



EDUCA VERD PLAY

SITUACIONS PER A L'APRENTATGE DE VALORS A L'EDUCACIÓ FÍSICA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



Titularitat:

Consell Esportiu del Baix Llobregat

Coordinació:

Carles González Arévalo

Meritxell Monguillot Hernando

Autoria:

Lluís Almirall Batet, Josep M^a Piulachs Núñez i
Carles Zurita Món





EDUCA VERD PLAY

SITUACIONS PER A L'APRENTATGE DE VALORS A L'EDUCACIÓ FÍSICA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



Amb el suport de:



Viure en societat implica sovint enfrontar-se a relacions, problemàtiques i conflictes que cal resoldre tot tenint en compte les creences i els projectes de vida de les persones. L'educació escolar ha de formar nens i nenes, tot tenint en compte els valors entesos com a principis o creences que regulen el comportament de les persones. L'Educació Física és una assignatura que es caracteritza per les vivències personals que fomenta i per la interacció que es sol establir entre l'alumnat. Això la fa especialment adequada per promoure l'adquisició de valors. Aquests valors tenen a veure amb les relacions amb si mateix, amb les demés persones i amb l'entorn. En les relacions amb si mateix prioritza aquells valors vinculats a l'autoconcepte, l'esforç personal i l'estimació del propi cos. En les relacions amb les demés persones destaca aquells que tenen a veure amb el respecte i la solidaritat. En les relacions amb l'entorn, la responsabilitat n'és el principal.

En Educació Física s'acostumen a considerar tres perspectives diferents en els plantejament d'educació en valors. Hi ha qui considera que pel sol fet de participar en activitats físiques ja hi ha una educació en valors, donat que es donen situacions i conflictes que demanen respostes amb un determinat criteri moral. Una segona perspectiva és la que entén que el professorat o els tècnics esportius han d'utilitzar aquestes situacions i conflictes per ensenyar valors universals com poden ser la honestat, la solidaritat, la dignitat, la perseverança, etc.. Aquesta segona perspectiva té el problema de que pot dependre molt del criteri de cada professor o professora i es veu com una forma d'adoctrinament. Finalment, la tercera perspectiva és la que entén que cal un aprenentatge sistematitzat dels valors mitjançant la formulació d'objectius i el disseny de situacions d'aprenentatge dirigides cap a aquesta finalitat. És aquesta tercera via la que serveix de marc de referència per a la publicació que aquí es presenta.

El conjunt de recursos que trobem en aquesta publicació són d'especial interès ja que recullen situacions reals d'aprenentatge orientades a l'adquisició de valors. Donen idees a mestres i a professorat d'educació física, per a que puguin incorporar aquestes situacions d'aprenentatge a les seves programacions, tot adaptant-les a les característiques de cada

entorn. D'altra banda el fet de que aquests recursos també puguin ser utilitzats per part dels tècnics esportius fa que siguin especialment valuosos per a la pràctica de l'activitat física, tant en entorns formals com no formals. Una activitat física que fomenti l'ètica personal i la cohesió social no té per què ser una quimera.

Dra. Teresa Lleixà i Arribas
Professora de la Facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona



Una vegada més, el Consell Esportiu del Baix Llobregat (CEBLLOB) implicat amb el professorat d'Educació Física de la comarca. Fa un parell de cursos el CEBLLOB va apostar per revolucionar l'esport en edat escolar, donant el protagonisme que mereix a l'educació en valors mitjançant l'esport amb el programa "Juga Verd Play". Aquest programa és, a hores d'ara, un èxit rotund que acull a 5000 nens i nenes de la comarca que practiquen esport cada cap de setmana posant l'èmfasi en EDUCAR (en majúscules) utilitzant com a eina l'esport (en minúscules). Tota una declaració d'intencions. La característica bàsica del Juga Verd Play és l'aposta directa i clara per l'educació en valors. En els esports col·lectius que és on, de moment, s'ha posat en marxa aquest programa els partits es juguen a 10 punts, tres dels quals corresponen al resultat esportiu i els altres set al comportament cívic i educat de la comunitat esportiva.

Com a part de la família de docents d'Educació Física del CEBLLOB de la qual formeu part, sabeu de sobra la gran importància que atorga el Consell a la vostra formació continuada. Una vegada "tocada la tecla" dels valors en la iniciació esportiva, arriba el moment de desenvolupar els valors dins la EDUCACIÓ FÍSICA en totes dues etapes obligatòries: primària i secundària. I quin millor moment que aquest coincidint amb l'arribada d'un nou currículum que tot i que no aporta grans canvis, permet programar una educació física més orientada a l'adquisició de valors.

Hem volgut fugir de la típica proposta d'unitat didàctica de valors per a un curs determinat. Per què? Perquè considerem que els valors no es poden treballar en 10-12 sessions i prou. Els valors es treballen sempre: en cada sessió, en cada activitat. Jane Wardle en un estudi britànic publicat en la *European Journal of Social Psychology* va descobrir que es necessiten 66 dies perquè es pugui crear un hàbit i mantenir-lo durant anys. Si durant aquests dies es repeteix una acció cada dia en una mateixa situació, es converteix en reacció automàtica davant aquesta situació.

Així doncs el que us presentem més de 50 situacions d'aprenentatge perquè incorporeu el treball dels valors mitjançant l'activitat física i l'esport en qualsevol de les unitats didàctiques que teniu programades en el vostre centre. Són idees, recursos, propostes flexibles que acabareu adaptant a les característiques de l'entorn en el qual treballem i sobretot, a les característiques dels vostres aprenents als qui coneixeu perfectament.

La finalitat de les situacions d'aprenentatge dissenyades és posar l'accent en l'objectiu que volem aconseguir (desenvolupar els valors) i no en les activitats proposades, que són mitjans per aconseguir-ho. Aquest és un element de qualitat important. Nombroses investigacions asseguren que una part important del professorat d'Educació Física està més preocupat de programar els continguts (si farà un o altre esport en un trimestre, desenvolupar una determinada qualitat física, si farà country o desenvolupar una habilitat motriu...) que allò que l'alumnat ha d'acabar dominant en acabar un període temporal (objectius). En aquest recull de situacions d'aprenentatge que us presentem, us convidem a pensar primer en clau d'objectiu i després escollint mitjançant quin contingut i quines activitats es podrà aconseguir.

Cada situació d'aprenentatge parteix de l'element curricular clau per a programar en educació: els **criteris d'avaluació** definits per a cada curs en el Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària i en el Decret 187/2015 de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària.

A la taula 1 i a la taula 2 trobareu relacionats els valors a desenvolupar mitjançant l'educació física descrits en els diferents criteris d'avaluació a l'etapa de primària i secundària, respectivament.

A més, no només s'han analitzat els currículums de l'àmbit de l'Educació Física sinó també el de l'educació en valors (primària) i el de cultura i valors (secundària) per tal de donar més transversalitat a les propostes.

Procediment seguit per al disseny de cada situació d'aprenentatge

1. Per a cada cicle (primària) i curs (ESO) s'han seleccionat els criteris d'avaluació que marca el nou currículum que tenen a veure amb l'EDUCACIÓ EN VALORS.
2. Cada criteri s'ha vinculat a UN ÚNIC VALOR que el doni resposta. Tot i que un criteri pugui desenvolupar més d'un valor, a cada situació d'aprenentatge s'ha apostat per un valor.
3. Cada valor apareix descrit amb una definició extreta del DIEC (Diccionari de l' Institut d'Estudis Catalans) i acompanyat d'un suport gràfic.
4. S'ha redactat un **objectiu didàctic** per desenvolupar cada criteri d'avaluació que el vostre alumnat podrà assolir mitjançant un bloc de continguts i unes activitats d'aprenentatge. Vosaltres decidireu quantes sessions li dedicareu i a quina/es unitats didàctiques l'incloureu.
5. Com que els nous currículums (primària i secundària) inclouen les competències de l'àmbit de l'educació física que l'alumnat haurà d'assolir en acabar cada una de les dues etapes obligatòries agrupades en dimensions, cada situació d'aprenentatge dissenyada assenyalava la corresponent dimensió a la qual fa referència i el número de la competència treballada.
6. Finalment, cada objectiu didàctic (que podrà ser seleccionat pel professorat del Baix Llobregat per formar part d'una unitat didàctica de les que fan habitualment) va acompanyat d'unes ACTIVITATS D'APRENTATGE que serveixen d'exemple i una proposta d'AVALUACIÓ de l'objectiu amb els corresponents indicadors d'èxit que el professorat ha de tenir en compte.

Aquestes situacions d'aprenentatge poden ser utilitzades no només pel professorat d'Educació Física dels centres educatius de la comarca, sinó també han estat dissenyades pensant en els tècnics esportius que eduquen a l'alumnat en edat escolar més enllà de l'horari lectiu.

Perquè com diu aquell conegut proverbi africà, per educar als nens i les nenes és necessària la tribu sencera.

Taula 1: El desenvolupament dels valors a l'Educació Primària mitjançant l'educació física

Cicle inicial (1r i 2n)	Cicle mitjà (3r i 4t)	Cicle superior (5è i 6è)
AJUSTAR la pròpia actuació pel que fa a aspectes de relació amb els companys Criteri d'avaluació núm. 7	MOSTRAR Interès per a la curs del propi cos Criteri d'avaluació núm. 4	AJUSTAR la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals Criteri d'avaluació núm. 2
COL-LABORAR ACTIVAMENT en el desenvolupament dels jocs col·lectius Criteri d'avaluació núm. 8	RESPECTAR les normes en els jocs i activitats físiques Criteri d'avaluació núm. 7	RESPECTAR les normes en els jocs i activitats físiques Criteri d'avaluació núm. 7
RESPECTAR en el desenvolupament dels jocs col·lectius Criteri d'avaluació núm. 8	PARTICIPAR de forma activa Criteri d'avaluació núm. 8	ESFORÇAR-SE en els jocs col·lectius i les pràctiques d'AF Criteri d'avaluació núm. 8
RESPONSABILITZAR-SE en el desenvolupament dels jocs col·lectius Criteri d'avaluació núm. 8	ESFORÇAR-SE en les activitats proposades Criteri d'avaluació núm. 8	COOPERAR en els jocs col·lectius i les pràctiques d'AF Criteri d'avaluació núm. 8
	ACCEPTAR els companys Criteri d'avaluació núm. 8	OPINAR de forma crítica en situacions sorgides Criteri d'avaluació núm. 9
		RESPECTAR les normes i els companys Criteri d'avaluació núm. 8
Continguts Cicle inicial	Continguts Cicle mitjà	Continguts Cicle superior
Disposició a participar en activitats diverses amb acceptació de les diferències en el nivell d'habilitat Desinhibició en l'exteriorització d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment Respecte de les normes i les persones que participen en el joc Valoració del joc com a mitjà de relació amb els altres i de divertiment	Apreciació de l'esforç individual i dels companys Comprensió i respecte de les normes i valoració de les persones que participen en el joc Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure	Acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres Disposició a participar en activitats diverses, amb acceptació de les diferències en el nivell de l'habilitat Valoració individual i col·lectiva del treball des del punt de vista motriu Valoració de l'AF per al manteniment i la millora de la salut Utilització de materials i espais amb cura i respectant les normes Adopció de mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'AF Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu Respecte per les diferents formes d'expressar-se Acceptació i respecte per les normes i les persones en el joc amb independència del resultat Codis i conductes de joc net

Taula 2: El desenvolupament dels valors a l'ESO mitjançant l'educació física

1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
VALORAR AF eina salut (criteri d'avaluació núm.6)	COOPERAR (esports col·lectius) (criteri d'avaluació núm.9)	MOSTRAR predisposició per millorar CF (criteri d'avaluació núm.7)	PARTICIPAR de forma activa en les activitats esportives (criteri d'avaluació núm.7)
ACCEPTAR nivell assolit (CF) (criteri d'avaluació núm.6)	TOLERAR (esports col·lectius) (criteri d'avaluació núm.9)	PARTICIPAR de forma activa en les activitats esportives (criteri d'avaluació núm.10)	RESPECTAR el medi natural (criteri d'avaluació núm.11)
ACCEPTAR nivell assolit en la pràctica d'esports (criteri d'avaluació núm.8 (individual)) (criteri d'avaluació núm.9 (adversari))	COMPORTAR-SE amb esportivitat (esports col·lectius) (criteri d'avaluació núm.9)	ACCEPTAR el resultat (criteri d'avaluació núm.10)	CONTROLAR riscos en la pràctica d'AF i E (criteri d'avaluació núm.12)
RESPECTAR Normes esport col·lectiu (criteri d'avaluació núm.10)	AUTOCONTROLAR-SE (activitats d'oposició) (criteri d'avaluació núm.10)	MOSTRAR actitud crítica davant el tractament de l'AF i l'Esport en la societat (criteri d'avaluació núm.11)	RESPONSABILITZAR-SE de la pròpia seguretat en la pràctica d'AF i Esport (criteri d'avaluació núm.12)
PARTICIPAR de forma activa en les activitats esportives (criteri d'avaluació núm.11)	PARTICIPAR de forma activa en les activitats d'oposició (criteri d'avaluació núm.10)	RESPECTAR El medi natural (criteri d'avaluació núm.14)	
AUTOCONTROLAR-SE esports (criteri d'avaluació núm.11)	DESINHIBIR-SE en l'expressió d'emocions (criteri d'avaluació núm.15)	DESINHIBIR-SE en l'expressió d'emocions (criteri d'avaluació núm.17)	
RESPECTAR i ACCEPTAR normes (criteri d'avaluació núm.11)			
VALORAR importància pràctica AF (criteri d'avaluació núm.13)			
RESPECTAR diferències individuals en activitats amb suport musical (criteri d'avaluació núm.16)			
Continguts 1r ESO	Continguts 2n ESO	Continguts 3r ESO	Continguts 4t ESO
Igualtat Solidaritat Respecte (companys, adversaris i normes)	Aportació individual a l'equip Autocontrol (oposició) Esportivitat	Cooperació Competició	Valors i contravalors (societat) Resolució de conflictes

	EDUCA VERD PLAY							
	Situacions d'aprenentatge per a primària i secundària							
	Nº Situació Aprentatge	Cicle inicial	Cicle mitjà	Cicle superior	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
Respecte normes	6, 16, 22	CA 8 JOC			CA 11 E			
Respecte medi natural	24, 45, 46, 47, 48, 49				CA 14 CF		CA 14 CF CA 14 R	CA 11 CF CA 11 R CA 11 E
Esforç	1, 17, 37	CA3HM		CA 8 HMB			CA 7 CF	
Empatia	5, 12	CA7JOC	CA 8 HM					
Autoconeixement	2, 8, 13	CA3 COS	CA7 S	CA 2 JOC				
Acceptació opinió	11		CA 8 EXP					
Respecte normes seguretat	9		CA 7 COS					
Respecte decisions arbitrals	10		CA 7 JOC					
Respecte material	7		CA 7 S					
Capacitat crítica	15, 19, 41, 42, 43			CA 9 JOC CA 9 EXP CA 7 EXP			CA 11 CF CA 11 E CA 11 R	
Responsabilitat	50, 51, 52, 53							CA 12 E CA 12 EXP CA 12 CF CA 12 R
Autoestima	4	CA 6 EXP						
Cooperació	18, 27, 29, 30			CA 8 JOC		CA 9 EXP CA 9 S CA 9 R		
Tolerància	26, 28				CA 16 EXP	CA 9 E		
Desinhibició	33, 35, 36					CA 15 CF CA 15 R CA 15 EXP		
Autoregulació conducta	21, 31				CA 11 CF	CA 10 E		
Autocontrol	32				CA 10 R			
Autonomia	3, 14, 25, 34	CA 4 S		CA 7 S	CA 14 R	CA15 E		
Compromís	38, 40						CA7 E CA 7 EXP	
Perseverança	39						CA7 R	
Conscienciació	44						C 11 CF	
Resiliència	23				CA 11 R			
Acceptació nivell	20				CA 6 CF			
Total		6	6	7	7	10	10	7
		Primària: 19 fitxes			ESO: 34			
		TOTAL situacions d'aprenentatge: 53						

Llegenda:

CA: criteri d'avaluació

COS: bloc de continguts El cos: imatge i percepció (Primària)

HM: bloc de continguts d'habilitats motrius (Primària)

JOC: bloc de continguts El Joc (Primària)

S: bloc de continguts Activitat Física i Salut (Primària)

EXP: bloc de continguts d'Expressió Corporal (Primària i ESO)

E: bloc de continguts d'Esports (ESO)

R: bloc de continguts d'Activitats Físiques Recreatives (ESO)

CF: bloc de continguts de Condició Física i Salut (ESO)



**Situacions
d'aprenentatge per
al cicle inicial de
Primària**

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 1		
Etapa/Categoria: Primària		Curs/Edat: Primer
Criteri d'avaluació:3.-Desplaçar-se, saltar, girar, llançar, rebre i manejar objectes de forma diversa, variant les posicions corporals.		
Valor: Esforç.		
Definició:Acció de desplegar la pròpia força física o moral per vèncer una resistència, per aconseguir quelcom vencent dificultats.		
Objectiu didàctic: Superar sis reptes motrius de dificultat creixent relacionats amb el salt		
Bloc de contingut: Habilitats motrius		
Dimensió: Activitat física		
Competència: Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: L'activitat planteja una successió de 5/6 reptes motrius creixents en dificultat amb un material concret. Es dedicaran 10' durant quatre/cinc sessions a mirar d'anar assolint els reptes. Per exemple, agafant les cordes com a material els reptes poden ser:

Repte 1: fer 10 salts seguits a peus junts a una corda estirada al terra.

Repte 2: fer 10 salts seguits a una corda a uns 20-30 cm del terra (es pot aguantar entre dos cons, o amb l'ajuda de dos companys/es).

Repte 3: fer 10 salts a corda tot sol, fent-la donar voltes per sobre el cap endavant.

Repte 4: fer 10 salts a corda tot sol, fent-la donar voltes per sobre el cap a peu coix endavant.

Repte 5: fer 10 salts a corda tot sol, fent-la donar voltes per sobre del cap endarrere.

ACTIVITAT 2: Es pot proposar que el propi alumnat dissenyi un sisè o setè repte. Per exemple fer 10 salts a una corda donada entre 2 companys/es, o fent els salts a peu coix amb la cama dolenta,....

ACTIVITAT 3: Donar a cada alumne/a un material (pilota, corda, cèrcol,...). Cadascú ha de dissenyar dues activitats que pugui fer: una de més fàcil i una de més complexa. Quan les hagi dissenyat, haurà de demostrar-les a un company/a i mirar d'ajudar a assolir-les. I a l'inrevés, és a dir que el company/a haurà d'explicar-li la seva i mirar de fer-la. Quan els dos dominen les activitats, busquen un nou company/a per intercanviar-les. En cas de que la tasca complexa no surti, es mirarà de fer una tasca alternativa,... o seguir provant-ho a la següent sessió.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Per a l'activitat 1 i 2 es pot dissenyar una graella com la de l'exemple...i anar marcant amb una creu el repte assolit.

Cal aconseguir fer 10 salts.....

	Repte 1	Repte 2	Repte 3	Repte 4	Repte 5
	Corda a terra	Corda alta	Fent voltes endavant	Fent voltes peu coix	Voltes endarrere
Pere					
Maria					
Marcel					
....					

Fins i tot es pot marcar amb gomets de colors: de color verd, vol dir que surt perfecte, de color groc vol dir que surt però amb alguna dificultat, i de color vermell que s'aconsegueix però amb bastantes dificultats. Si no hi ha gomet....no s'ha aconseguit!.

Per exemple:

	Repte 1	Repte 2	Repte 3	Repte 4	Repte 5
	Corda a terra	Corda alta	Fent voltes endavant	Fent voltes peu coix	Voltes endarrere
Pere					
Maria					
Marcel					
....					

D'aquesta manera es tindrà l'evolució de l'aprenentatge de l'alumnat, així com el nivell final assolit i amb quin nivell de qualitat.

Aquesta graella la pot omplir el professorat si es vol treballar mitjançant l'heteroavaluació, o el propi alumnat si es vol treballar l'autoavaluació.

Per a l'**activitat 3** es pot dissenyar un full individual on cada alumne apuntarà el nom del company/a amb el qual ha treballat, i aquest haurà d'avaluar el grau d'esforç que ha posat el seu amic/a en assolir les activitats que ell/a havia inventat.

Per exemple:

NOM: Andreu Garcia

Posa el nom del teu company/a aquí sota i pregunta-li si t'has esforçat molt, bastant, poc o gens. Després encercla la resposta que ell/a t'hagi dit.

NOM DEL COMPANY/A:

L'Andreu s'ha esforçat...

Molt

Bastant

Poc

Gens



D'aquesta manera es pot començar a treballar la coavaluació entre l'alumnat... i tenir un registre del grau d'esforç de cada alumne/a.

