: 4t ESO		Trimestre: 1r		Nº Sessions: 6 sessions de 2h cada una.			
Justificació: Els alumnes, l'any anterior, van poder desenvolupar habilitats gimnàstiques i circenses com a unitat prèvia d'Acroesport. L'acroesport és un esport acrobàtic, coreogràfic i cooperatiu on s'integren: Formació de figures o piràmides corporals, Realització d'acrobàcies i elements de força, flexibilitat i equilibri com a transicions d'unes figures a unes altres i elements de dansa.							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació	
DIMENSIONS Activitats físiques i temps lliure. Expressió i comunicació corporal.	Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.	Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.			
	Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.	Elaborar figures i piràmides respectant les zones de recolzament. Crear i representar una coreografia grupal utilitzant tècniques d'expressió.	CC10. Esport per a tothom.	Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.	Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.	Elaborar figures i piràmides respectant les zones de recolzament i el medi natural.	20%
	Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.	Realitzar exercicis tenint un bon control de seguretat de tots els membres del grup. Respectar el medi natural.	CC11. Comunicació i llenguatge corporal CC12. Ritme i moviment.	Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.	Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat. Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.	Implicació grupal i individual de la creació i muntatge de la coreografia, tenint en compte la seguretat dels membres del grup. Coreografia final.	50%
			CC13. Esport i gènere.		Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.		30%
Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre, Participació, i Autoconeixement; Digital: Comunicació interpersonal i col·laboració							
Criteris metodològics generals		Metodologia d'ensenyament					
Autonomia i iniciativa personal.		Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions.					

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

Coneixements i interacció amb el món físic.	Lliure exploració: Per la creació de la coreografia.
Acceptació de les pròpies possibilitats i limitacions.	Ensenyament recíproc: Desenvolupant la capacitat d'observació, correcció i avaluació de la coreografia dels companys.
Recursos i materials	Connexions (unitats, àrees, matèries...)
Material: Altaveu, telèfon mòbil.	Música
Mesures atenció a la diversitat	
Treball cooperatiu: Alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultat.	Plans individualitats per determinats alumnes.
Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge.	Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.
Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.	

UD 4: EL TEU PROPI PLA DE TREBALL	Curs: 4t ESO	Trimestre: 2n	Nº Sessions: 7 sessions de 2h cada una.			
Justificació: La dimensió Activitat Física Saludable s'orienta cap a l'activitat física com a eina de millora de la salut. Les principals competències que es presenten han de servir per marcar les pautes d'un estil de vida actiu i no sedentari. Es tracta de donar sentit a la pràctica d'activitat física com a eina de millora de la salut i la qualitat de vida, a partir del coneixement i la valoració dels efectes beneficiosos i perjudicials per a la salut que es poden derivar dels diferents estils de vida. La integració de les dues competències ha de possibilitar que els alumnes coneguin les conseqüències del sedentarisme i les característiques d'un estil de vida actiu, i que la pràctica d'activitat física els ajudi a millorar el desenvolupament corporal durant l'etapa de l'adolescència.						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

DIMENSIONS Condició física i salut. Activitats físiques i temps lliure	Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.	Conèixer el nivell de Condició Física (CF) individual de l'alumne.	CC1. Qualitats físiques	Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta.		
	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.	Planificar un pla de treball per a treballar les condicions personals controlant les càrregues d'entrenament per tal de millorar la pràctica d'activitat física de l'alumnat.	CC2. La sessió i el pla de treball. CC3. Hàbits de salut.	Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física.	Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.	Dissenyar un pla de treball per la millora de la CF amb totes les seves parts: Escalfament, part principal i tornada a la calma. 60%
	Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.	Executar exercicis de fitness amb correcció postural.	CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.	Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual.	Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.	Realitzar proves físiques i barems EUROFIT. 20%
			CC10. Esport per a tothom. CC13. Esport i gènere.	Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.	Executar exercicis de condicionament físic (fitness) amb correcció postural.	Reflexió sobre el meu pla de treball i les possibilitats de seguir realitzant activitat física a partir d'aquest. 20%
Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre, Participació, i Autoconeixement; Digital: Tractament de la informació i organització dels entorns de treball i aprenentatge.						
Criteris metodològics generals		Metodologia d'ensenyament				
Treball cooperatiu Treball amb grups reduïts.		Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions. Lliure exploració: Per la creació del Pla de treball. Ensenyament recíproc: Desenvolupant la capacitat d'observació, correcció i avaluació.				

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

Recursos i materials	Connexions (unitats, àrees, matèries...)
Material: Altaveu, telèfon mòbil.	No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.
Mesures atenció a la diversitat	
Treball cooperatiu: Alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultat. Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge. Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.	Plans individualitats per determinats alumnes. Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.

UD 5: NO PERDIS EL NORD	Curs: 4t ESO	Trimestre: 2n	Nº Sessions: 5 sessions de 2h cada una.			
Justificació: L'orientació és una qualitat i una necessitat que tenen molt éssers vius per tal de subsistir. Des dels nostres orígens, l'home primitiu (com la resta d'éssers vius) ha tingut la necessitat d'orientar-se. Amb els anys, els nostres sistemes propis d'orientació han evolucionat des dels més bàsics (l'orientació del Sol, les estrelles, la vegetació,...) a la construcció de brúixoles, l'elaboració de mapes (utilitzant els punts cardinals) fins arribar als nostres dies, on els mètodes més utilitzats són més informatzats: GPS.						
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