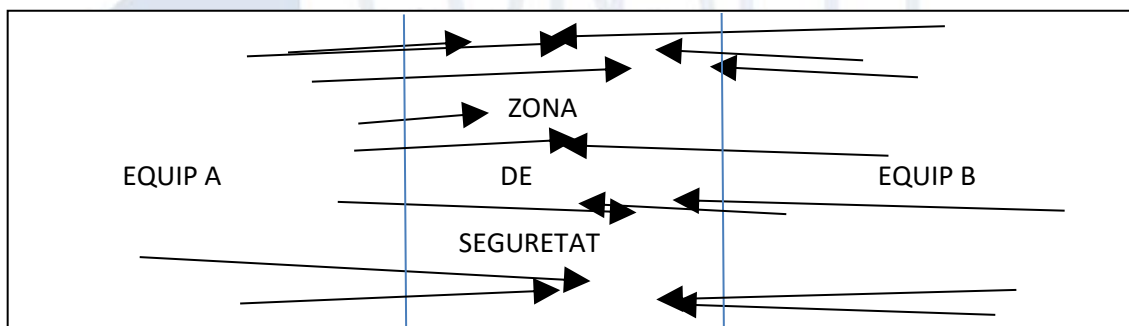
SITUACIÓ D'APRENENTATGE Nº 2		
Etapa/Categoria: Primària		Curs/Edat: Primer
Criteri d'avaluació:3.-Desplaçar-se, saltar, girar, llançar, rebre i manejar objectes de forma diversa, variant les posicions corporals.		
Valor: Autoconeixement.		
Definició:Idea més o menys completa que hom té d'ell/a mateix/a		
Objectiu didàctic: Identificar quin és el costat dominant del cos en els diferents segments corporals.		
Bloc de contingut: El cos		
Dimensió: Activitat física		
Competència: Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.		

ACTIVITATS D'APRENENTATGE

ACTIVITAT 1: Cada alumne té una pilota. Ha de provar de fer 3 activitats: llançar a un objecte gran (per exemple una màrrega) des d'uns 2-3 metres, xutar cap a un objecte gran i botar la pilota. Cada alumne provarà de fer 5 repeticions de cada acció amb cada segment: el dominant i el no-dominant. Haurà de tenir cura de comprovar quin dels dos segments li va millor, tant a nivell qualitatiu (amb quin costat em trobo més còmode), com quantitatiu (amb quin tinc més èxit)

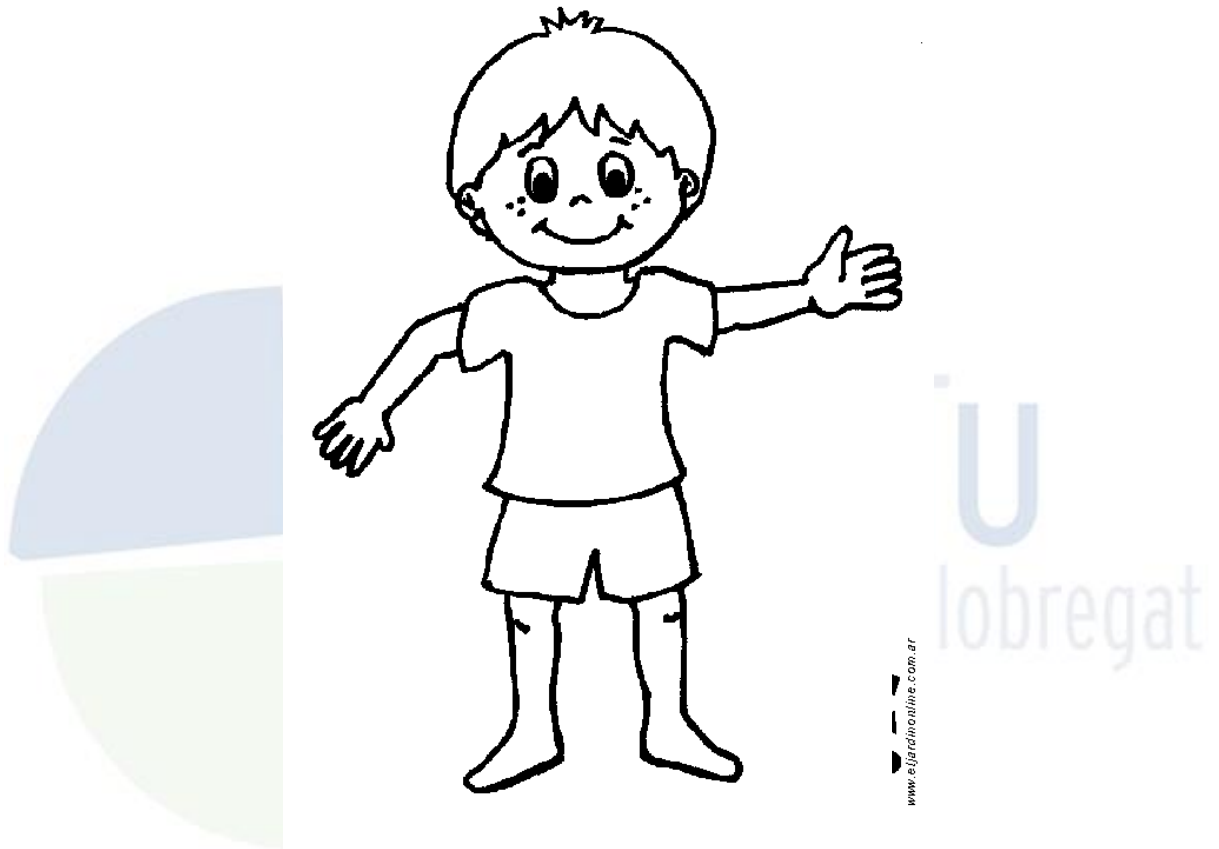
ACTIVITAT 2: Per parelles, i cada parella té un globus. Cal mantenir-lo a l'aire, colpejant amb la mà. Primer només es pot fer servir la mà dreta i després només l'esquerra. També es pot fer amb els peus.

ACTIVITAT 3: Joc d'escombrar la casa. Es fan dos equips i cada equip ocupa mig camp de joc. Es posen el mateix nombre de pilotes a cada mig camp (es recomana una per cada nen/a). L'objectiu és "escombrar" de pilotes el teu mig camp, llançant-les o xutant-les cap a l'altre mig camp. Però només es pot fer amb el segment dominant del cos. Per motius de seguretat es recomana deixar una zona de separació entre els dos equips per evitar impactes de pilotes entre els equips.

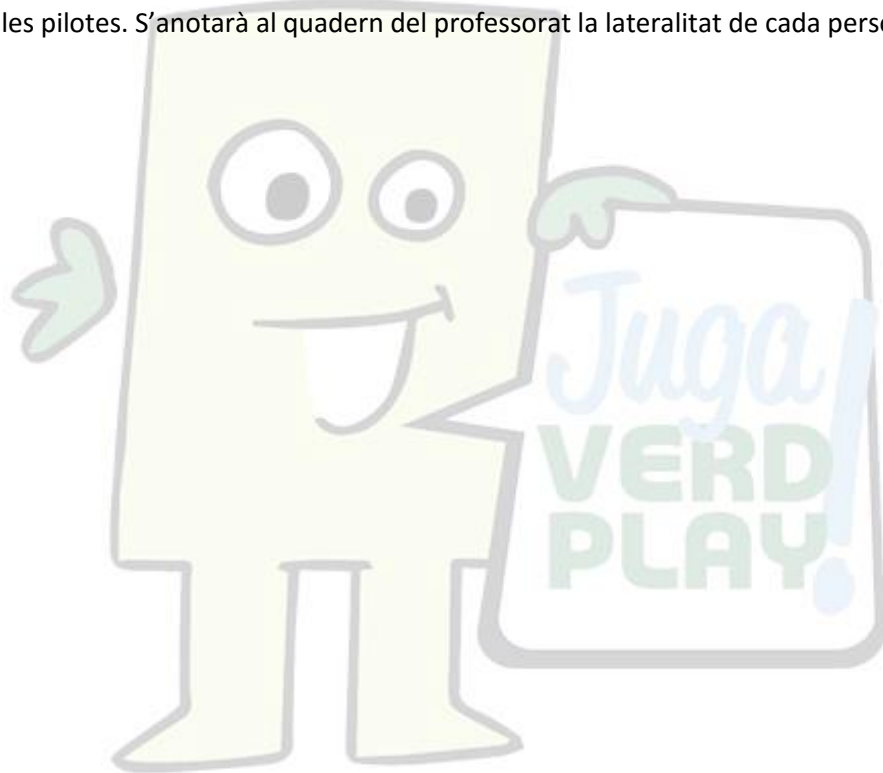


Activitats i criteris d'AVALUACIÓ

Per a les **activitats 1 i 2**, el professorat recull en un document aquell alumnat que encara no té la lateralitat definida, aquell que la té definida, així com el segment dominant. La recollida d'informació es fa de l'observació directa, i una autoavaluació de l'alumnat en què cada nen/a ha d'encerclar la part del cos que millor li va per a fer activitat: mà dreta/esquerra i peu dret/esquerra.



Per a l'**activitat 3** en acabar l'activitat es demana a l'alumnat que aixequin aquella mà que millor els anava per llançar pilotes. I també que aixequin cap al cel estirats al terra aquell peu que millor els anava per xutar les pilotes. S'anotarà al quadern del professorat la lateralitat de cada persona



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 3		
Etapa/Categoria: Primària		Curs/Edat: Segon
Criteri d'avaluació: 4.-Identificar com accions saludables els hàbits d'higiene personal associats a la realització de les activitats físiques.		
Valor: Autonomia		
Definició:Facultat de governar-se per les seves pròpies lleis		
Objectiu didàctic:Preparar autònomament l'equipatge necessari per a la pràctica d'activitat física.		
Bloc de contingut: Activitat física i salut		
Dimensió: Hàbits saludables		
Competència: Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Es farà una pluja d'idees entre tota la classe per analitzar quin material cal posar dins la bossa d'educació física, d'acord a les característiques i la normativa del centre. És a dir, si l'Escola té una samarreta pròpia, o diferenciar les samarretes d'esport de les d'anar pel carrer, el tipus de calçat,..... i els hàbits higiènics posteriors a l'activitat esportiva: si es dutxen o no, si es canvien la samarreta o els mitjons,.... i el material corresponent que cal preparar.

ACTIVITAT 2: En un full per la cara de davant cada alumne escriurà el material necessari i en farà un dibuix. A la part del darrere haurà una quadrícula amb les sessions d'educació física, i l'alumnat haurà de posar un gomet verd cada cop que es prepari tot sòl/a la bossa. Es recomana plastificar el full per tal que es pugui mantenir durant un trimestre. El més recomanable és que el full estigui a casa, i que els pares i mares es responsabilitzin de garantir que l'alumnat ha preparat bé la bossa, i que siguin ells els que posin el gomet. Periòdicament es pot demanar que l'alumnat porti la graella a classe per a veure el seguiment.

ACTIVITAT 3: Es demana que l'alumnat porti a la següent sessió algun material per a practicar algun esport: pot ser seu, o d'algun familiar, amic, parent,..... Per exemple unes ulleres o barret de natació, una raqueta de tennis, una samarreta de córrer, uns patins, una pilota de bàsquet, uns guants de porter de futbol,.... En grups de 4 cadascú haurà d'explicar quin material ha portat, per a quin esport serveix, i alguna característica d'aquest esport. Una vegada els 4 ho han explicat, han de buscar quatre companys/es més amb els quals no hagin intercanviat abans. Es pot mirar de fer demostracions del material o mirar de jugar en grups reduïts, en cas que sigui possible.

Activitats i criteris d'AVALUACIÓ

L'avaluació dels objectius s'obtindrà en funció del nombre de sessions en les quals l'alumnat ha estat capaç de preparar autònomament l'equipatge. Es pot fer una escala per a baremar la conducta:

- Nivell 1: ha preparat l'equipatge més del 90% de les sessions
- Nivell 2: ha preparat l'equipatge entre el 60 i el 90% de les sessions
- Nivell 3: ha preparat l'equipatge entre el 30 i el 60% de les sessions
- Nivell 4: ha preparat l'equipatge menys del 30% de les sessions.

L'avaluació de l'equipatge per a dur a terme diferents activitats físiques es pot fer mitjançant una petita activitat on l'alumnat relaciona el material que es presenta amb les activitats esportives.

NOM:

Relaciona amb una fletxa l'esport que vols practicar amb el material necessari. Fixa't en l'exemple:

barret de bany

tennis

stick

esquí

raqueta

patinatge

casca

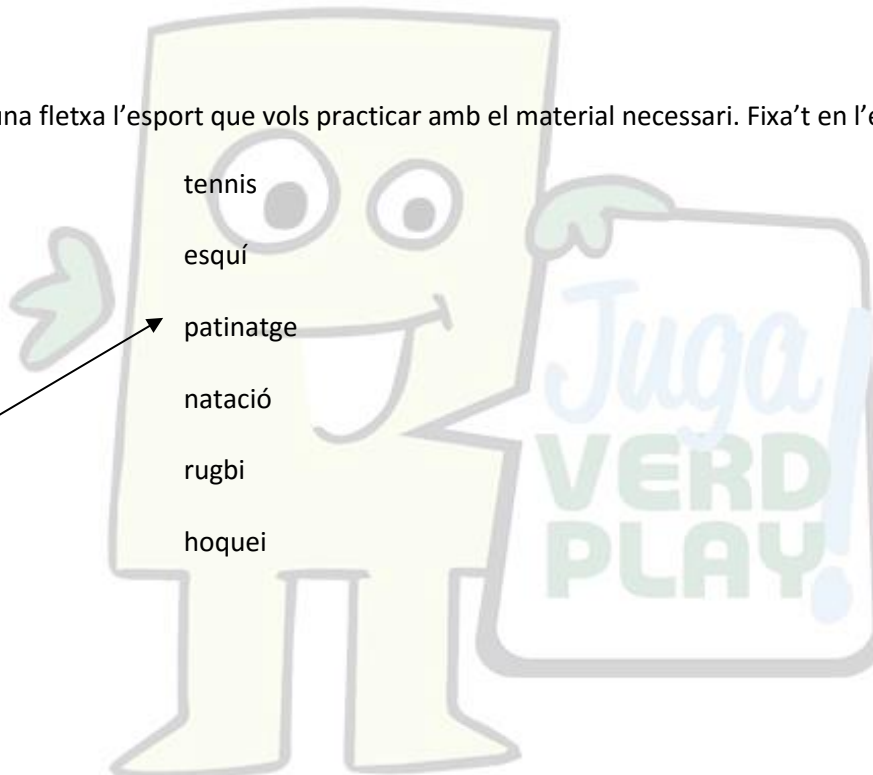
natació

patins

rugbi

pilota ovalada

hoquei



SITUACIÓ D'APRENENTATGE Nº 4		
Etapa/Categoria: Primària		Curs/Edat: Primer
Criteri d'avaluació: 6.-Representar personatges i situacions mitjançant el cos i el moviment amb desinhibició.		
Valor: Autoestima		
Definició: Estima de si mateix que porta a no deixar-se ultrapassar pels altres, a no fer un mal paper, etc.		
Objectiu didàctic: Representar un missatge a una parella mitjançant el gest i el mim amb desinhibició.		
Bloc de contingut: Expressió corporal		
Dimensió: Expressió i comunicació corporal		
Competència: Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos		

ACTIVITATS D'APRENENTATGE

ACTIVITAT 1: Cada alumne/a té un petit full on apareix el nom d'una professió, un objecte, un personatge de ficció,.... Després de llegir-lo ha de buscar una parella i representar-li sense poder parlar. La parella ha de mirar d'endevinar-lo. Si no l'endevina, pot demanar ajuda, i podrà dibuixar a terra amb la mà la primera lletra de la paraula, o les dues primeres,.... Un cop endevinada, es canvien els rols. Quan ho han fet els dos, es separen i cadascú busca un/a nou company/a per a representar-li.

ACTIVITAT 2: La mateixa dinàmica que en l'activitat 1, però el repartiment de personatges / feines / objectes,... es fa al final d'una sessió. Per a la propera sessió es permetrà que cada alumne/a porti material i/o roba per a representar el seu rol.

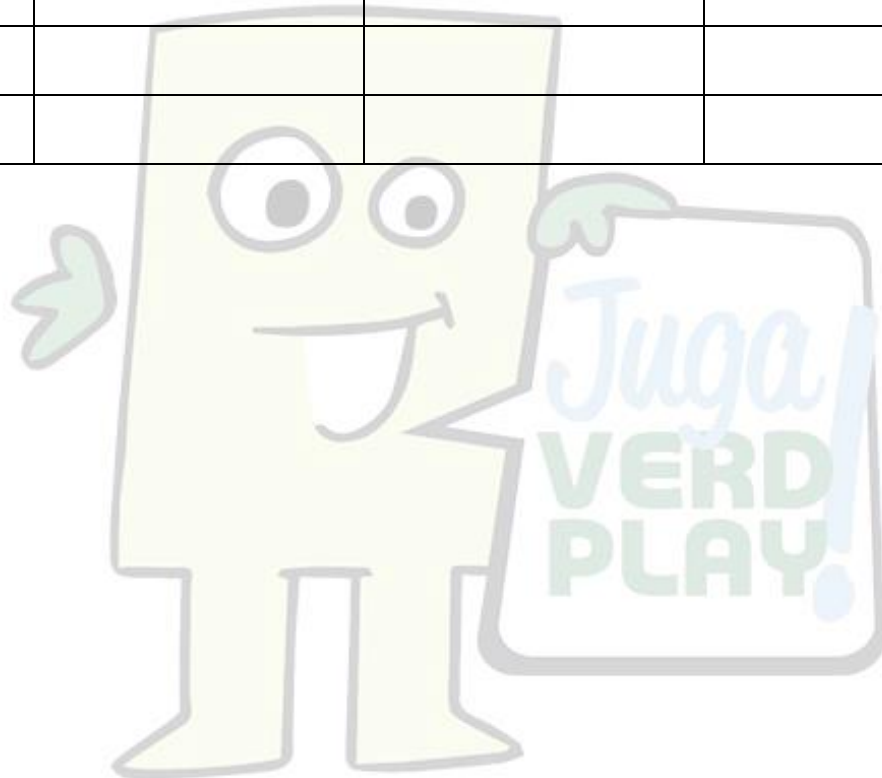
ACTIVITAT 3: S'intercanviaran els rols i el material entre els membres de la classe, de manera que cadascú haurà de pensar en representar un nou rol, i pensar en com emprar el material que li han deixat.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Es pot fer una graella per a cada alumne/a on cada company/a valora la intervenció referida als valors de desinhibició i creativitat. Per exemple:

En Joan García ho ha fet....

COMPANYS/ES	amb seguretat i donant moltes idees	Amb alguns dubtes i repetint la mateixa idea	gairebé no ha fet representació
			
Maria			
Joan			
Youseff			
Hector			
Violeta			
....			



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 5		JugaVERD PLAY
Etapa/Categoria:	Primària	Curs/Edat: Segon
Criteri d'avaluació: 7.-Participar i gaudir en els jocs ajustant la pròpia actuació, pel que fa a aspectes motrius i de relació amb els companys.		
Valor: Empatia		
Definició:Facultat de comprendre les emocions i els sentiments externs per un procés d'identificació amb l'objecte, grup o individu amb què hom es relaciona.		
Objectiu didàctic:Acordar diferents rols i tasques entre els integrants del grup en els jocs col·lectius.		
Bloc de contingut: El joc		
Dimensió: Joc motor i temps de lleure		
Competències: Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: El joc de la gallina, els pollets i el llop. En grups de 4/5 alumnes s'han de repartir els tres rols, i establir la rotació de manera que tothom desenvolupi tots els rols. Recordar que en el joc hi ha un llop que es vol menjar els pollets, que es protegeixen darrera la gallina, tots agafats per la cintura o les espatlles. Quan el llop aconsegueix tocar el darrer pollet, o passa un temps determinat (una cançó, un minut,...) el joc s'atura i es pot tornar a iniciar...segons els acords que hagi arribat el grup.

ACTIVITAT 2: Es divideix a l'alumnat en grups de 3, i es reparteix un material a cadascun dels membres (un con, cèrcol, pilota, stick,...). Han d'inventar-se un joc/activitat i després intercanviar-lo amb un altre grup, explicant les activitats i els rols.

ACTIVITAT 3: Joc de plantar la pilota en situacions de 3x3. Cal anar a plantar la pilota darrera de la línia i per avançar es pot fer mitjançant passades, o també avançar amb la pilota. Un dels membres de l'equip pot avançar corrent amb la pilota a la mà, un altre ho pot fer botant la pilota i el tercer ho pot fer realitzant autopassades (llançant-la l'aire i tornant-la a agafar). L'altre equip pot aturar l'avanç tocant al jugador que porta la pilota. Un tocat no perd la possessió, però s'ha d'aturar i ha de passar la pilota. Es poden posar tantes condicions com es vulguin: Tots els membres de l'equip han de tocar la pilota abans de plantar-la, han d'arribar a fer 6 passades abans de plantar-la, els equips han de ser mixtes,... Abans de començar l'activitat han de repartir-se els rols entre els membres de l'equip, i acordar les rotacions.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

L'objectiu es pot avaluar mitjançant dues activitats:

En la primera el professorat establirà quatre nivells d'assoliment de l'objectiu per a cada grup:

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	NIVELL 4
El grup ha acordat el repartiment dels rols ràpidament. Han dialogat una estona i han començat a jugar aviat.	El grup ha acordat el repartiment dels rols després d'una estona, amb alguna discrepància entre algun dels membres del grup. Han estat capaços d'arribar a un acord per a començar l'activitat tot sols.	El grup ha discutit per a repartir els rols. Després de bastanta estona sense començar l'activitat, el professorat ha hagut de mediar per poder començar l'activitat.	El grup no s'ha posat d'acord, i fins i tot en algun moment algun membre del grup ha marxat. Tot i la mediació del professorat, han trigat a iniciar l'activitat.

La segona activitat serà una autoavaluació on l'alumnat, per grups, haurà de fer una creu a l'opció que cregui convenient.

Per exemple:

1.- El joc que hem fer avui hem necessitat:

- Pilotes **X**
- Cèrcols
- Cons

Després dels jocs i les activitats que heu fet, marqueu amb una creu aquella resposta que trobeu més adequada entre el grup:

1.- Posar-nos d'acord en quin rol feia cadascun ha estat.

- Fàcil
- Difícil

2.- Per a repartir els rols hem fet el següent :

- els ha repartit una persona de l'equip
- hem parlat que preferia fer cadascú
- un ha escollit ràpid i els altres dos ens hem discutit
- ho hem fet a sorts
- no hem arribat a cap acord.
- ha passat una altra cosa.

3.- Per saber què faria cadascú hem trigat:

- Poca estona: en un minut ja estàvem jugant.
- Una mica d'estona: hem estat enraonant una estona
- Bastanta estona: després d'una bona estona ha vingut el professor/a perquè no ens posàvem d'acord
- Molta estona: no havia manera de posar-nos d'acord fins i tot ens hem discutit i ha hagut de venir el professor, però ni així hem començat.

4.- Després jugant m'ho he passat

- molt bé
- bé
- regular
- malament
- no hem arribat a jugar



SITUACIÓ D'APRENTENTATGE Nº 6		JugaVERD PLAY
Etapa/Categoria: Primària		Curs/Edat: Segon
Criteri d'avaluació: 8.-Col·laborar activament en el desenvolupament dels jocs col·lectius, mostrant respecte i responsabilitat.		
Valor: Respecte a les normes dels jocs		
Definició: Consideració de l'excel·lència de les normes del joc que ens porta a no faltar-li.		
Objectiu didàctic: Respectar les normes dels jocs a partir de l'anàlisi de les conductes observades.		
Bloc de contingut: El joc		
Dimensió: Joc motor i temps de lleure		
Competències: Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

En aquest apartat, qualsevol joc o activitat és vàlid. Proposem 3 a mode d'exemple que acostumen a donar conflictes en aquesta etapa pel que fa referència al compliment de les normes. Per tal de poder assolir l'objectiu es recomana dur a terme dues d'actuacions abans de començar qualsevol activitat:

- Reflexionar sobre la importància de tenir unes normes en el joc, per seguretat i com a mitjà per a gaudir més de l'activitat. Si tothom segueix les normes...el joc és més divertit.
- Donar pautes de comportament davant de l'incompliment de les normes per part d'un company/a: Comentar-ho amb un representant de l'equip que pot fer d'interlocutor amb l'altre equip, parlar amb un company/a que faci les funcions de tutor de joc, advertir-lo directament tenint cura amb la forma de fer-ho, avisar al professorat, Cada professor/a ha d'escollir l'estratègia que cregui més convenient segons el tipus d'alumnat.

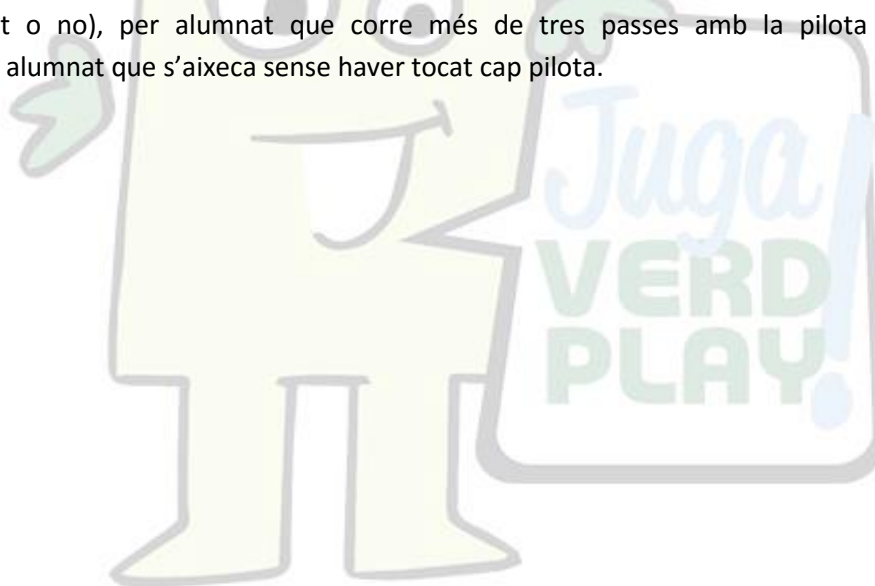
També es recomana canviar els barems de puntuació de l'activitat per a relativitzar la importància del resultat. Es pot agafar com a model de referència el "Juga Verd Play", on el resultat no és l'únic factor determinant per a la puntuació final. Es poden modificar les puntuacions en funció d'aspectes actitudinals la segona o tercera vegada que es realitzen les activitats, o incloure relativitzadors del resultat com llançar un dau per a veure quants punts es sumen els guanyadors/es de cada joc, o sumar els punts totals dels dos equips per assolir un repte cooperatiu enlloc de competitiu,....

Abans de començar les activitats es designaran dues persones del grup (poden ser lesionats, sense equipatge, o alumnat de forma rotatòria,...) que observaran el joc des de fora. En acabar l'activitat es farà una posada en comú del que han vist els dos alumnes, no només des d'una perspectiva negativa, sinó valorant els equips que més han seguit les normes. Es pot suggerir a l'alumnat observador unes preguntes que hauran de respondre en acabar el joc. Per exemple:

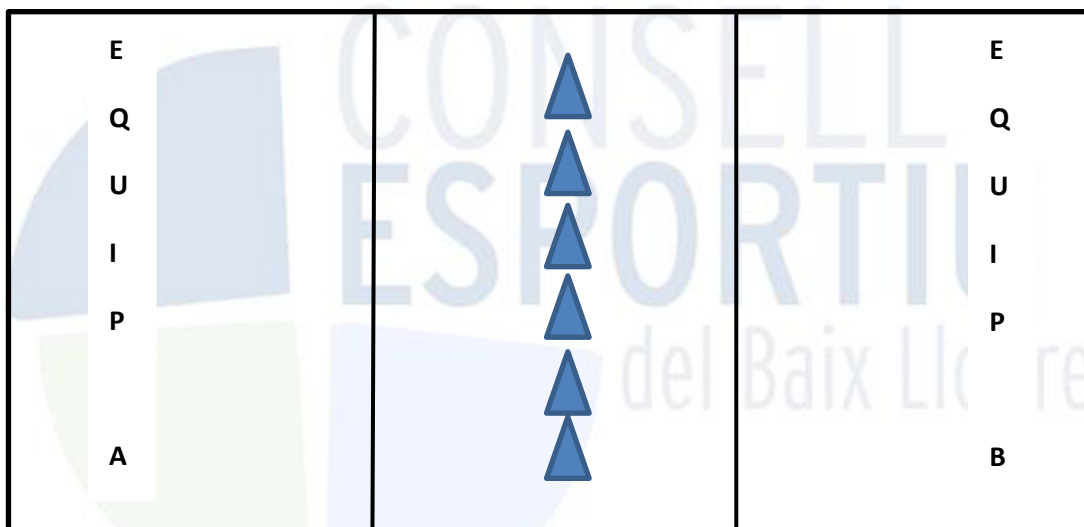
- Quines normes s'han acomplert per part de la majoria del grup?
- Quines costaven més d'acomplir?
- Creieu que havia intenció de no complir la norma del joc, o han estat accions involuntàries?
- Quan algú ha incomplert una norma, ha millorat i ha evitat tornar a incomplir-la?
- Què podem fer per a que tots els equips segueixin les normes ?

Les activitats proposades i que caldrà analitzar en acabar són:

ACTIVITAT 1: El mataconills o pilota caçadora: Es repartiran entre 10 i 15 pilotes d'escuma per l'espai de joc. Els jugadors/es que tenen pilota poden fer un màxim de 3 passes fins a llançar la pilota a un altre participant. Si el toca, el jugador tocat ha de seure a terra. Podrà tornar a aixecar-se quan torni a recuperar una pilota, o també si algun participant li passa una pilota. L'alumnat que no té pilota pot córrer tant com vulgui i ha d'evitar que el toquin els jugadors/es que porten pilota. Les principals infraccions del joc venen per alumnat que no s'asseu quan els toca la pilota (o discussions per si la pilota l'ha tocat o no), per alumnat que corre més de tres passes amb la pilota a la mà, i esporàdicament alumnat que s'aixeca sense haver tocat cap pilota.

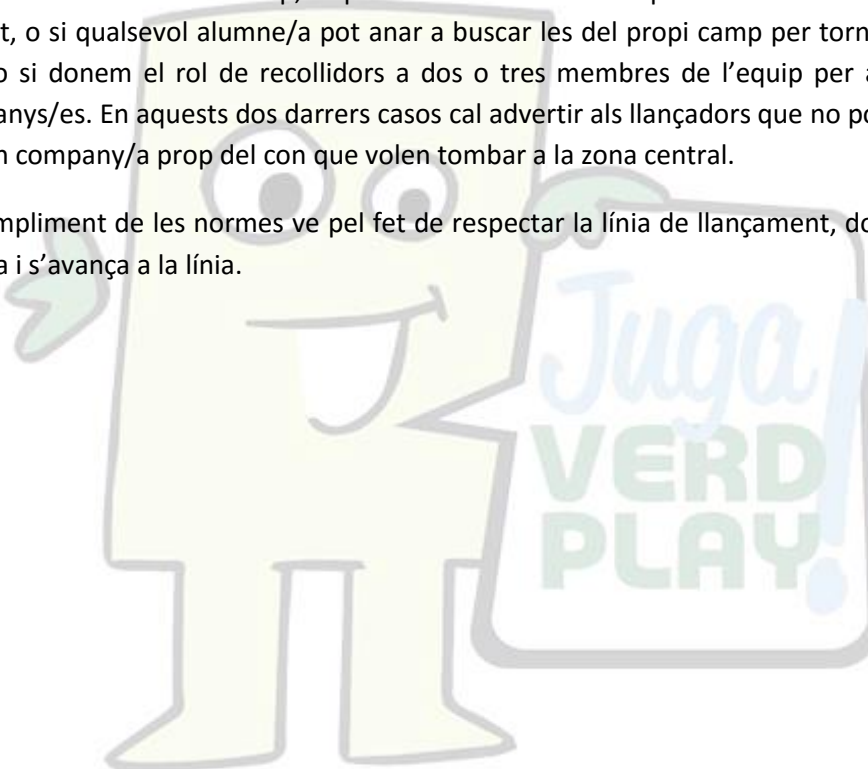


ACTIVITAT 2: El tombacons: Es fan dos equips separats uns 10 metres, amb una filera de cons entre els dos equips. Cada equip es situarà darrera de la seva línia i tindrà pilotes per a llançar contra els cons. L'objectiu és tombar els cons cap al camp de l'equip contrari.

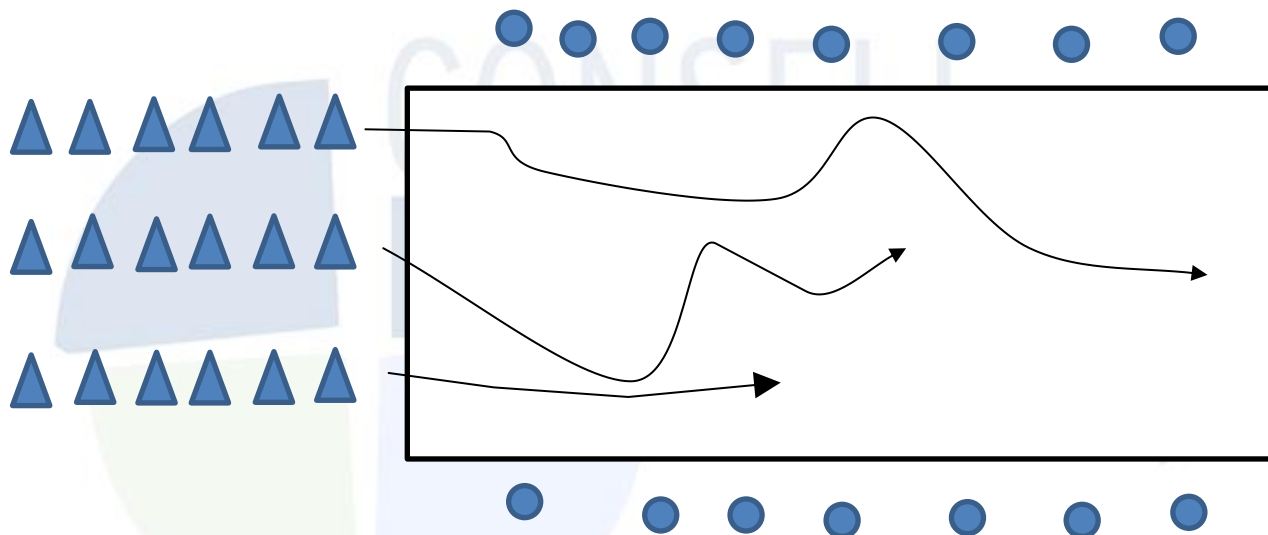


El joc s'acaba quan s'han tombat tots els cons, o també es pot fer a temps (1-2') i encara que els cons s'hagin tombat abans, es pot seguir llançant contra els cons per a fer-los arribar a l'altre mig camp. La principal norma del joc és que el llançament cal fer-lo des de darrera de la línia. Si queda alguna pilota en la zona central del camp, es pot escollir si les retira cap a les zones de llançament el propi professorat, o si qualsevol alumne/a pot anar a buscar les del propi camp per tornar a la zona de llançament, o si donem el rol de recollidors a dos o tres membres de l'equip per a passar les pilotes als companys/es. En aquests dos darrers casos cal advertir als llançadors que no poden llançar pilotes si hi ha un company/a prop del con que volen tombar a la zona central.

El principal incompliment de les normes ve pel fet de respectar la línia de llançament, doncs part de l'alumnat trepitja i s'avança a la línia.



ACTIVITAT 3: El passadís. Es divideix la classe en dos equips. Un equip es situa als laterals d'un rectangle de 9-10m. d'amplada amb unes 8-10 pilotes d'escuma. L'altre equip es situa per parelles o grups de 3 en un dels fons del camp.



L'objectiu del joc és que, en grups de 3, l'equip dels triangles han de mirar de creuar el camp sense que cap pilota els toqui. Si toca la pilota a un jugador/a, aquest deixa de córrer i abandona el passadís, mentre els altres 2 poden seguir avançant fins a la línia d'arribada. Quan un equip de tres ha passat, ja pot sortir el següent grup de 3. Per cada jugador/a que aconsegueix arribar, es suma un punt a l'equip. Quan un equip arriba a 10 punts, o han passat un nombre determinat de vegades cada grup de 3, es canvien els rols dels equips: és a dir els llançadors passen a fer de corredors i a l'inrevés.

Els principals incompliments de les normes són que els llançadors no ho fan des de darrera de la línia, i els corredors no reconeixen quan els ha tocat la pilota. També apareixen conflictes en l'acceptació de ser tocat just abans o després de la línia d'arribada.

En acabar cada joc, apart d'escoltar als companys/es que han observat l'activitat, també es reflexionarà amb l'alumnat participant al voltant de preguntes com:

- Heu complert sempre amb totes les normes?
 - Què sentim quan algú trenca les normes?
 - Es més divertit quan la gran majoria segueix les normes?
- I fins i tot una pregunta més de fons que seria.... Per què no seguim les normes?

Habitualment sortirà la resposta “per guanyar”... i per tant es poden canviar els barems de puntuació de l’activitat per a relativitzar la importància del resultat en el següent intent.

Finalment caldria tornar a donar una segona i una tercera oportunitat del joc, fent la reflexió en finalitzar cada tanda, i analitzant si es produeix una millora en l’acompliment de les normes del joc. L’alumnat observador es podria anar rotant i d’aquesta manera tothom podria observar les conductes del joc des de fora, la qual cosa acostuma a donar una visió més real de les actituds que quan es forma part de l’activitat.

Activitats i criteris d’ AVALUACIÓ

Per avaluar aquest objectiu el professorat observarà la conducta de l’alumnat en la primera i en la darrera activitat. Caldrà registrar la conducta de cada alumne/a segons la següent rúbrica:

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	NIVELL 4
L’alumne/a respecta totes les normes del joc. Les compleix satisfactòriament, i fins i tot adverteix educadament als companys/es del seu equip que alguna vegada no ho fan	L’alumne/a respecta la majoria de les normes del joc. Alguna vegada es salta alguna, però és una norma lleu i no ho fa intencionadament. La seva infracció no altera greument el desenvolupament del joc, ni el resultat final.	L’alumne/a respecta algunes normes del joc. Sovint es salta normes, tot i que no ho fa de forma intencionada majoritàriament. Incompleix tot tipus de normes: importants i secundàries. Cal recordar-li sovint les normes correctes del joc. La seva conducta genera alguna queixa dels seus companys/es i altera moderadament la dinàmica de l’activitat	L’alumne/a respecta poques normes del joc i sovint ho fa de forma intencionada. Provoca moltes queixes dels companys/es i no modifica gaire la seva conducta, tot i els advertiments de companys/es i/o professorat. Incompleix les principals normes del joc i altera greument la dinàmica de l’activitat.

D’aquesta manera es podrà objectivar l’evolució de l’alumnat en el decurs de les sessions.

**Situacions
d'aprenentatge per
al cicle mitjà de
Primària**



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 7		
Etapa/Categoria: Primària		Curs/Edat: Quart
Criteri d'avaluació: 7.- Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte per les normes.		
Valor: Respecte pel material		
Definició: Consideració que hom té envers el material que ens porta a no faltar-li.		
Objectiu didàctic: Utilitzar material esportiu de forma respectuosa i segura pels companys .		
Bloc de contingut: Activitat física i salut		
Dimensió: Hàbits saludables		
Competència: Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Els jocs i esports amb implements són una bona oportunitat per a treballar el respecte al material de l'assignatura. Si l'escola disposa de pales o raquetes de bàdminton es pot organitzar la següent activitat. En primer lloc caldrà elaborar unes normes bàsiques que s'anomenaran "Juga amb seny". Aquest text haurà de tenir present tant aspectes reglamentaris com actitudinals. Per exemple, la forma del camp, el material necessari per a jugar,... i el tracte que l'alumnat haurà de tenir amb el material. Per exemple:

- La raqueta serveix per a colpejar el volant, no el terra o la xarxa.
- La xarxa no es pot tocar mai ni amb el cos ni amb la raqueta.
- El colpeig al volant s'ha de fer de forma controlada, i amb una direcció i intencionalitat esportiva. Mai es colpejarà el volant de forma esbojarrada.
- La raqueta haurà d'estar sempre a la mà del jugador/a. No es podrà llançar ni durant els jocs, ni en el moment de recollir el material al final de la sessió.
- Per a recollir el volant de terra es pot fer amb la mà. Si s'arrossega la raqueta per terra es trenca el cordatge amb més facilitat.
- En cas que es faci malbé alguna cosa de material, cal avisar quan abans millor per a que es pugui reparar.
- ...

A partir d'aquí es poden fer mini partits per parelles o en grups de 4, on la puntuació vindrà relacionada al compliment de les normes pactades. És a dir, per cada punt jugat, cada participant sumarà un punt si ha seguit les normes de respecte al material, vagi on vagi el volant en finalitzar la jugada. Per tant, per cada jugada disputada, cada jugador/a pot sumar un punt. En cas que algun jugador/a incompleixi les normes de respecte al material, no sumarà el punt corresponent a aquella jugada. El mateix jugador/a pot dir-ho, o si la parella ho veu, pot demanar-ho.

Si el professorat ho prefereix també es pot fer una puntuació ponderada entre el resultat esportiu i el respecte al material, així com es fa en el Juga Verd Playon es “sumen verds” que representen un punt sobre els 10 punts de la trobada esportiva.