DIMENSIONS Esports. Activitats físiques i temps lliure.	Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques dels diferents esports. Conèixer les característiques bàsiques de les curses d'orientació.		Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.	Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.	Aspectes bàsics de l'esport d'orientació: reglament, simbologia, ...	15%	
	Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició. Saber orientar-se amb la brúixola i mapa per la muntanya.	CC5. Esports individuals	Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.	Conèixer diferents tècniques de rastreig i interpretació de la naturalesa.		15%
	Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural. Participar de forma activa durant les activitats i respectar als companys.	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.	Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.	Desenvolupar una petita cursa d'orientació pels alumnes de classe, tenint en compte els riscos i les característiques de la naturalesa.		40%
	Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure. Realitzar una mini cursa d'orientació tenint en compte els riscos i les característiques de la naturalesa.	CC10. Esport per a tothom.	Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.		Participació de les curses d'orientació dels companys i respecte amb el medi natural.		30%
Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre i Participació; Digital: Instruments i aplicacions.							
Criteris metodològics generals		Metodologia d'ensenyament					
Desenvolupament cognitiu, social i motriu de l'alumnat. Autonomia i iniciativa personal.		Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions. Descobrimet guiat: Els alumnes hauran d'explorar.					
Recursos i materials		Connexions (unitats, àrees, matèries...)					
Material: Altaveu, telèfon mòbil.		Matemàtiques: Càlcul de distàncies i rumbos. Ciències Socials: Lectura de mapes, escales, orografia,...					
Mesures atenció a la diversitat							

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

Treball cooperatiu: Alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultat.

Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge.

Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.

Plans individualitats per determinats alumnes.

Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.

UD 6: PRIMERS AUXILIS

Curs: 4t ESO

Trimestre: 3r

Nº Sessions: 3 sessions de 2h cada una.

Justificació: Conèixer com actuar d'avant d'un accident, esportiu o de la vida quotidiana, ajudarà a l'alumnat a saber socórrer a la víctima abans de ser atesa en un centre sanitari o per un professional.

Competències que es desenvolupen

Objectius d'aprenentatge

CC

**Continguts
d'aprenentatge**

Criteris avaluació (C.A.)

Activitats qualificació - gradació

**%
Qualificació**

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

DIMENSIONS Condició física i salut. Activitat física i temps lliure.	Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.	Conèixer les mesures bàsiques dels primers auxilis.	CC1. Qualitats físiques	Primers auxilis: Lesions, símptomes i normes d'actuació.	Analitzar i comprendre els primers auxilis.	Examen pràctic dels primers auxilis.	40%
	Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.	Desenvolupar activitats de recuperació de lesions esportives.	CC3. Hàbits de salut.	Generalitats dels processos de recuperació de lesions. Característiques dels riscos d'activitats en el medi natural.	Realització d'exercicis per recuperar després d'una lesió.	Cercar exercicis de recuperació i portar-los a terme. Mostrar una actitud positiva.	40% 20%
	Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre i Participació.						
Criteris metodològics generals		Metodologia d'ensenyament					
Autoconeixement		Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions. Descobrimet guiat: Els alumnes hauran d'explorar. Ensenyament recíproc: Observar i corregir la pràctica dels companys.					
Recursos i materials		Connexions (unitats, àrees, matèries...)					
Material: Llibreta i bolígraf.		No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.					
Mesures atenció a la diversitat							
Treball cooperatiu: Alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultat.				Plans individualitats per determinats alumnes.			
Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge.				Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.			
Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.							

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

UD 7: VOLEIBOL		Curs: 4t ESO	Trimestre: 3r	Nº Sessions: 5 sessions de 2h cada una.			
<p>Justificació: La pràctica d'activitats i jocs d'un esport col·lectiu com el voleibol, permet mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació d'activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.</p> <p>Realitzarem aquest esport, perquè el centre es troba el poble costaner de Sant Feliu de Guíxols, on podrem realitzar la modalitat volei platja.</p>							
Competències que es desenvolupen	Objectius d'aprenentatge	CC	Continguts d'aprenentatge	Criteris avaluació (C.A.)	Activitats qualificació - gradació	% Qualificació	
DIMENSIONS Esports. Activitats físiques i temps de lleure.	Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	CC7. Esports col·lectius. CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.	Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.	Executar els gestos tècnics de voleibol: posició bàsica, passada de dits, passada d'avantbraç, servei baix i alt, remat i bloqueig.	20%	
	Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	Acceptar les regles, les normes dels jocs i comportar-se respectuosament amb els companys.	CC9. Activitats en el medi natural.	Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.	Realització de vídeo amb el gest tècnic del voleibol.	40%
	Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.	Identificar les activitats físiques amb finalitat de lleure amb una actitud de respecte cap al medi natural. Organitzar tornejos de volei platja.	CC13. Esport i gènere.	Resolució de conflictes i esport. Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.	Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.	Tornejos de volei platja, acceptant normes i resultats de la competició.	40%
Transversals → Personal i social: Aprendre a aprendre i Participació; Digital: Instruments i aplicacions							
Criteris metodològics generals		Metodologia d'ensenyament					
Organització dels tornejos. Treball en grup.		Assignació de tasques: Durant el procés de pràctica de les sessions. Lliure exploració: En la creació de vídeos. Ensenyament recíproc: Desenvolupant la capacitat d'observació, correcció i avaluació dels diferents treballs realitzats.					

TREBALL FI DE MÀSTER
Laura Bataller Masachs

Recursos i materials	Connexions (unitats, àrees, matèries...)
Material: Telèfon mòbil, pilotes de voleibol, xarxa de voleibol, crema solar.	No hi ha connexions amb altres matèries ni unitats.
Mesures atenció a la diversitat	
Treball cooperatiu: Alumnes amb més habilitat col·laboren amb els que presenten més dificultat. Equitat: Adaptació de la tasca en funció als diferents ritmes d'aprenentatge. Actuació docent a partir d'ajudes verbals i la pràctica.	Plans individualitats per determinats alumnes. Adaptar el nivell a les necessitats dels alumnes.