ACTIVITAT 2: Cada material esportiu té un ús correcte i cal ensenyar a l'alumnat les possibilitats d'utilització d'aquest material. Per a fer-ho s'organitzarà un circuit amb 8 estacions, i a cada estació haurà un tipus de material:

- Estació 1: cèrcols
- Estació 2: pilotes de bàsquet
- Estació 3: cordes
- Estació 4: pilotes de futbol
- Estació 5: màrfeques
- Estació 6: pilotes de voleibol
- Estació 7: sticks de plàstic
- Estació 8: pilotes de foam

En grups de 3-4 alumnes hauran de dur a terme accions motrius que hauran de realitzar amb aquell material (botar, passar, xutar, rodolar, llençar, saltar, controlar, conduir,.....) ja sigui individualment o en parelles. Cada 5' rotaran per les diferents estacions. Cada grup portarà una petita graella on anotarà les accions motrius que han pogut fer amb aquell material, així com les accions que no es poden fer amb aquell material, ja sigui perquè és perillós per a algun company/a, com per si és perquè el material es pot fer malbé o trencar. La graella ha de ser del tipus:

NOMS:

-
-
-
-

	ACCIONS QUE PODEM FER	ES PERILLÓS SI....	ES FA MALBÉ QUAN...
ESTACIÓ 1			
ESTACIÓ 2			
ESTACIÓ 3			
ESTACIÓ 4			
ESTACIÓ 5			
ESTACIÓ 6			
ESTACIÓ 7			
ESTACIÓ 8			

En acabar es farà una posada en comú per comentar les estacions on hi ha dubtes: es poden xutar les pilotes de bàsquet o voleibol? Es segur llançar cèrcols per l'aire? I què hem d'evitar amb les cordes? Per jugar amb sticks...com podem fer-ho amb seguretat?....

ACTIVITAT 3: Tenir cura i respecte pels espais i materials que envolten l'alumnat ha de ser una de les prioritats educatives el cicle. Es recomana que en la primera o segona sessions del curs es deixin clares les normes dels espais propis del centre que seran operatives durant tot el curs. Segons la dinàmica de cada centre, les normes les pot pautar el propi professorat, o deixar que algunes decisions recaiguin en l'alumnat (per exemple sobre normativa de funcionament de vestidors,...). Per a garantir el bon funcionament es pot elaborar un document anomenat "La carta de compromís" que signarà obligatòriament tot l'alumnat i que serà un compromís de la classe en el compliment de les normes referides a les instal·lacions i el material. Un possible model de redactat podria ser:

L'alumnat de 4t de Primària de l'Escola _____ es compromet a mantenir les instal·lacions esportives de l'Escola en bon estat. D'aquesta manera podrem gaudir més de les classes, tenir més material per a tothom durant tot el curs i no fer-nos mal. Les principals normes que hem de recordar són:

- Les porteries i les cistelles són per jugar a futbol, handbol, bàsquet i altres jocs. Si volem enfilar-nos serà millor fer-ho a un rocòdrom amb seguretat.
- Els vestidors són els espais per a canviar-nos amb els companys/es. Si volem jugar, millor sortir al pati per a no fer-nos mal o fer malbé alguna cosa.
- Si ens canviem ràpid tindrem més temps per a fer classe i jugar més estona.
- L'aigua és un bé escàs. Als vestidors també podem tenir cura per estalviar-la.
- La dutxa serveix per a quedar-nos nets després de classe. Les guerres d'aigua són molt divertides però millor fer-les en espais preparats.
- Si trobem quelcom en mal estat a les instal·lacions esportives... avisarem!! Així ho podrem arreglar quan abans millor.
- Per arribar fins al pati hem de pensar que la resta del cole està fent classe...i hem de respectar el seu silenci per a treballar. Millor si anem fins al pati en silenci.
-

I per a què recordem que això ho aconseguirem fins a final de curs, aquí signem:

La part del redactat de les normes pot ser tan extens com el professorat vulgui. Així i tot es garanteix que el compliment de les normes és major en tant que l'alumnat és sent partícip en la presa de decisions de la normativa, i fins i tot de les sancions en cas d'incompliment.

Per a ser recordades durant tot el curs, es recomana que el propi alumnat elabori rètols amb part o tot el compromís que seran penjats del gimnàs, vestidors, a la classe,...

ACTIVITAT 4: Un cop redactat el compromís es pot fer un seguiment trimestral (preferentment el primer) mitjançant una campanya. La campanya pot fer referència només a temes d'educació física i els seus espais, o incloure temes de normativa de centre, de respecte entre companys/es, de desplaçament pel centre per arribar a les instal·lacions esportives,... si es vol treballar el respecte com a valor durant aquell trimestre. Per a desenvolupar la campanya, caldrà crear un lema. Per exemple "Nosaltres cuidem l'Escola" o "Jo respecto el material.. i tu?" o "Que duri tot l'any" o Després caldrà crear un suport visual de la campanya (cartolines, rètols, una impressió d'un document fet amb ordinador,...) on s'esmentarà el lema, els principals objectius de la campanya i la valoració de la mateixa. Per a fer la valoració es poden posar 4 emoticones impreses sobre cartolina de diferents colors: verd, groc, taronja i vermell. Cada tros de cartolina anirà plastificat i amb un tros de velcro al darrera. En finalitzar cada sessió durant el trimestre, a partir de la reflexió amb el grup, es col·locarà l'emoticona corresponent a la zona de valoració del rètol. D'aquesta manera es monitoritzarà la valoració del grup, i es tindrà present en començar la següent sessió.

Activitats i criteris d'AVALUACIÓ

Per avaluar aquest objectiu es proposa una heteroavaluació, on el professorat dins de cada unitat pot donar un percentatge de la nota a la cura i el respecte al material. Es proposen quatre nivells d'assoliment de l'objectiu:

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	NIVELL 4
L'alumnat respecta sempre el material i li dóna un ús adequat i segur per a la resta de companys/es. El prepara i el recull amb cura de deixar-lo endreçat i al lloc corresponent	L'alumnat respecta gairebé sempre el material, però alguna vegada en preparar-lo, recollir-lo o durant l'activitat pot ser més curós en el seu tracte. L'utilitza de forma segura envers els seus companys/es	L'alumnat respecta gairebé sempre el material però les seves accions comporten un possible risc pels companys/es i/o un possible trencament del mateix a mig o llarg termini.	L'alumnat respecta algunes vegades el material. Les seves accions provoquen risc per a la seguretat dels companys/es i/o un trencament del material a curt termini o en la mateixa sessió.

També es realitzarà una autoavaluació per a comprovar fins a quin punt cada alumne/a es conscient del seu grau de respecte al material. Per exemple, en la unitat de bàdminton plantejada es pot realitzar una activitat del tipus:

En aquesta unitat.... (pots marcar més d'una):

- he après com he de tractar el material de bàdminton i he tingut cura d'ell.
- no m'ha agradat perdre partits pel tema del material.
- he après que no puc donar cops amb la raqueta al terra, tot i que a vegades se m'escapava algun.
- no és agradable jugar amb persones que no segueixen les normes de respecte al material.
- sempre he tingut i tinc cura del material d'educació física.
- he après com he de tractar el material d'educació física, i he millorat la meua actitud perquè abans no me'n preocupava gaire.
- aquesta unitat m'ha ajudat a prendre consciència que cal respectar el material esportiu.
- el material es gasta i es trenca perquè el fem servir. Es normal que es trenqui.
- he canviat molt la meua actitud i m'he esforçat molt per tractar bé el material.
- he mirat de tractar bé la raqueta, però quan m'enfadava no podia evitar treure la ràbia d'alguna manera.
- és divertit jugar amb persones que miren de saltar-se les normes: picar el volant per a mirar de penjar-lo, llançar la raqueta, penjar-se de la xarxa,....
- encara no entenc perquè no podem agafar el volant de terra amb la raqueta.
- m'ha agradat poder guanyar partits a companys/es més bons/es, però que no respecten les coses.
- la majoria de companys/es tenien cura del material.
- em sentia millor quan jugava amb alguna persona que respectava el material.

Acaba la frase:

En aquesta unitat, pel que fa al material, he après que.....

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 8		
Etapa/Categoria: Primària		Curs/Edat: Tercer
Criteri d'avaluació: 7.- Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte per les normes.		
Valor: Autoconeixement		
Definició: Idea més o menys completa que hom té d'ell/a mateix/a		
Objectiu didàctic: Autoajustar la intensitat de l'esforç a les activitats d'escalfament.		
Bloc de contingut: Activitat física i salut		
Dimensió: Activitat física		
Competència: Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Es durà a terme el joc dels paquets per a escalfar. El joc consisteix a que l'alumnat va corrent per l'espai lliurement, sense xocar entre ells/es, sense aturar-se, i mirant de no caminar mai. Quan el professorat vulgui, diu un número en veu alta i l'alumnat ha de fer grups amb aquell número de gent. Un cop el grup està fet, cal seure a terra. Cal mirar de fer tants grups com es puguin. Un cop fets els grups, es torna a iniciar la fase dels desplaçaments i es torna a dir un altre número. Es recomanable dir números múltiples del nombre d'alumnes per a que tots/es trobin grup. L'objectiu en el qual s'haurà de centrar l'alumnat serà el de mantenir un ritme de cursa que li permeti no aturar-se durant la fase de cursa, autoajustant el seu nivell de condició física a les exigències de l'exercici.

ACTIVITAT 2: Es durà a terme el joc del minut al rellotge. Es demanarà a l'alumnat que corri o es desplaci sense caminar durant un minut per l'espai. Quan l'alumne cregui que porta un minut....ha de seure a terra. Quan tot l'alumnat ha segut a terra el professorat informa de quin alumnat ha estat aquell que s'han assegut exactament després d'un minut: ni abans, ni després. I es torna a repetir el procés, tantes vegades com es vulgui. Es pot modificar el temps: 90 segons, dos minuts,.... L'objectiu de l'alumnat serà adaptar el seu ritme de cursa al temps pautat pel professorat,.... i seure exactament en el temps demanat! Com a variant, es pot demanar a l'alumnat que enlloc de seure, agafi una posició estàtica vinculada a l'activitat física i la salut (sentadilla a la paret, flexió de braços, quadrupèdia supina,.....) o a temes d'expressió (representar una emoció, un esport, una professió,...)

ACTIVITAT 3: Es demanarà a l'alumnat que per parelles ha de desplaçar-se per l'espai durant un parell de minuts fent el joc de seguir al rei: Durant el primer minut un/a de la parella anirà fent exercicis d'escalfament, i el company/a l'haurà d'imitar. Pot fer servir qualsevol tipus de desplaçament, salt, reptació, quadrupèdia,... Després d'un minut canviaran els rols i el/la que feia de rei haurà de seguir al seu company/a. L'objectiu és mantenir un ritme per a que tant el que fa de rei, com la parella puguin estar els dos minuts sense aturar-se en cap moment.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Es poden dur a terme dues activitats per a l'avaluació:

- El professorat pot recollir en un format de rúbrica la conducta de l'alumnat durant el temps de treball:

	No s'ha aturat mai	S'ha aturat 1 o 2 cops	S'ha aturat entre 3 i 5 cops	S'ha aturat més de 5 cops.
Maria				
Pere				
Youseff				
Alba				
Miguel				
....				

- L'alumnat pot omplir una autoavaluació de les activitats, ja sigui en el format de rúbrica anterior, o responnent unes preguntes tipus test:

1.- Has estat capaç de mantenir el ritme sense aturar-te?

- Tota l'estona.
- Gairebé sempre.
- He estat corrent i caminant.
- He estat corrent poca estona.

2.- Mantenir el ritme t'ha costat...

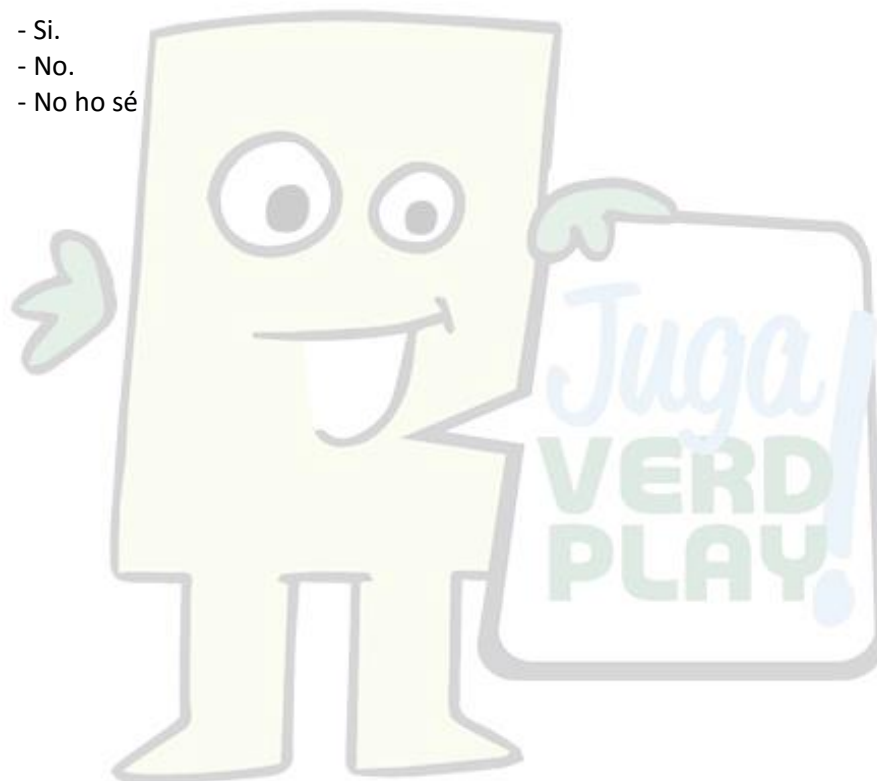
- Molt.
- Bastant.
- No gaire.
- Gens ni mica.

3.- El proper dia començaràs a córrer...

- Més ràpid que avui.
- Més lent que avui.
- Al mateix ritme que avui.

4.- Aquesta activitat t'ha ajudat a conèixer el teu propi ritme?

- Si.
- No.
- No ho sé



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 9		JugaVERD PLAY
Etapa/Categoria:	Primària	Curs/Edat: Tercer
Criteri d'avaluació: 7.- Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte per les normes.		
Valor:	Respecte a les normes de seguretat.	
Definició: Consideració de l'excel·lència de les normes de seguretat de l'activitat que ens porta a no faltar-li.		
Objectiu didàctic: Respectar les normes de seguretat en les activitats de lluita i equilibri.		
Bloc de contingut: El cos		
Dimensió: Hàbits saludables		
Competència: Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Es realitzarà el joc "Jo respecto, tu respectes... i ens respectem!". L'alumnat es disposarà per parelles repartits per l'espai i sobre d'alguna línia del camp. Cada jugador/a haurà de posar els dos peus sobre una línia, un davant de l'altre separats un pas. Abans d'iniciar l'activitat els participants s'hauran de saludar (donant-se la mà, fent una petita salutació inclinant el cos,...). Després s'hauran d'agafar de les mans, i al compte enrere des de 3, poden començar a fer força amb les seves mans per tal d'aconseguir que l'oponent tregui els dos peus de sobre la línia.

Per a fer-ho hauran de tenir en compte les següents mesures bàsiques de seguretat:

- Hauran de participar sense portar anells, polseres, rellotges... ni cap objecte que pugui representar un risc.
- Hauran d'estar prou allunyats de qualsevol persona (altres parelles,...) o objectes (parets, cistelles, porteries,...) per a que quan es desequilibrin i caiguin no prenguin mal.
- Hauran de mantenir durant la lluita la presa de les mans. En cap cas es podrà empènyer o agafar per altres parts del cos. Si accidentalment es deixen anar d'una mà, la lluita queda aturada fins que es tornen a agafar de les dues mans.
- Aplicaran una força proporcional a la força de l'oponent. En cas de coincidir dos persones amb nivells molt dispars de força o físicament molt diferents, cap d'elles no pot aplicar una força desmesurada amb la qual l'altre participant pugui prendre mal.

Un cop han realitzat 5-6 cops el joc amb el mateix company/a, s'acomiaran igual com s'havien saludat a l'inici (una encaixada de mans, una salutació amb el cos,...) agraint al company/a la bona estona que han passat plegats. Després es separaran i cadascú buscarà un altre company/a amb el qual es tornarà a saludar i iniciarà el joc una altra vegada.

ACTIVITAT 2: Es realitzarà el joc "La lluita de flamencs". Un cop l'alumnat ja controla les mesures mínimes de seguretat, en posició estàtica i amb una única zona de contacte amb l'oponent, aquest joc proposa augmentar la dificultat, proposant diverses zones de contacte, aplicant la força amb empentes i no amb preses i en una lluita en moviment. L'alumnat seguirà treballant per parelles, però caldrà definir espais quadrats de 2x2 metres. Es recomana marcar-los amb guix a terra, cinta de colors o amb algun objecte que no pugui fer mal als participants si el trepitgen o cauen sobre ell (evitar cons, cèrcols,...). Els quadrats hauran d'estar prou separats per evitar possibles xocs entre diferents grups.

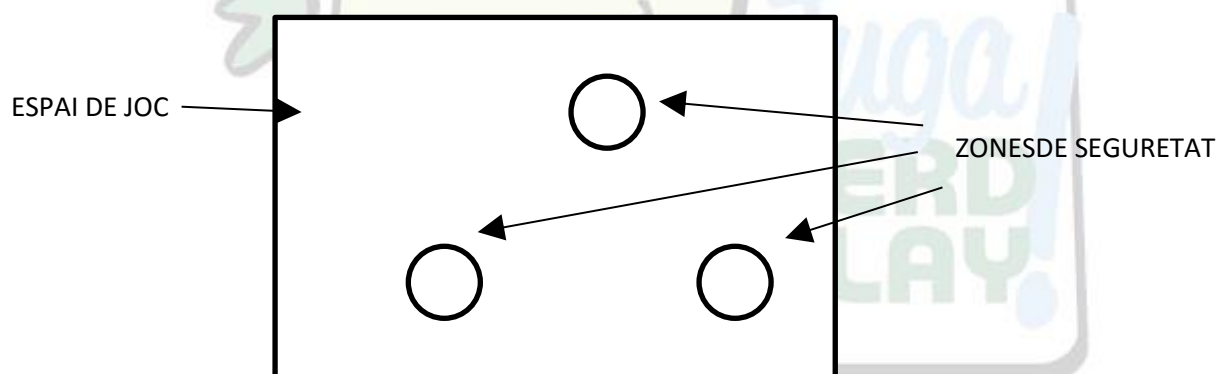
Cada parella haurà de buscar un quadrat de joc. Un cop allà es saludaran com a l'activitat 1, i poden començar a jugar. Per iniciar el joc cada participant s'haurà de posar a peu coix sobre la cama que vulgui. Amb les mans podrà empènyer (mai colpejar) el tronc, braços i mans del seu oponent. No es permet empènyer de cintura cap avall, ni el cap o la cara. L'objectiu del joc és aconseguir que l'oponent posi l'altre peu al terra o surti de la zona del quadrat marcada. En cas d'aconseguir-ho, es sumarà un punt. Guanyarà el primer participant que arribi a 5 punts. Si algun dels participants incompleix alguna de les normes de seguretat (colpeja, empenta a una zona prohibida, aplica una força desmesurada quan estava ja a punt de perdre l'equilibri,...), se li sumaran directament dos punts a la seva parella, i l'infractor/a haurà d'anar a fer un glop d'aigua (temps de reflexió) i demanar disculpes a la parella quan torni. En acabar, es tornaran a saludar i canviaran de parella de joc per tornar a començar l'activitat.

Per a fer el canvi, es suggereix que s'agrupin amb una altra parella i juguin guanyadors/es entre ells/es i perdedors/es entre ells/es. D'aquesta manera en finalitzar la sessió segurament tothom haurà guanyat i haurà perdut algun dels duels.

ACTIVITAT 3: Es realitzarà el joc de “Fora de la zona”. Es una evolució del joc anterior. Si abans l’activitat era per parelles, ara es farà en grups reduïts (3-4 persones) i es podrà empènyer també amb el cos. L’espai de joc serà una mica més gran (quadrats de 3x3 o rodones com les ampolles de bàsquet) però els participants seguiran anant a peu coix. L’objectiu de l’activitat serà aconseguir mitjançant empentes fetes amb les mans, o amb el cos (mai es podrà colpejar amb les mans, ni xocar amb el cos), que els companys/es que estan dins el cercol posin l’altre peu a terra, o surtin fora de la zona delimitada. Si això passa, el jugador/a sortirà fora de l’espai, però podrà seguir participant. Des de fora podrà estirar dels braços o empènyer als que estan encara dins l’espai. El joc s’acaba quan només queda un/a participant dins del cercol. Llavors es torna a començar. El joc s’acaba quan un/a dels participants arriba a 4 punts. Després es busquen 4 nous companys/es per a tornar a començar.

Variants del joc:

- Fer-ho per equips. Dins l’espai hi ha 2 de cada equip, i cal fer fora als de l’altre equip.
- Per equips, i amb un jugador/a comodí: aquest participant anirà amb un pitrall de color diferent i podrà empènyer a qualsevol jugador/a de qualsevol equip. Es pot fer que el comodí només pugui empènyer amb una mà, o que vagi amb les mans a l’esquena i empenyi amb el cos,....
- Es pot fer a peu coix sobre la cama dolenta
- En cas de que es pugui confiar en els grups, es poden donar tres vides a cada jugador/a. Cada desequilibri et pren una vida, però no es surt fora de l’espai. Quan has tingut tres desequilibris, s’ha de jugar des de fora de l’espai. D’aquesta manera s’allarga la durada de cada partida.
- Es fa un espai més gran, i s’estableixen zones de seguretat dins d’aquest espai. La funció és que els participants que ocupin aquests espais puguin estar amb els dos peus a terra i recuperar una mica abans de tornar a entrar a l’espai de joc. Quan un altre company/a entra a l’espai, la persona que l’ocupava ha de tornar a sortir a l’espai de joc a peu coix.
- Fer-ho amb més participants: 5-6 persones dins l’espai.



Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Per a les tres activitats el professorat recollirà al seu quadern dos ítems corresponents al respecte a les normes de seguretat per part de l'alumnat: un recollirà els aspectes quantitatius (nombre de vegades que ha seguit les normes) i en un altre els qualitatis (quines normes són aquelles que ha seguir i/o incomplert.

	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	NIVELL 4
ASPECTES QUANTITATIUS	L'alumne/a respecta sempre les normes de seguretat de l'activitat	L'alumne/a respecta gairebé sempre les normes de seguretat de l'activitat.	L'alumne/a respecta algunes vegades les normes de seguretat i ha calgut advertir-lo una vegada de la seva actitud.	L'alumne/a respecta poques vegades les normes de seguretat i ha calgut advertir-lo repetides vegades de la seva actitud.
ASPECTES QUALITATIUS	L'alumne/a respecta totes les normes de l'activitat	L'alumne/a respecta la majoria de normes que impliquen la seguretat dels seus companys/es però incompleix alguna que implica un risc baix (comencen el joc massa prop d'altres grup, es descontrola en les caigudes de la lluita col·lectiva,...)	L'alumne/a incompleix algunes normes que poden implicar un risc moderat (porta anells o polseres, colpeja enlloc d'empènyer, aplica un nivell de força superior al necessari, empenta zones prohibides,...)	L'alumne incompleix normes que poden implicar un risc greu (colpeja amb força o a zones prohibides i perilloses, empenta amb un nivell de força molt desmesurat, a la lluita col·lectiva xoca de manera descontrolada amb tot i tothom,...)

Per a les activitats 2 i 3 es dissenyarà una coavaluació doncs és una bona forma de monitoritzar a cada persona la seva actitud en aquest tipus d'activitat. Es penjarà un llistat del grup a la paret del pati, del gimnàs, o a una pissarra i es deixaran gometes de color vermell, verd i groc a sota per a que l'alumnat els pugui agafar lliurement. En acabar cada joc amb una parella o grup, cada membre anirà fins a la llista, agafarà un gomet i posarà als companys/es amb els quals ha jugat un gomet de color. Posarà un gomet verd si ha respectat les normes del joc, li posarà un gomet groc si les ha respectat la majoria de vegades i un gomet vermell si no les ha respectat gaires vegades.

En acabar l'activitat es farà una reflexió/valoració global del color majoritari a la llista. Aquesta activitat es repetirà un cop cada trimestre, i s'analitzarà com ha anat canviant els colors de la graella.

Per exemple:

1r TRIMESTRE

MARIA	● ● ● ●
JOSEP	● ● ● ● ●
ARI	● ● ● ● ●
EVA	● ● ● ● ● ●
MARC	● ● ● ● ● ● ●
JUAN	● ● ● ● ● ● ●

2n TRIMESTRE

MARIA	
JOSEP	
ARI	
EVA	
MARC	
JUAN	

3r TRIMESTRE

MARIA	
JOSEP	
ARI	
EVA	
MARC	
JUAN	

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 10		JugaVERD PLAY
Etapa/Categoria:	Primària	Curs/Edat: Quart
Criteri d'avaluació: 7.- Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte per les normes.		
Valor:	Respecte a les decisions arbitrals	
Definició:	Acció de considerar les decisions arbitrals com quelcom que hom ha de tenir en compte.	
Objectiu didàctic: Acceptar les decisions de l'àrbitre, a partir de les vivències del seu rol.		
Bloc de contingut: El joc		
Dimensió: Joc motor i temps de lleure		
Competència: Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Serà una activitat d'avaluació inicial. Pot ser qualsevol esport o joc cooperatiu amb oposició que motivi l'alumnat, on el professorat farà les funcions d'àrbitre. Per exemple es pot realitzar el joc de les 10 VERDPLAY passades, dividint la classe en dos equips. L'objectiu és assolir 10 passades sense que la pilota caigui a terra. Quan l'altre equip toca la pilota, es torna a iniciar el compte. Si recuperen la pilota, es canvia la possessió. Cada cop que un equip arriba a 10 passades, suma un punt i es pot tornar a començar.

L'objectiu de l'activitat es registrar durant un partit quantes queixes/protestes hi ha hagut en el decurs del joc. El recompte el pot fer el propi professorat o l'alumnat que no estigui fent classe en aquells moments (lesionats, sense equipatge, malalts,...). Es recomana al professorat que s'equivoqui INTENCIONADAMENT en algunes decisions per a provocar les reaccions de l'alumnat.

En acabar l'activitat caldrà reflexionar amb el grup:

- Quantes queixes hi ha hagut a l'àrbitre ?
- Són moltes, poques,.....?
- Forma part del joc protestar a l'àrbitre?
- Que guanyem quan protestem a l'àrbitre? I què perdem?
- Ens ho passem bé quan protestem?
- Si la majoria de gent protesta.... és divertida l'activitat?
- Què podem fer per evitar protestes i conflictes?

En cas que no hagin hagut protestes, cal felicitar al grup i veure si aquesta actitud es manté quan l'àrbitre no és el professorat.

Es pot recomanar a l'alumnat la lectura d'un article de la premsa relacionat amb el tema dels respecte als àrbitres, i que es pot trobar a <http://txellmonguillot.blogspot.com.es/2013/02/urgent-cal-educar-en-el-saber-estar-en.html>

Pot servir com a primera reflexió del grup

ACTIVITAT 2: Aquesta activitat començarà amb la lectura d'un article de la premsa relacionat amb el respecte als àrbitres. es pot trobar a :

<http://txellmonguillot.blogspot.com.es/2013/02/urgent-cal-educar-en-el-saber-estar-en.html>

Es pot començar la sessió amb un petit debat sobre la lectura i anar després a la part pràctica:

JUGA DUELS VERD PLAY

Es divideix la classe en grups de 3 persones. Es realitzarà qualsevol activitat que sigui en format de 1 contra 1, i el tercer membre de l'equip serà l'àrbitre. Algunes propostes d'activitat o joc són el joc del tombacons, jugar un partit de minivolei amb un globus, plantar la pilota portant-la amb el peu darrera una línia, un minipartit de bàsquet de 1x1 a dues cistelles, un 1x1 amb sticks d'hoquei de plàstic a tocar un con que fa de porteria,....

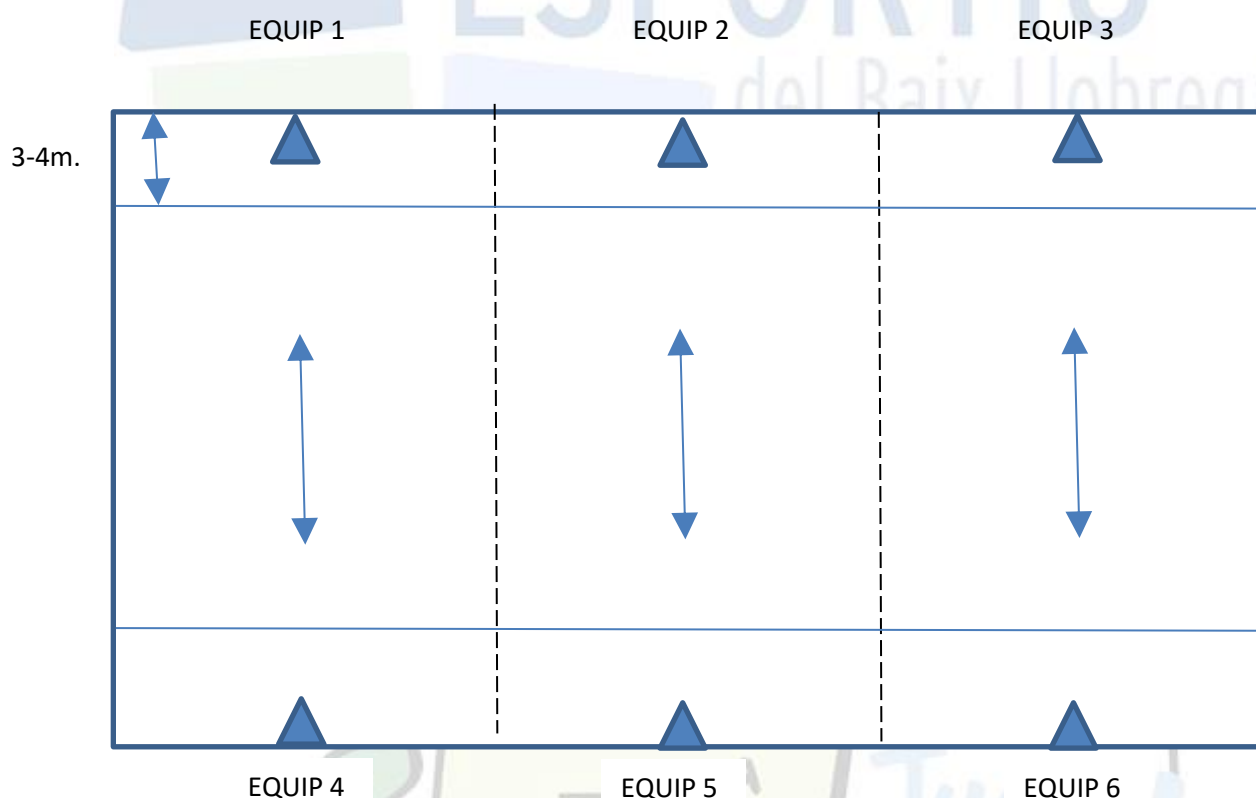
Abans de començar l'activitat caldrà determinar clarament quines són les regles per a que l'àrbitre pugui aplicar-les. En cas que la persona que fa d'àrbitre es trobi amb un supòsit que no s'havia explicat, haurà de consultar al professorat.

A partir d'aquest moment es jugaran 5' de l'activitat, i en acabar, es canviaran els rols. L'àrbitre passarà a ser jugador/a i un dels jugadors/es farà d'àrbitre. En acabar la primera rotació, cada participant (àrbitre o jugador/a) haurà d'emplenar la part de la graella de valoració corresponent al rol que ha desenvolupat. Posteriorment es seguiran fent canvis, de manera que tots/es hagin realitzat tots els rols durant la sessió, i hagin emplenat tots els espais de la graella.

ACTIVITAT 3 : VERD HANDBOL PLAY

S'organitzarà una competició d'un esport col·lectiu durant 3 sessions, aplicant un barem de puntuació semblant al de "Juga Verd Play", però basant la puntuació de valors només en l'actitud dels jugadors envers els/les àrbitres. En acabar el partit, es recollirà tant el resultat (que contarà 4 punts del resultat) com el respecte a les decisions arbitrals (que contarà 6 punts del resultat).

Per exemple, si tenim 30 alumnes, es faran 7 equips de de 4/5 persones. Sis dels equips jugaran simultàniament, mentre el setè desenvolupa les funcions d'àrbitre. Per exemple es poden fer minipartits d'handbol sense porter/a, on es sumen punts si es toca o tomba un con amb la pilota, i l'àrea és una línia a 3/4m del con.



Cada partit es tindrà una puntuació màxima de 10 punts. Els 10 punts es repartiran segons la puntuació de la taula següent:

Per resultat: 4 punts	Per respecte a l'àrbitre: 6 punts		
	En dividirà en 3 puntuacions de 2 punts: la que es farà l'equip a ell mateix (autoavaluació), i la que faran l'àrbitre/a i l'altre equip (coavaluació) de la conducta observada.		
	Autopuntuació: 2p	Valoració de l'àrbitre/a: 2p	Valoració de l'equip contrari: 2p.
En cas victòria: 4p. al vencedor	No hem protestat mai: 2p.	No han protestat mai: 2p.	L'altre equip no ha protestat mai: 2p.
En cas d'empat: 3p. per equip	Hem protestat algunes decisions: 1p.	Han protestat algunes decisions: 1p.	L'altre equip ha protestat algunes decisions: 1p.
En cas de derrota: 2p. al perdedor	Hem protestat bastant: 0p.	Han protestat la majoria de decisions: 0p	L'altre equip ha protestat la majoria de decisions: 2p.
En cas de no tenir prou jugadors/es per manca d'equipatges: 0p.			

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Per a valorar aquest objectiu es poden dissenyar diferents tipus d'avaluació per a tenir una visió global, doncs a vegades es troba alumnat que no es conscient de les seves actituds i reaccions. L'heteroavaluació del professorat valorarà amb una escala de 1 a 4 el grau d'assoliment de la competència:

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	NIVELL 4
L'alumne/a respecta i acata sempre les decisions arbitrals	L'alumne/a respecta gairebé sempre les decisions arbitrals. Les acata, però de vegades fa expressions de dubte o desaprovació.	L'alumne/a respecta algunes vegades les decisions arbitrals. Sovint mou els braços en forma de desaprovació i fins i tot les qüestiona verbalment i demana justificacions de forma poc respectuosa. Finalment les acata però deixant públic el seu desacord.	L'alumne/a respecta poques vegades les decisions arbitrals. No acata les decisions sinó són aquelles que ell/a considera adequades. Es capaç d'aturar el joc fins que no es faci allò que ell/a vol.

Per a l'activitat 2, caldrà realitzar una autoavaluació en finalitzar les situacions de 1x1. Es respondran unes preguntes tipus test per a valorar diferents aspectes, tant desenvolupant el rol d'àrbitre com el de jugador/a. Per exemple:

NOM

Quan has fet d'àrbitre/a:

- 1.- En les decisions que has hagut de prendre...
 - estàs completament segur/a de totes les decisions.
 - estàs segur/a de la majoria de les decisions, i has dubtat en alguna.
 - estàs segur/a d'alguna de les decisions, i has dubtat en bastant.
 - he dubtat en la majoria de decisions.
- 2.- Els meus companys/es...
 - han acceptat positivament totes les meves decisions.
 - han acceptat la majoria de les meves decisions.
 - han acceptat bastant decisions, però han protestat sovint
 - han acceptat alguna decisió, però han protestat la majoria de decisions
- 3.- Mentre feia d'àrbitre m'he sentit....
 - Feliç i content/a. He gaudit molt fent d'àrbitre/a.
 - Bé en la majoria de moments i una mica malament en d'altres. En general, ha estat bé.
 - Malament en bastants moments. No m'ha agradat gaire.
 - Fatal. No m'agrada gens ser àrbitre/a.

Acaba la frase: Fer d'àrbitre és.....

Quan has fet de jugador al primer partit:

- 1.- La meua actitud envers les decisions arbitrals...
 - Ha estat molt bona: les he acceptat totes esportivament .
 - Ha estat bona: les he acceptat, tot i que tenia ganes de protestar alguna
 - Ha estat correcta: He acceptat les que creia correctes, però he protestat quan s'ha equivocat.
 - Aquest àrbitre/a és un desastre, i cal dir-li tot el que fa malament...per a que aprengui.
- 2.- Quan he parlat amb l'àrbitre/a
 - Ho he fet educadament i amb un to moderat.
 - Ho he fet una mica empipat/a, per la tensió del moment.
 - Ho he fet bastant empipat/a, perquè l'error de l'àrbitre/a era greu.
 - Ho he fet molt empipat/a, perquè sempre s'equivoca.....a favor dels altres.

Quan has fet de jugador al segon partit...

1.- La meva actitud envers les decisions arbitrals...

- Ha estat molt bona: les he acceptat totes esportivament
- Ha estat bona: les he acceptat, tot i que tenia ganes de protestar alguna
- Ha estat correcta: He acceptat les que creia correctes, però he protestat quan s'ha equivocat.
- Aquest àrbitre/a és un desastre, i cal dir-li tot el que fa malament...per a que aprengui.

2.- Quan he parlat amb l'àrbitre/a

- Ho he fet educadament i amb un to moderat.
- Ho he fet una mica empipat/a, per la tensió del moment.
- Ho he fet bastant empipat/a, perquè l'error de l'àrbitre/a era greu.
- Ho he fet molt empipat/a, perquè sempre s'equivoca....a favor dels altres.

3.- Aquesta activitat m'ha ajudat a veure que arbitrar no és fàcil:

- Molt
- Bastant
- Una mica
- Gens

L'avaluació de l'activitat 3 es pot fer tenint en compte la puntuació de la competició pel que fa al tema del respecte a les normes de l'àrbitre. Per facilitar la recollida de resultats es pot fer una graella per equip on es recullen els diferents paràmetres. Només cal que en acabar cada partit, l'equip es trobi i valori la seva actitud, i després demani a l'àrbitre/a i a l'altre equip que emplenin el seu full de valoració. Només cal que es faci una creu al quadrat corresponent i es sumi la puntuació final

NOM DE L'EQUIP:

Partit 1: Hem jugat amb _____

RESULTAT	AUTOPUNTUACIÓ	VALORACIÓ DE L'ÀRBITRE/A	VALORACIÓ DE L'ALTRE EQUIP
Guanyat: 4p	No hem protestat mai: 2p.	No han protestat mai: 2p.	L'altre equip no ha protestat mai: 2p.
Empatat: 3p.	Hem protestat algunes decisions: 1p.	Han protestat algunes decisions: 1p.	L'altre equip ha protestat algunes decisions: 1p.
Perdut: 2p.	Hem protestat bastant: 0p.	Han protestat la majoria de decisions: 0p	L'altre equip ha protestat la majoria de decisions: 2p.
No presentat: 0p.	No hem protestat mai: 2p.	No han protestat mai: 2p.	L'altre equip no ha protestat mai: 2p.

PUNTUACIÓ TOTAL:

Partit 2: Hem jugat amb _____

RESULTAT	AUTOPUNTUACIÓ	VALORACIÓ DE L'ÀRBITRE/A	VALORACIÓ DE L'ALTRE EQUIP
Guanyat: 4p	No hem protestat mai: 2p.	No han protestat mai: 2p.	L'altre equip no ha protestat mai: 2p.
Empatat: 3p.	Hem protestat algunes decisions: 1p.	Han protestat algunes decisions: 1p.	L'altre equip ha protestat algunes decisions: 1p.
Perdut: 2p.	Hem protestat bastant: 0p.	Han protestat la majoria de decisions: 0p	L'altre equip ha protestat la majoria de decisions: 2p.
No presentat: 0p.	No hem protestat mai: 2p.	No han protestat mai: 2p.	L'altre equip no ha protestat mai: 2p.
PUNTUACIÓ TOTAL:			



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 11		JugaVERD PLAY
Etapa/Categoria:	Primària	Curs/Edat: Quart
Criteri d'avaluació: : 8.-Participar de forma activa i amb esforç en activitats diverses, individuals i en grup, mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.		
Valor: Acceptació de l'opinió dels companys/es.	Definició:Rebre en l'esperit com a veritable o valedor l'opinió dels companys/es.	
Objectiu didàctic:Millorar una coreografia d'acroport a partir de les propostes fetes pels companys/es		
Bloc de contingut: Expressió corporal		
Dimensió: Expressió i comunicació corporal		
Competència: Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres.		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Aquesta activitat consisteix en elaborar en elaborar figures d'acroport per parelles. Per a la seva consecució el professorat haurà dissenyat prèviament un dossier per a l'alumnat amb figures d'acroport per parelles i enllaços. Serà important que en les figures apareguin els diferents rols de l'acroport: acròbata o àgil, portor i ajudant. Es distribuirà un dossier a cada parella. Cada parella haurà d'escollir 5 figures per a fer una mostra als seus companys/es. Entre les cinc figures triades haurà d'aparèixer en algun moment els tres rols propis de l'acroport. Durant dues sessions cada parella treballarà per a fer una mostra on es combinin les figures escollides, i entrellaçades al ritme de la música. La durada de la mostra ha de ser d'entre 40'' i 60''. Cada figura s'haurà de mantenir entre 3 i 5 segons. Quan la coreografia està enllestida, s'enregistrarà en vídeo. (WEB RECOMANADA: <http://acroport.roudneff.com/>)

Un cop estigui la coreografia enregistrada, cada grup haurà de buscar una altra parella a qui ensenyar el seu treball. Les dues parelles es representaran mútuament la mostra: primer una i després l'altra. Cada parella haurà de fer una proposta de millora a la coreografia que ha vist: canviar un enllaç, una posició corporal, canviar una figura,..... Caldrà recollir 5 propostes de millora, i escollir-ne dues. Les dues propostes s'incorporaran a la coreografia que finalment s'ensenyarà a tota la classe. El procés de cada parella quedarà recollit en una graella del tipus:

“Emplena la graella amb les figures que heu escollit i marca amb una creu el paper que desenvolupa cada membre de l’equip a cada figura.

ORDRE DE LES FIGURES	FIGURES ESCOLLIDES (número del dossier)	ROL A LA FIGURA DE: (nom de la persona)			ROL A LA FIGURA DE: (nom de la persona)		
Primera		Agil	Portor	Ajudant	Agil	Portor	Ajudant
Segona		Agil	Portor	Ajudant	Agil	Portor	Ajudant
Tercera		Agil	Portor	Ajudant	Agil	Portor	Ajudant
Quarta		Agil	Portor	Ajudant	Agil	Portor	Ajudant
Cinquena		Agil	Portor	Ajudant	Agil	Portor	Ajudant
Sisena		Agil	Portor	Ajudant	Agil	Portor	Ajudant

Ara busca 5 parelles a qui ensenyar la vostra coreografia, i recull una proposta per a millorar de cadascuna d’elles.

Li hem ensenyat la nostra feina a:

NOMS DE LA PARELLA	PROPOSTA DE MILLORA	Us ha agradat? (si/no)	La incorporareu? (si/no)

Finalment caldrà tornar a enregistrar la coreografia amb vídeo per poder comparar les diferències entre la primera i la segona filmació.

ACTIVITAT 2: Caldrà fer la mateixa dinàmica que en l’activitat 1, però amb figures de 3-4 persones. Caldrà preparar el dossier prèviament, però amb figures de 3 i 4 integrants. Per augmentar la complexitat, hauran d’escollir 6 figures, i aquest cop caldrà incorporar 3 propostes de millora, independentment del nombre de grups que s’hagin de consultar per a trobar tres idees que agradin al grup.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Per avaluar aquest objectiu es planteja que tant el professorat com l'alumnat valori les diferències entre el primer i el segon vídeo. Per a valorar els vídeos s'agafaran 4 criteris d'avaluació:

- Correcció postural de les figures : 3 punts
 - 1 punt: figures poc estables i amb posicions incorrectes.
 - 2 punts: figures estables i posicions millorables.
 - 3 punts: figures molt estables i posicions correctes.
- Complexitat en els enllaços: 2 punts.
 - 1 punt: enllaços caminant de cara
 - 2 punts: enllaços amb diferents HMB
- Coordinació amb la música: 2 punts.
 - 1 punt: coordinació parcial entre música i moviment
 - 2 punts: coordinació total entre música i moviment
- Valoració global de la coreografia: 3 punts.
 - 1 punt: figures escollides senzilles, amb poca creativitat en els enllaços, sense vestuari,.....
 - 2 punts: figures escollides de dificultat mitja, amb enllaços elaborats, amb algun detall de vestuari del grup, amb correcte expressió corporal,...
 - 3 punts: figures escollides de dificultat elevada, amb enllaços originals i creatius, amb molt bon nivell d'expressió corporal,....

Es compararan els resultats obtinguts entre el primer vídeo (sense les propostes dels altres grups) amb el vídeo final on estaran incorporades les propostes dels companys/es.

En acabar l'activitat, es proposa que cada grup respongui una pregunta:

- Les propostes dels teus companys/es han millorat la vostra coreografia? Per què?

SITUACIÓ D'APRENTATATGE Nº 12		JugaVERD PLAY!
Etapa/Categoria:	Primària	Curs/Edat: Tercer
Criteri d'avaluació:8.-Participar de forma activa i amb esforç en activitats diverses, individuals i en grup, mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.		
Valor: Empatia		
Definició:Facultat de comprendre les emocions i els sentiments externs per un procés d'identificació amb l'objecte, grup o individu amb què hom es relaciona.		
Objectiu didàctic: Vivenciar la realització d'activitats físiques adaptades per a persones amb discapacitat.		
Bloc de contingut: Habilitats motrius bàsiques		
Dimensió: Activitat física		
Competència: Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitat física.		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Es presentarà a l'alumnat vídeos de diferents esports i activitats per a persones amb discapacitat per a introduir el tema. Per exemple:

Volei adaptat: <https://www.youtube.com/watch?v=yoLclyJhe7g>

Llançament de pes: <https://www.youtube.com/watch?v=1HGVQtXwQJw>

Goalball: <https://www.youtube.com/watch?v=TPN9RBvoEgI>

Boccia: <https://www.youtube.com/watch?v=bojqix-PoH0>

Basquet en cadira de rodes: <https://www.youtube.com/watch?v=uybm74B20i8>

...

Es pot obrir posteriorment un debat a la classe a veure què els ha semblat el visionat. Es poden fer preguntes del tipus:

- Què enteneu per terme “discapacitat”?
- creieu que són millors o pitjors esportistes que els famosos d’esport convencional? Per què?
- En què són discapacitats? I en què no ho són?
- Nosaltres som discapacitats? No creieu que cadascú de nosaltres té unes capacitats i unes discapacitats diferents en cada cas?
- Què podem aprendre d’ells/es?

ACTIVITAT 2: Durant tres o quatre sessions es realitzaran activitats adaptades. En les primeres es realitzaran activitats individuals i en les següents, activitats per equips. Prèviament caldrà elaborar limitadors de visió per a simular la discapacitat visual. Es faran com si fossin antifàços per a posar sobre els ulls, ja sigui amb plàstic de portafolis translúcids (per a veure borrós) o amb cartolines negres (per a limitar totalment la visió) i una goma elàstica.

Es recomana no fer les activitats de forma competitiva donada la poca experiència motriu amb aquest tipus d’activitats, sobretot aquelles que puguin implicar risc de caigudes o de xocs entre els/les participants.

Sessió 1:

Basant-nos en activitats atlètiques es faran:

- Curses frontals individuals amb una mà a l’esquena.
- Curses individuals amb les dues mans a l’esquena.
- Curses en quadrupèdia supina i prono.
- Curses per parelles agafats de la mà amb bona visió de tots/es dos.
- Curses per parelles agafats amb una corda curta, simulant el guia dels invidents, però amb bona visió de tots/es dos.
- Recorreguts marcats per la pista amb una persona simulant que es discapacitada visual. Per a completar el recorregut la parella pot:
 - o Guiar-lo només amb el contacte de la mà
 - o Guiar-lo portant-lo per les espatlles
 - o Guiar-lo donant-li instruccions verbals: “segueix, aturat, gira,...”. La persona que dóna les instruccions pot estar al seu costat, o a certa distància darrera d’una línia.
 - o
- Curses per parelles agafats amb una corda i on un d’ells/es porta la visió limitada (parcial o totalment).
- Llançaments d’una pilota de minibàsquet o un medicinal de 1kg. asseguts des d’una cadira.

- Jugar al joc del mocador simulant una discapacitat visual parcial (amb visió borrosa). Cada "discapacitat" anirà acompanyat per un/a guia, del qual no es podran separar en cap moment. El mocador només el pot agafar la persona discapacitada.

Basant-nos en la boccia es poden llançar pilotes de tennis o de malabars, asseguts en cadires o a terra:

- Mirant de deixar les pilotes el més properes possibles a una línia.
- Llançant les pilotes a dins d'un calaix de plinto.
- Llançant les pilotes a dins de tres cercles: un més proper, un intermig i un més llunyà. Es sumaran més punts quant més lluny està el cercle
- Mirant de ficar les pilotes a dins del forat de la base de quatre cons tombats, que estan a la mateixa distància de la zona de llançament.
- Fer una partida de boccia.

Sessió 2:

Es faran activitats per equips. Es recomana fer grups de 3/4 integrants per a fomentar la participació.

- Partit de minihandbol amb quadrupèdia. Es pot jugar sense porteries i sense porter. Es suma punt si es tomben els cons situats a l'extrem del camp. Es pot avançar mitjançant passades o portant la pilota prop del cos mentre es va en quadrupèdia, però sense agafar-la.
- Partits de goalball. Es recomanable aconseguir pilotes amb picarols, o fer un petit forat a un medicinal lleuger o una pilota de bàsquet vella per a ficar uns quants picarols a dins. També es guanya en visibilitat si la pilota és de color fluorescent i contrasta molt amb el color del terra. Inicialment es pot fer amb visió total per a agafar la dinàmica del joc, i posteriorment ficar les ulleres de visió parcial, i després les que impossibiliten la visió.
- Partits de volei adaptat amb globus: els integrants de l'equip hauran de jugar asseguts a terra. Hauran de mirar de passar el globus a l'altre costat del camp. Es pot fomentar la participació obligant a fer 3 tocs, o que la toquin com a mínim tres integrants de l'equip abans passar-la a l'altre camp, Es pot regular la velocitat del mòbil mitjançant cinta aïllant. Si el globus va massa lent i els punts no acaben mai, es pot embolicar el globus amb cinta aïllant. Quanta més cinta adhesiva porti el globus, més pesarà i per tant més ràpid caurà a terra.
- Partits de futbol per a invidents: es recomana jugar a futbol amb un guia acompanyant per a evitar el xoc entre els participants.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

El professorat avaluarà l'actitud de l'alumnat d'acord als següents criteris:

NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	NIVELL 4
S'ha esforçat en totes les activitats i ha mostrat una actitud positiva per a adaptar-se a les diferents propostes d'adaptació. Ha gaudit en totes les activitats i ha experimentat la vivència dels discapacitats perquè ha lluitat per fer-ho el millor possible.	S'ha esforçat en la majoria de les activitats i ha mirat d'adaptar-se i gaudir de gran part de l'experiència. En alguna activitat ha estat més passiu perquè no ha acabat de trobar la manera de ser efectiu en l'adaptació proposada.	S'ha esforçat en algunes de les activitats i no ha gaudit gaire de l'experiència. Ha viscut la majoria de les adaptacions com situacions d'una complexitat elevada que no era capaç de resoldre positivament.	No ha entrat en l'activitat i no ha entès perquè havia de realitzar aquelles activitats amb adaptacions si ell/a no té cap discapacitat. Ha anat seguint el seu grup tenint un paper passiu en la majoria de les activitats, i evitant la pràctica.

Per avaluar l'actitud de l'alumnat es pot fer una autoavaluació en finalitzar cadascuna de les sessions.

NOM:

Llegeix aquests 4 texts i escull quin creus que millor s'adapta a la teva actitud durant la sessió d'avui. Quan hagi escollit, marca una creu als quadrats de cada opció, i acaba escrivint la darrera frase de la teva opció. Si no hi ha cap que expliqui a grans trets la teva feina, sempre pots anar a l'opció 5 i escriure tu el teu propi text.

OPCIÓ 1 ☐ OPCIO 2 ☐ OPCIO 3 ☐ OPCIO 4 ☐ OPCIO 5 ☐

OPCIÓ 1: Avui he treballat amb molta intensitat i m'he esforçat a fer totes les activitats físiques adaptades el millor possible, tot i que em costava fer algunes d'elles perquè no estic acostumat/a a fer-les d'aquesta manera. La que més m'ha agradat ha estat la de...

OPCIÓ 2: Avui he treballat amb intensitat i m'he esforçat en bastants activitats adaptades. La majoria eren molt curioses i he treballat força. Hi ha hagut alguna que no em sortia gaire bé i em sentia incòmode per les limitacions físiques i per aquest motiu no he treballat tot el que podria. La que més m'ha agradat ha estat la de...

OPCIÓ 3: Avui he treballat prou bé i m'he esforçat en algunes activitats adaptades. M'he esforçat en aquelles que m'han agradat i que em sortien bé. Però en les que no m'agradaven no he participat gaire. El proper dia puc fer-ho una mica millor. La que més m'ha agradat ha estat la de...

OPCIÓ 4: Avui m'he esforçat en alguna activitat perquè no tenia gaire bon dia. He trobat les activitats adaptades una mica estranyes perquè jo no sóc discapacitat/a i prefereixo jugar com sempre. Puc fer-ho millor, però no tenia gaires ganes d'intentar-ho. El proper dia he de fer-ho molt millor. Així i tot, la que més m'ha agradat ha estat la de....

OPCIÓ 5 (escriu allò que tu creguis referent a la teva actitud i el teu esforç a la classe d'avui):





Situacions d'aprenentatge per al cicle superior de Primària



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 13		
Etapa/Categoria: Primària		Curs/Edat: Cinquè
Criteri d'avaluació: 2.-Desenvolupar conductes actives per estimular la condició física i el benestar, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals.		
Valor: Autoconeixement		
Definició:Idea més o menys completa que hom té d'ell/a mateix/a, de les pròpies possibilitats i limitacions corporals.		
Objectiu didàctic: Adaptar el nivell de dificultat motriu a les pròpies possibilitats		
Bloc de contingut: El joc		
Dimensió: Activitat física		
Competència: Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Tenim un repte!

Es divideix la classe en equips mixtes de quatre persones. Cada equip ocuparà un espai de la pista i realitzarà els següents reptes de cordes.

REPTE 1	REPTE 2	REPTE 3	REPTE 4
FEU 20 SALTS A LA CORDA SENSE PARAR	FEU 20 SALTS A LA CORDA A POTA COIXA	FEU 20 SALTS A LA CORDA GIRANT SOBRE VOSALTRES MATEIXOS/ES	FEU 20 SALTS A LA CORDA: 5 SALTS NORMALS I PASSEU LA CORDA PER L'EXTERIOR DELS DOS COSTATS
REPTE 5	REPTE 6	REPTE 7	REPTE 8
FEU 20 SALTS A LA CORDA: 4 SALTS NORMALS I UN SALT AMB LA CORDA CREUADA	FEU PARELLES. CADA PARELLA AMB UNA CORDA. POSEU-VOS A L'INTERIOR DE LA CORDA COSTAT PER COSTAT I FEU 10 SALTS	FEU PARELLES. UNA PERSONA REALITZA SALTS A LA CORDA SENSE PARAR. L'ALTRE PERSONA ENTRA PER LA PART DAVANTERA FA CINC SALTS I SURT.	FEU PARELLES. UNA PERSONA REALITZA SALTS A LA CORDA SENSE PARAR. L'ALTRE PERSONA ENTRA PER LA PART DE DARRERE FA CINC SALTS I SURT.

Cada repte té un nivell de dificultat que cada alumne/a haurà d'adaptar a les seves possibilitats. Així, alhora d'enfrontar un repte l'alumnat haurà de valorar i decidir:

VALORACIÓ	RESULTAT
La dificultat del repte és del meu nivell	Realitzar el repte tal i com es descriu al full annex
La dificultat del repte és massa complexa pel meu nivell	Proposar una adaptació del nivell del repte fent-lo més fàcil
La dificultat del repte és massa fàcil pel meu nivell	Proposar una adaptació del nivell del repte fent-lo més complexa

En acabar el repte l'alumnat registrarà el tipus d'adaptació que ha realitzat posant:

- Un gomet verd si ha realitzat el repte el nivell de dificultat plantejat.
- Un gomet blau, si ha fet el repte en un nivell de dificultat més fàcil.
- Un gomet vermell si ha fet el repte en un nivell de dificultat més difícil.

ALUMNE/A			
REPTE 1	REPTE 2	REPTE 3	REPTE 4
REPTE 5	REPTE 6	REPTE 7	REPTE 8

ACTIVITAT 2: Diversitat coreogràfica

En grups mixtes de 4 persones. L'alumnat prepararà una seqüència coreogràfica de salts de corda. En aquesta seqüència caldrà tenir en compte i respectar els diferents nivells d'habilitat de totes les persones del grup. Els criteris per realitzar la coreografia seran els següents:

- La coreografia té una durada mínima d'un minut i màxima de dos.
- La coreografia incorpora 3 exercicis realitzats simultàniament i en el mateix nivell de dificultat per totes les persones del grup.
- La coreografia incorpora 4 exercicis treballats a classe adaptats al nivell d'execució de cada persona del grup.
- La coreografia incorpora 3 exercicis no treballats a classe adaptats al nivell d'execució de cada persona del grup.

El disseny de la coreografia de salts tindrà una durada de tres sessions. En finalitzar cada sessió l'alumnat avaluarà l'esforç i la participació del grup.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: **Tenim un repte!** L'alumnat avaluarà el grau de dificultat alhora d'adaptar els reptes a la seves possibilitats.

ALUMNE/A			
He hagut d'adaptar el nivell de dificultat...			
A cap repte	A pocs reptes	A bastants reptes	A tots els reptes
He esta capaç d'adaptar el nivell de dificultat dels reptes a les meves possibilitats			
Mai	Només quan havia de fer-lo més fàcil	Només quan havia de fer-lo més difícil	Sempre
He acceptat positivament el fet d'adaptar el nivell de dificultat dels reptes			
Mai	Només quan havia de fer-lo més fàcil	Només quan havia de fer-lo més difícil	Sempre
Ha estat positiu poder adaptar el nivell de dificultat dels reptes			
Gens positiu	Poc positiu	Bastant positiu	Molt positiu

Activitat 2: **Diversitat coreogràfica.**

La resta de grups avaluen les seqüències coreogràfiques seguint els següents criteris.

CRITERIS	La coreografia té una durada d'entre 1 i 2 minuts.	La coreografia té un inici i un final impactant	Hi ha coordinació entre les diferents persones del grup	La coreografia incorpora 3 exercicis realitzats simultàniament i en el mateix nivell de dificultat per totes les persones del grup.	La coreografia incorpora 4 exercicis treballats a classe adaptats al nivell d'execució de cada persona del grup.	La coreografia incorpora 3 exercicis no treballats a classe adaptats al nivell d'execució de cada persona del grup.	La coreografia es creativa i original
NOTA	1 PUNT	1 PUNT	1 PUNT	2 PUNTS	2 PUNTS	2 PUNTS	1 PUNT

El propi grup avalua la participació en l'elaboració d'una seqüència coreogràfica de salts. Es fa la mitjana entre les diferents sessions.

CRITERIS	L'alumne/a ha participat amb esforç i dedicació	L'alumne/a ha aportat idees per a la realització de la coreografia tot escoltant i respectant les de les altres persones del grup	L'alumne/a ha acceptat de manera positiva adaptar els exercicis al seu nivell d'execució	L'alumne/a ha acceptat de manera positiva adaptar el seu nivell d'execució amb el de la resta de persones del grup
NOTA	1 PUNT	1 PUNT	4 PUNTS	4 PUNTS

A vegades/Una mica – Sovint – Bastant – Sempre/Molt

SITUACIÓ D'APRENENTATGE Nº 14		
Etapa/Categoria: Primària		Curs/Edat: Cinquè
Criteri d'avaluació: 7.-Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes mostrant capacitat per modificar-les i crear-ne de noves		
Valor: Autonomia		
Definició: Facultat de governar-se per les seves pròpies lleis, treballant per compte propi sense dependre d'altres persones en la gestió de normes i límits		
Objectiu didàctic: Aplicar una normativa que reguli la utilització d'un material emprat a les sessions d'educació física		
Bloc de contingut: activitat física i salut		
Dimensió: Hàbits saludables		
Competència: Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana		

ACTIVITATS D'APRENENTATGE

ACTIVITAT1: Experts en material d'educació física.

Per parelles. Cada parella tria un material que habitualment s'utilitzi a les sessions d'Educació física. L'objectiu es realitzar una normativa d'ús d'aquest material. En aquesta normativa es tindrà en compte:

- El nom del material.
- Fotografia del material.
- El tipus d'ús que es dona al material.
- El tipus d'activitats en les que es sol utilitzar.
- Les normes de seguretat que cal tenir en compte alhora d'utilitzar-lo.
- La forma d'emmagatzemar-lo.

Aquesta normativa es recollirà en format de fitxa informativa que es penjarà en un joc visible de l'aula.

ACTIVITAT 2: Fem un bon ús del nostre material!!!

Cada vegada que s'utilitzi un dels materials la parella experta, s'encarregarà de recordar a la resta de la classe la seva normativa d'ús i n'avaluarà el seu compliment.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 2: Fem un bon ús del nostre material!!!

La parella experta avalua la utilització del material per part de la classe.

CRITERIS	10 PUNTS	5 PUNTS	0 PUNTS
El grup classe ha escoltat la revisió de normes del material	TOT EL GRUP CLASSE	ALGUNES PERSONES DEL GRUP CLASSE	CAP PERSONA DEL GRUP CLASSE
El grup classe ha utilitzat el material seguint la normativa	TOT EL GRUP CLASSE	ALGUNES PERSONES DEL GRUP CLASSE	CAP PERSONA DEL GRUP CLASSE
El grup classe ha endreçat el material seguint la normativa	TOT EL GRUP CLASSE	ALGUNES PERSONES DEL GRUP CLASSE	CAP PERSONA DEL GRUP CLASSE
Observacions. Indicar aquelles normes que no s'han complert			

En grups de 4 persones s'avalua la normativa.

CRITERIS	NOTA
Les normes són clares i concretes	2,5 PUNTS
La normativa descriu les situacions d'ús del material que han aparegut a classe	2,5 PUNTS
La normativa descriu les principals normes de seguretat en l'ús del material	2,5 PUNTS
La normativa descriu la forma d'emmagatzemar el material	2,5 PUNTS

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 15		
Etapa/Categoria: Primària		Curs/Edat: Sisè
Criteri d'avaluació: 7.-Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes mostrant capacitat per modificar-les i crear-ne de noves		
Valor: Capacitat crítica		
Definició: Capacitat de reflexionar sobre els models establerts per la societat envers el respecte a les normes de convivència i els hàbits cívics		
Objectiu didàctic: Elaborar una composició col·lectiva que generi consciència envers les normes de convivència i els hàbits cívics		
Bloc de contingut: Expressió corporal		
Dimensió: Expressió i comunicació corporal		
Competència: Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del cos		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: El respecte en el punt de mira

Es demana a l'alumnat que porti a classe imatges relacionades amb l'activitat física, l'esport i la vida quotidiana on es mostrin situacions en les que hi hagi actituds de manca de respecte a les normes de convivència i els hàbits cívics.

ACTIVITAT 2: Creadors de respecte

En grups mixtes de 5 persones. Cada grup ocupa un espai de l'aula. Es deixen totes les imatges portades per l'alumnat a l'activitat 1 al centre de l'espai. Per torns, una persona del grup agafa una de les imatges de manca de respecte i l'ensenya a la resta de companys i companyes. L'activitat consisteix a crear una nova imatge, feta per l'alumnat mitjançant l'expressió corporal, que representi com s'hauria d'haver actuat a la situació de manca de respecte seguint les normes de convivència i els hàbits cívics.

Per a fer-ho es recomana seguir les següents passes:

- Descriure breument la situació de la imatge escollida.
- Definir quina és la manca de respecte cap a les normes de convivència observada.
- Pactar com caldria haver actuat en aquesta mateixa situació seguint les normes de convivència.
- Crear la nova imatge utilitzant l'expressió corporal. Només hi poden participar quatre persones del grup.

En acabar es demana a l'alumnat fer una fotografia a la nova imatge. Es pot pactar per aquella sessió que cada grup porti una càmera de fotos, tauleta o mòbil. La persona encarregada de dirigir i coordinar el procés i de fer la fotografia serà la que ha escollit la imatge de manca de respecte. En acabar la sessió es demana a l'alumnat que per a la propera activitat porti impreses les fotografies realitzades.

ACTIVITAT 3: STOP INCIVISME – GO RESPECTE

Cada grup disposat en un espai de l'aula i amb una cartolina gran realitza un collage amb les imatges i fotografies de l'activitat 1 i 2. Aquest collage tindrà per objectiu generar consciència sobre la importància de respectar les normes de convivència i els hàbits cívics i caldrà que segueixi els següents criteris:

- El collage incorpora un eslògan que generi consciència envers la importància de tenir respecte a les normes de convivència i els hàbits cívics
- El collage té 3 situacions de manca de respecte a les normes de convivència i els hàbits cívics.
- Cada situació té la imatge de manca de respecte i la fotografia realitzada pel grup amb la proposta d'actuació apropiada.
- El collage està estructurat per a comunicar la informació de manera adient i atractiva.

En acabar cada grup elaborarà una representació d'un minut de durada utilitzant l'expressió corporal que tingui com argument les situacions plantejades al collage. Es proposarà als diferents equips utilitzar durant la representació l'eslògan creat amb anterioritat. A més cada grup haurà d'emmarcar la seva representació en un format diferent escollit a l'atzar:

- Un anunci de televisió
- Una notícia
- Una escena d'una sèrie televisiva
- El tràiler d'una pel·lícula
- Una campanya d'informació de la Generalitat de Catalunya

El dia de la representació el grup haurà de portar el vestuari i l'attrezzo necessari. El professorat gravarà les diferents obres.

Finalment es pot proposar al centre realitzar un espai d'exposició on es promogui la consciència cívica que el propi alumnat pot organitzar. Aquest espai estarà compost pels diferents collages creats i les gravacions de les diferents representacions fetes per l'alumnat.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: **El respecte en el punt de mira.** L'alumnat porta dues imatges de manca de respecte a les normes de convivència i els hàbits cívics relacionades amb l'esport i la vida quotidiana.

CRITERIS	L'alumne/a porta dues imatges de manca de respecte relacionades amb l'activitat física i l'esport	L'alumne/a porta dues imatges de manca de respecte relacionades amb la vida quotidiana
NOTA	5 PUNTS	5 PUNTS

Activitat 2: **Creadors de respecte.** L'alumnat realitza cinc fotografies que expressin com s'hauria d'haver actuat davant de les actituds de manca de respecte a les imatges escollides.

EQUIP				
FOTOGRAFIA	A la fotografia s'observa clarament la situació de manca de respecte	A la fotografia s'observa clarament l'actitud proposada per resoldre la situació de manca de respecte	A la fotografia hi participen 4 alumnes	Hi ha fotografies relacionades amb l'activitat física i l'esport i d'altres relacionades amb la vida quotidiana
1				
2				
3				
4				
5				
NOTA	3 PUNTS	3 PUNTS	2 PUNTS	2 PUNTS

Activitat 3: **STOP INCIVISME – GO RESPECTE.**

L'alumnat realitza un collage amb les imatges i fotografies de l'activitat número 2.

CRITERIS	El collage té3 situacions de manca de respecte	Cada situació té la imatge demanca de respecte i la fotografia realitzada pel grup amb la proposta per tal de modificar la conducta inapropiada.	El collage està estructurat per a comunicar la informació de manera adient i atractiva.	El collage incorpora un eslògan que generi consciència envers la importància de tenir respecte a les normes de convivència i els hàbits cívics
NOTA	3 PUNTS	4 PUNTS	1 PUNT	2 PUNTS

Molt – Bastant – poc - gens

L'alumnat realitza una representació mitjançant l'expressió corporal que tingui com argument el collage realitzat pel grup. Aquesta activitat és avaluada per la resta de grups.

CRITERIS	La representació s'ajusta al format escollit (notícia, anunci, etc.) i té una durada d'un minut	La representació genera consciència sobre la importància de ser respectuos amb les normes de convivència i els hàbits cívics.	A la representació apareixen les situacions descrites al collage realitzat pel grup	La representació és creativa comunicant de manera clara i atractiva el missatge	El grup utilitza recursos expressius adients per a realitzar la representació i treballa amb esforç i concentració	El grup utilitza vestuari i attrezzo
NOTA	1 PUNT	2 PUNTS	2 PUNTS	2 PUNTS	2 PUNTS	1 PUNT

Molt – Bastant – poc - gens

L'alumnat realitza un espai d'exposició de consciència cívica a l'escola.

- Si el grup classe realitza l'exposició: 10 punts

SITUACIÓ D'APRENENTATGE Nº 16		
Etapa/Categoria:	Primària	Curs/Edat: Cinquè i Sisè
Criteri d'avaluació: 9.-Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes mostrant capacitat per modificar-les i crear-ne de noves		
Valor: Respecte a les normes del joc		
Definició: Consideració de l'excel·lència de les normes del joc que ens porta a no faltar-li.		
Objectiu didàctic: Aplicar la normativa d'un joc proposada per l'alumnat que reguli la participació i el respecte.		
Bloc de contingut: El joc		
Dimensió: El joc motor i temps de lleure		
Competència: Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys		

ACTIVITATS D'APRENENTATGE

ACTIVITAT1: Investigadors de jocs

Es demana a l'alumnat durant la setmana prèvia a l'activitat 1 que investiguin quins són els jocs que més agraden als seus companys i companyes de cicle mig de primària. Per a fer-ho poden parlar amb ells i elles, observar-los durant les estones de pati, preguntar al mestre d'Educació física, etc.

ACTIVITAT2: Sense normes no hi ha joc

En grups mixtes de 7 persones. Cada grup disposa d'un espai delimitat i un full annex de seguiment de l'activitat. Es demana a cada grup que seleccioni un joc que pugui agradar i motivar als seus companys i companyes de primària. Cal intentar que els jocs triats pels diferents grups no coincideixin. Una fórmula per fer la selecció és que tots els membres del grup proposin un joc i després es consensui quin d'aquests és el que més agrada a tothom.

Un cop seleccionat, cada grup posarà el joc en pràctica al seu espai amb els objectius d'observar i descriure les diferents normes que en regulen la seva participació. Aquest procés es dividirà en dues parts:

1. En primer lloc es faran torns de joc amb 6 de les persones del grup. La setena persona restarà a fora amb el full annex anotant la "Pluja de normes" que els seus companys/es aniran realitzant mentre juguen per descriure la participació en el joc. En aquesta part és important respectar dues regles fonamentals, la primera és que totes les normes han de ser escoltades i apuntades al full annex i la segona és que en acabar tothom del grup com a mínim n'ha d'haver dit alguna. Cada cert temps es canviarà la persona d'anotació.
2. La segona part del procés consistirà en revisar totes les normes apuntades al full annex, seleccionant-les, agrupant-les i definint-les amb la màxima concreció possible. És important en aquesta part verificar que hi ha respecte i participació en el diàleg que s'estableix a cada grup.

ACTIVITAT 3: "Checking the games"

Aquesta activitat tindrà un doble objectiu: aplicar la normativa dissenyada a l'activitat número 1 tot comprovant si és suficient per garantir la correcta participació al joc seleccionat i modificar aquelles normes que siguin necessàries, o crear-ne de noves per tal d'incentivar el respecte i el joc net.

Dividirem la classe de nou en els mateixos grups i espais. Cada grup començarà jugant al joc que ha proposat l'equip que hi ha a la seva dreta. Dues persones de cada grup quedaran al propi espai i explicaran el joc utilitzant la normativa dissenyada a l'activitat número 1 tot vetllant que tothom la respecti. Un cop realitzada una partida de prova, les persones responsables demanaran als participants que modifiquin o afegixin una norma al reglament per tal d'incentivar la participació, el respecte o el joc net i la posaran en pràctica. En finalitzar la partida el grup valorarà si l'efecte de la norma ha estat l'esperat o no. Es repetirà la mateixa seqüència fins a finalitzar el temps total destinat per al torn de joc que serà de mitja sessió. Les persones responsables aniran apuntant al full annex totes les normatives plantejades i les valoracions realitzades. En acabar cada torn de joc tots els grups rotaran de nou cap a la dreta i es canviaran les persones responsables d'explicar i observar el joc.

MODIFICACIÓ O NORMA NOVA	PROPOSADA PER	VALORACIÓ FINAL

En finalitzar totes les rotacions cada grup es reunirà i realitzarà una normativa definitiva pactant i consensuant quines de les normes proposades pels altres grups poden incentivar els valors de participació, respecte i joc net en el seu joc.

ACTIVITAT 4: Jornades de patis actius

La classe organitzarà unes jornades de patis actius per l'alumnat de cicle mig de primària. En aquestes jornades hauran d'aconseguir que els seus companys i companyes gaudeixin d'allò més participant dels jocs que han estat treballant a les activitats anteriors. A més se'ls plantejarà l'objectiu que durant la jornada de pati actiu tots els participants juguin amb una actitud de respecte i joc net. A cada jornada de pati es repartirà l'alumnat de cicle mig en grups que aniran fent rotacions per tal d'anar jugar als diferents jocs. Es pot plantejar jugar a 1 o 2 jocs a cada jornada. L'alumnat haurà de triar dues persones responsables per explicar el joc i la seva normativa i vetllar per que en el transcurs d'aquest hi hagi respecte i joc net. Cada grup haurà a més d'utilitzar una estratègia el més creativa possible per visualitzar la seva normativa. La resta de persones del grup que no expliquen l'activitat avaluaran el desenvolupament i la participació en el joc d'un dels altres grups. En finalitzar el joc es demanarà a l'alumnat de cicle mig que avaluï el grau de satisfacció, la participació, el respecte i el joc net.

Aquesta activitat es pot plantejar paral·lelament a 5è i 6è de primària fent que un dels cursos promogui patis actius per cicle mig de primària i l'altre per cicle inicial.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 2: **Sense normes no hi ha joc.** L'alumnat realitza una normativa bàsica que defineixi la participació en el joc.

CRITERIS	NOTA
Les normes bàsiques del joc defineixen com participar-hi.	2 PUNTS
Les normes bàsiques del joc defineixen com aconseguir l'objectiu.	2 PUNTS
Les normes bàsiques del joc defineixen quin és l'espai i el material.	2 PUNTS
Les normes bàsiques del joc defineixen quines accions no es poden realitzar.	2 PUNTS
Les normes són clares i concretes	1 PUNT
Les normes estan endreçades de manera lògica	1 PUNTS

Activitat 3: **“Checkingthe games”** L'alumnat realitzar una normativa definitiva que defineixi la participació en el joc i incentivi el respecte i el joc net.

CRITERIS	NOTA
A la normativa definitiva hi ha 3 normes que incentiven la participació i el joc en equip	20%
A la normativa definitiva hi ha 3 normes que incentiven el respecte envers els adversaris, el material i la pròpia normativa	30%
A la normativa definitiva hi ha 3 normes que incentiven actituds de joc net	30%
Les normes són clares i concretes	10%
Les normes estan endreçades de manera lògica	10%

Activitat 4: **Jornades de patis actius**

L'alumnat aplica la normativa posant en pràctica el joc a l'hora de pati amb l'alumnat de cicle mig de primària. avaluació realitzada per alumnat d'un altre grup.

JOC QUE HEM OBSERVAT	ALUMNAT AVALUADOR	
ALUMNAT		NOTA
Han explicat correctament les regles del joc		2 PUNTS
Han vetllat perquè la participació en el joc sigui amb una actitud de respecte i joc net		2 PUNTS
Han proposat una estratègia creativa per mostrar la normativa del joc		2 PUNTS
El joc i la seva normativa ha incentivat una participació activa		2 PUNTS
El joc i la seva normativa ha incentivat que la participació sigui respectuosa i seguint conductes de joc net		2 PUNTS

L'alumnat aplica la normativa posant en pràctica el joc a l'hora de pati amb l'alumnat de cicle mig de primària. Avaluació realitzada per l'alumnat cicle mig.

JOC AL QUE HEM JUGAT				% qualificació
Els responsables ens han explicat les normes del joc d'una forma clara i senzilla	SI	UNA MICA	NO	2,5 PUNTS
Els responsables han estat pendents que tothom respecti les normes i participi amb respecte durant el joc	SI	UNA MICA	NO	2,5 PUNTS
Ens ho hem passat bé	SI	UNA MICA	NO	2,5 PUNTS
Durant el joc hi ha hagut una actitud de participació, respecte i joc net per part de tothom	SI	UNA MICA	NO	2,5 PUNTS

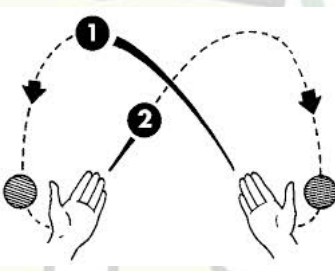
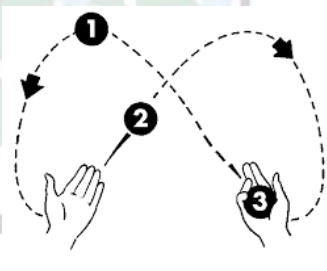


SITUACIÓ D'APRENENTATGE Nº 17		
Etapla/Categoria: Primària		Curs/Edat: Sisè
Criteri d'avaluació: 8.-Actuar d'acord amb valors com l'esforç personal i la cooperació en els jocs col·lectius i les pràctiques d'activitats físiques mostrant-se respectuosos amb les normes i els companys.		
Valor: Esforç		
Definició: Acció de desplegar la pròpia força física o moral per vèncer una resistència, per aconseguir quelcom vencent dificultats.		
Objectiu didàctic: Superar un repte d'aprenentatge (una habilitat) d'una considerable/gran dificultat		
Bloc de contingut: Habilitats motrius		
Dimensió: Activitat física		
Competència: Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques		

ACTIVITATS D'APRENENTATGE

ACTIVITAT 1: Quan costa aprendre una habilitat?

Individualment. Es planteja a l'alumnat el repte d'aconseguir fer l'exercici simple de malabars amb tres pilotes. Cada dia de classe el professor/a deixarà 5 minuts de temps per a treballar-hi. L'alumnat serà lliure d'aprofitar o no aquest temps, de treballar amb esforç i concentració i també de triar el tipus d'activitat més adient en funció del seu nivell per progressar en la realització del repte. Es convenient que el professorat recomani pàgines web on l'alumnat pugui cercar activitats, tenint en compte una progressió bàsica de tres nivells.

Exercicis amb una pilota	Exercicis amb dues pilotes	Exercicis amb tres pilotes
		

<https://www.youtube.com/watch?gl=ES&hl=es&v=q84R-w4LXn0>

<https://cralan.wordpress.com/tag/malabars/>

També es pot donar l'opció de seguir practicant a casa en tandes de 5 minuts de manera voluntària.

En acabar cada sessió de 5 minuts (a classe o a casa) l'alumnat emplenarà un full de valoració personal. Aquesta activitat finalitza quan l'alumnat aconsegueix el repte o quan decideix no seguir-lo treballant.

L'activitat també es pot realitzar en parelles, tot cercant una habilitat motriu que pugui implicar el treball cooperatiu. En aquest cas a l'avaluació podríem establir indicadors complementaris que tinguessin en compte la cooperació. Una última alternativa seria realitzar-la utilitzant una habilitat motriu per la que l'alumnat estigui especialment motivat: malabars amb la pilota de futbol, trucs amb monopatí, etc. i veure si existeixen canvis en l'esforç i/o la cooperació implicats respecte l'activitat inicial.



Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: Quan costa aprendre una habilitat?

L'alumnat avalua la pràctica diària per assolir el repte de malabars.

Alumne/a									
He aprofitat al màxim els 5 minuts de temps	Entre 4 i 5 minuts			Entre 2 i 4 minuts			Menys de 2 minuts		
He triat prèviament les activitats que havia de realitzar	He triat les activitats seguint la progressió recomanada i en funció del meu nivell			He triat unes activitats sense tenir en compte cap progressió i el meu nivell d'habilitat.			No he triat cap activitat per avui. Improviso o copio a altres persones		
He treballat amb atenció i concentració	He treballat amb molta atenció i concentració			A vegades m'he distret i he perdut el fil del que feia			M'he distret contínuament amb altres persones o coses		
M'he anat motivant durant l'activitat	M'he motivat em sortís o no l'activitat			He intentat estar motivat però quan no em sortia em desanimava.			No he aconseguit estar prou motivat/da durant l'activitat. M'he avorrit o desmotivats.		
NOTA	10 PUNTS			6 PUNTS			2 PUNTS		
En funció de les respostes anteriors digues quin grau d'esforç de l'1 a 10 has utilitzat a l'activitat									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quantes vegades s'han caigut les pilotes avui?									

L'alumnat avaluar el grau d'esforç implicat en assolir el repte de malabars.

Alumne/a												
Has assolit el repte?	SI			Quants minuts has necessitat per assolir-lo?								
	NO			Quants minuts has treballat en el repte?								
	Quin ha estat el motiu d'abandonar el repte?											
Quantes vegades en total han caigut les boles durant l'activitat?												
Quin grau d'esforç mig has utilitzat en la realització del repte?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Avalua el teu grau d'esforç en funció de...	Aprofitar el temps			Planificar			Concentrar-me			Motivar-me		
	molt	bastant	poc	molt	bastant	poc	molt	bastant	poc	molt	bastant	poc
Com podries millorar el teu esforç en el repte si el tornessis a començar?												

Per a les activitats alternatives es poden utilitzar les mateixes graelles que a l'activitat inicial, afegint paràmetres de cooperació.

SITUACIÓ D'APRENTENTATGE Nº 18		Juga VERD PLAY
Etapa/Categoria:	Primària	Curs/Edat: Cinquè
Criteri d'avaluació: 8.-Actuar d'acord amb valors com l'esforç personal i la cooperació en els jocs col·lectius i les pràctiques d'activitats físiques mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.		
Valor: Cooperació		
Definició: Acció col·lectiva que persegueix un benefici comú respectant a tots els agents implicats.		
Objectiu didàctic: Aplicar estratègies de cooperació en un esport col·lectiu.		
Bloc de contingut: El joc		
Dimensió: Joc motor i temps de lleure		
Competència: Participar en un joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Hi juguem tots?

Es divideix la classe en equips mixtes de quatre persones. Cada equip competirà contra un altre grup en un camp de joc rectangular i de dimensions reduïdes. El joc consistirà a plantar la pilota a la línia de marca. Aquesta línia de marca es trobarà situada al final del terreny de joc de l'equip contrari. Per a poder fer marca l'equip que tingui la pilota podrà avançar fent passades o botant la pilota.

Cada equip jugarà tres partides al joc. A la primera partida els equips focalitzaran l'atenció en el resultat intentant aconseguir el màxim de punts possibles. A la segona partida focalitzaran l'atenció al treball en equip i per tant abans de fer gol caldrà que tots els jugadors/es toquin la pilota. A la darrera partida cada grup haurà de pactar en quin tant per cent focalitzen l'atenció al resultat o al treball en equip. Pot ser que juguin pel resultat, pel treball en equip o busquin una fórmula intermèdia.

Hi juguem tots/es?

Avui jugareu en equips mixtos, tres partits competint contra altres grups de classe. El joc consistirà en aconseguir els punts plantant la pilota

PASSA!
PASSA!
PASSA!

l'equip contrari. Cada cop que fiquen un punt el sumareu i donareu la pilota perquè tregui el/la jugador/a que tingui la pilota podrà desplaçar-se botant.

Cada partit el jugareu focalitzant l'atenció en un aspecte:

ENTRENADOR
PODRÈ JUGAR
AVUI?



PRIMER PARTIT RESULTAT DEL JOC

Intenteu aconseguir els màxims gols possibles.



SEGON PARTIT TREBALL EN EQUIP

Només valen els punts fets després que tothom de l'equip hagi tocat la pilota.



TERCER PARTIT VOSALTRES DECIDIU

Trieu com jugueu si pensant en el resultat, en el treball en equip o busqueu una fórmula intermitja..

Un cop feta la tria ja podem anar a jugar. El coordinador de l'equip serà l'encarregat/da de comptar tots els punts aconseguits. Endavant!

RESULTAT		PUNTS FETS PEL NOSTRE EQUIP		PUNTS FETS PER L'EQUIP CONTRARI	
TREBALL EN EQUIP		PUNTS FETS PEL NOSTRE EQUIP		PUNTS FETS PER L'EQUIP CONTRARI	
RESULTAT	TREBALL EN EQUIP	PUNTS FETS PEL NOSTRE EQUIP		PUNTS FETS PER L'EQUIP CONTRARI	
FÓRMULA TRIADA:					

Reflexionem sobre la pràctica

CONTESTEU LES PREGUNTES			
HA CANVIAT LA VOSTRA FORMA DE PARTICIPAR A CADA PARTIT?		SI	NO
PER QUÈ?			
QUINES EMOCIONS HEU SENTIT EN FUNCIÓ DE LA FORMA DE JOC REALITZADA?			
QUINES EMOCIONS PENSEU QUE HAN SENTIT ELS VOSTRES COMPANYS/ES EN FUNCIÓ DE LA FORMA DE JOC REALITZADA? I ELS/LES VOSTRES CONTRINCANTS?			
QUINA FÓRMULA HEU UTILITZAT PER JUGAR EL TERCER PARTIT?			
PENSEU QUE POSAR NORMES PER A QUE TOT HOM PARTICIPI EN EL JOC POT SER IMPORTANT?		SI	NO
PROPOSEU UNA NOVA REGLA PER AFAVORIR LA PARTICIPACIÓ			

ACTIVITAT 2: Cooperem per competir?

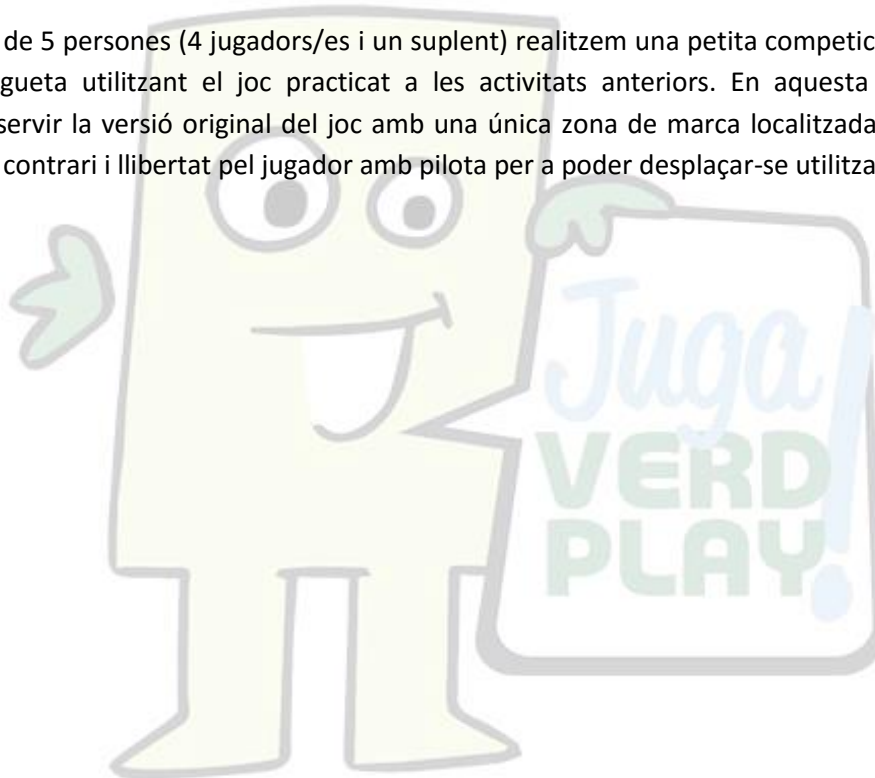
En grups mixtes de 4 persones. Tornem a realitzar partides del mateix joc amb la variant que es podrà fer punt a les dues zones de marca, la pròpia i la contrària, sempre i quan abans de fer-ho la pilota hagi passat per la línia del mig del camp. A cada partida es proposarà el treball d'una estratègia per a fomentar el treball cooperatiu.

- El jugador amb pilota no es pot moure ni avançar.
- Abans de fer gol tot l'equip ha de tocar la pilota.
- Si totes les persones de l'equip marquen un punt multipliquem el resultat final per dos.
- El resultat equival a comparar els jugadors de l'equip que han marcat menys punts.
- Eliminem del resultat els punts del jugador que més ha marcat i del que menys ha marcat.
- L'equip contrari tria en secret un jugador/a del nostre equip. Aquest jugador/a ens resta un punt cada vegada que marqui. Al final de la partida es desvetlla el jugador i es conten els punts totals aconseguits restant el fets per aquest jugador.
- Cada jugador té un número. El professor/a diu un d'aquests números i en aquell període de temps els seus punts valen per 5.
- Cada jugador/a té un número. Si abans de marcar un punt tots els jugadors/es han tocat la pilota seguint aquest ordre numèric, el punt aconseguït val per 5.
- També es poden utilitzar les estratègies plantejades per l'alumnat a l'activitat número 1.

ACTIVITAT 3: Verd play cooperatiu

Realitzem una adaptació del programa "Juga verd play" del consell esportiu del baix Llobregat.

En grups mixtes de 5 persones (4 jugadors/es i un suplent) realitzem una petita competició esportiva en forma de lligueta utilitzant el joc practicat a les activitats anteriors. En aquesta competició tornarem a fer servir la versió original del joc amb una única zona de marca localitzada al final del camp de l'equip contrari i llibertat pel jugador amb pilota per a poder desplaçar-se utilitzant el bot.



Cal tenir en compte que el resultat de cada partit vindrà donat pels següents criteris:

Marcador: 3 punts si l'equip guanya, 2 si l'equip empata i 1 si l'equip perd.		+ 3 punts
Suma verds de participació i cooperació (avaluat pel propi equip)	Repartir de forma equitativa el temps de joc i suplència de tots els jugadors i animar-se constantment.	+ 1 punt
	Superar els punts fets en equip del partit anterior. Un punt fet en equip és aquell que es marca després que tots els jugadors/es hagin tocat la pilota.	+ 1 punt
	Superar el nombre de jugadors/es que marquen respecte el partit anterior.	+ 1 punt
	Aplicar una estratègia cooperativa pròpia.	+ 1 punt
Suma verds de respecte (avaluat pels jugadors/es de l'equip contrari)	1 punt per donar la mà abans del partit.	+ 1 punt
	1 punt per parlar i actuar amb respecte i correcció durant el joc.	+ 1 punt
	1 punt per felicitar l'equip contrari en acabar el joc indiferentment del resultat obtingut	+ 1 punt

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 2: **Cooperem per competir?** L'alumnat participa aplicant les estratègies cooperatives. Coavaluació. Es realitza la mitjana entre les diferents sessions.

CRITERIS	L'alumne/a ha participat aplicant les estratègies cooperatives	L'alumne/a ha donat la mà abans i després del joc	L'alumne/a ha parlat i actuat amb respecte durant el joc
NOTA	5 PUNTS	2,5 PUNTS	2,5 PUTS

Activitat 3: **Verd play cooperatiu**. L'alumnat participa amb esforç utilitzant estratègies de cooperació i respecte. Autoavaluació i coavaluació.

NOTA	10 PUNTS	7,5 PUNTS	5 PUNTS	2,5 PUNTS	0 PUNTS
Es realitza la mitjana de punts aconseguits en els diferents partits realitzats a la competició.	8-10 punts	6-7 punts	4-5 punts	2-3 punts	0-1 punts
Es realitza la mitjana de punts aconseguits entre tots els equips que participen a la competició:	8-10 punts	6-7 punts	4-5 punts	2-3 punts	0-1 punts

ACTA DE PARTIT

EQUIP:

Data:

Equip contrari:

RESULTAT	TOTAL:		
L'equip ha guanyat el partit	No 1	Empat 2	Si 3

SUMA VERD DE PARTICIPACIÓ I COOPERACIÓ	TOTAL:			
L'equip ha repartit el temps de joc i suplència i s'ha animat reiteradament	Gaire bé mai 0	Algunes vegades 0,5	Sovint 0,75	Sempre 1
L'equip ha superat els punts realitzat de forma cooperativa	Record anterior	Punts fets	Igualat 0,5	Superat 1
L'equip ha superat el nombre de jugadors que han fet punt	Record anterior	Jug. amb punts	Igualat 0,5	Superat 1
L'equip ha aplicat una estratègia cooperativa pròpia	Quina?			Si 1

RESPECTE (Avaluat per l'equip contrari)	TOTAL:			
L'equip dóna la mà abans del partit	Cap jugador 0	Algun jugador 0,5	Bastants 0,75	Tothom 1
L'equip parla i actua amb respecte durant el joc	Cap jugador 0	Algun jugador 0,5	Bastants 0,75	Tothom 1
L'equip felicita l'equip contrari en acabar el joc indiferentment del resultat obtingut	Cap jugador 0	Algun jugador 0,5	Bastants 0,75	Tothom 1

PUNTS TOTALS ACONSEGUITS	
--------------------------	--

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 19		
Etapa/Categoria: Primària		Curs/Edat: Sisè
Criteri d'avaluació: 9.- Opinar de forma crítica en relació amb situacions sorgides en la pràctica d'activitat física		
Valor: Capacitat crítica		
Definició: Capacitat de reflexionar sobre els models establerts per la societat envers els prejudicis socials i culturals.		
Objectiu didàctic: Dissenyar un decàleg que eviti les etiquetes i els prejudicis a l'aula		
Bloc de contingut: El cos: imatge i percepció		
Dimensió: Expressió i comunicació corporal		
Competència: Prendre part en activitats col·lectives d'expressió corporal per afavorir la relació amb els altres		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: **Etiquetats.**

S'explica a l'alumnat que l'objectiu de la sessió serà superar el màxim nombre de reptes cooperatius. Els reptes consistiran a realitzar figures d'Acrosport de diferent nivell de dificultat. Cada repte estarà ubicat en un espai de la pista amb el material necessari per a posar-lo en pràctica i un full explicatiu amb les seves instruccions. Cada repte necessitarà un nombre concret d'alumnes per a ser superat.

En iniciar l'activitat, cada alumne/a podrà escollir el repte que vulgui pactant amb altre alumnat la formació del grup necessari de persones per a dur-lo a terme. Un cop finalitzat el repte haurà d'escollir un altre repte i tornar a cercar l'alumnat necessari per a poder-lo realitzar. Un alumne/a podrà repetir un repte que ja hagi assolit per ajudar a altre alumnat que encara no l'hagi superat. No es podran fer equips estables i després de cada repte caldrà canviar de companys i/o companyes.

Abans d'iniciar l'activitat es distribuïran unes etiquetes a tot l'alumnat. Cada alumne/a la portarà enganxada a l'esquena i no en coneixerà el seu contingut. En aquestes etiquetes hi haurà una característica fictícia de l'alumnat.

POPULAR	ATRACTIU/VA	INTEL·LIGENT	RIC	BON AMIC/GA	SIMPÀTIC/A
TREBALLADOR/A	FAS PUDOR	MARGINAT/DA	PESAT/DA	DESAGRADABLE	POC TREBALLADOR/A

És important insistir a l'alumnat, que en la formació de grups i durant els reptes s'hauran de tractar en funció de la seva característica fictícia sigui la que sigui, com si fos un joc de teatre, això si sense faltar el respecte a cap company o companya.

REpte 1 GRUPS DE TRES Realitzar 3 figures a escollir de les del full annex.	REpte 2 GRUPS DE QUATRE Realitzar 3 figures a escollir de les del full annex.	REpte 3 GRUPS DE CINC Realitzar 3 figures a escollir de les del full annex.
REpte 4 PARELLES Realitzar 3 figures a escollir de les del full annex.	REpte 5 GRUPS DE SIS Realitzar 3 figures a escollir de les del full annex.	REpte 6 GRUPS LLIURES Realitzeu 3 figures inventades per vosaltres.

Es poden mantenir les etiquetes durant tota l'activitat o anar-les canviant cada cert temps. En ambdós casos és important que l'alumnat tingui prou temps per experimentar la seva etiqueta.

Abans de realitzar aquesta activitat és important que l'alumnat tingui clares les normes de seguretat per a la construcció de figures d'Acrosport:

- Funcions bàsiques: portar i àgil.
- Postures bàsiques en diferents posicions: de peu, agenollats, a quatre grapes, etc.
- Formes de pujar i baixar de l'àgil.
- Punts de recolzament en pujar sobre el portor.

També en funció del tipus de grup classe, podem realitzar la part final de l'activitat utilitzant etiquetes reals, demanant a cada alumne/a que defineix una característica amb la que es senti etiquetat a l'aula o a l'escola. En acabar la sessió es pot reflexionar al voltant de si es positiu tenir aquestes etiquetes.

ACTIVITAT 2: Traiem etiquetes.

Grups mixtes de 6 persones. En aquesta ocasió cada grup haurà de realitzar una seqüència de quatre figures d'Acrosport.

FIGURA 1	FIGURA 2	FIGURA 3	FIGURA 4
Tres figures iguals per parelles	Una figura de quatre persones i una altra en parella.	Dues figures iguals en grups de tres	Una figura de les sis persones del grup

De nou cada alumne/a rebrà una etiqueta, aquest cop en blanc. L'objectiu serà observar a cada persona en funció de la seva actitud a l'activitat. Cada cert temps el professor/a parerà l'activitat i el grup posarà a l'etiqueta de cada persona una característica pactada que resumeixi la seva actitud en el treball realitzat al grup. Aquesta característica pot ser positiva o negativa. En acabar l'activitat es representarà la seqüència de figures davant de la resta de grups.

Finalment amb els grups posats en cercle, cada persona donarà la seva etiqueta al company o la companya de la dreta. Per torns l'alumnat anirà llegint les característiques actitudinals que hi hagin apuntades. Per a fer la lectura de les etiquetes es donarà dues opcions, una utilitzant el verb "ser" i una altra utilitzant el verb "ha participat". A mode d'exemple:

- L'Albert **és** un noi positiu.
- L'Albert **ha participat** de forma positiva durant l'activitat.

Cada alumne/a triarà la fórmula que cregui més correcta. Un cop finalitzada la roda de lectura, cada grup farà reflexió. En aquesta reflexió és important destacar com la manera d'expressar-nos és un dels factors de risc alhora de crear etiquetes i com d'important és no confondre l'actitud d'una persona en una tasca o activitat concreta i la seva manera de ser.

Aquesta activitat es pot potenciar donant rols actitudinals negatius a certes persones de la classe sense que la resta ho sàpiga (negatiu, mandrós, etc.). En finalitzar es pot veure si la resta de companys i companyes han estat capaços d'avaluar-les d'una manera justa, tot destacant el seu comportament i la seva actitud durant l'activitat.

Activitat 3: Sense Etiquetes

Es confecciona un decàleg per evitar l'aparició de prejudicis i etiquetes a la classe d'educació física que ajudi a que no tornin a aparèixer. La fórmula per a realitzar aquest decàleg serà la següent:

Fase 1: Investiguem quins prejudicis o etiquetes existeixen en la realització de pràctica física.

- Portar imatges, retalls de diaris, entrevistes, articles, etc.



FONT DE LA IMATGE: <http://www.tribuno.info/entre-la-danza-y-el-deporte-billy-elliott-se-vera-altos-del-mitre-n586142>

Fase 2: buidatge de prejudicis o etiquetes que poden sorgir durant la classe d'educació física i en la realització de practica física.

- Individualment.
- Per parelles.
- En grups de quatre persones.
- En gran grup.

Fase2: elaboració del decàleg.

- Cada alumne pensa dues normes per a poder introduir al decàleg.
- En grups de 4 persones es llegeixen i es revisen les normes de cada alumne/a i es realitza un primer full guia.
- En grups de 8 persones es revisen els dos fulls guies i es consensua un primer decàleg de 10 normes.
- Es revisen els diferents decàlegs en gran grup i es pacta un únic decàleg.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1. **Etiquetats.** L'alumnat respon a les següents preguntes reflexives de manera individual. En acabar es comparteix en grups de quatre persones i finalment en gran grup.

- Com us heu sentit durant l'activitat?
- La vostra etiqueta ha determinat les vostra possibilitat de participació en el joc? De relació amb les altres persones? De com us heu sentit?
- Creieu que a la vida també hi ha etiquetes?
- Qui posa aquestes etiquetes? Per quina raó es posen?
- Es adient jutjar a les altres persones en funció de les seves etiquetes?

CRITERIS	Respondre a les preguntes amb profunditat i coherència.	Respondre a les preguntes amb poca profunditat i coherència.	No respondre a totes les preguntes.
NOTA	10 PUNTS	5 PUNTS	2,5 PUNTS

En aquesta activitat d'avaluació pot ser interessant introduir els conceptes de prejudici, estereotip i discriminació:

- El prejudici és la creença o valoració que fem d'algú altre de manera precipitada i sense cap base de certesa i que l'influeix i condiona el punt de vista amb la que la jutgem.
- L'estereotip està format pel conjunt de creences socials que estan associades a un col·lectiu de persones, les quals provoquen prejudicis i els justifiquen.
- La discriminació sorgeix quan donem un tracte diferent a una persona en funció d'un prejudici o un estereotip.

<https://ca.wikipedia.org>

<http://blocs.xtec.cat/dindori/prejudici-i-estereotip/>

Activitat 2. **Traiem etiquetes.** L'alumnat realitza un decàleg que eviti els prejudicis i les etiquetes.

CRITERIS	El decàleg té 10 normes	No hi ha normes semblants o duplicades	Les normes són clares, estan ben redactades i organitzades.	Les normes parlen clarament sobre com evitar els prejudicis i les etiquetes dins el grup classe	El grup ha consensuat les normes
NOTA	2 PUNTS	2 PUNTS	2 PUNTS	3 PUNTS	1 PUNT



Situacions d'aprenentatge per a 1r ESO



SITUACIÓ D'APRENTENTATGE Nº 20		
Etapa/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 1r ESO
Criteri d'avaluació: 6.- Valorar les activitats físiques i esportives com una eina de millora per a la salut individual, acceptant el nivell assolit		
Valor: Acceptació del nivell		
Definició: Rebre en l'esperit com a veritable o valedor el nivell assolit		
Objectiu didàctic: Acceptar el nivell assolit en la realització d'una prova de resistència aeròbica		
Bloc de contingut: Condició física		
Dimensió: Activitat física saludable		
Competència: 1		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: El nostre cor està en forma?

En grups mixtes de 5 persones. L'activitat consisteix en valorar el nivell inicial de resistència aeròbica de l'alumnat realitzant una prova de cursa continua de 10 minuts de durada. La meitat de cada grup iniciarà la prova intentant mantenir un ritme de cursa saludable d'entre 150 i 170 pulsacions. Cada alumne/a podrà decidir acabar la prova entre els 5 i 10 minuts quan consideri que ja no es capaç de mantenir el ritme de pulsacions establerts. La resta del grup mentre s'encarregarà de registrar el temps, el nombre de voltes i la freqüència cardíaca. Després s'intercanviaran els rols de corredor/a i observador/a. Un cop acabada l'activitat el grup es reunirà i cada alumne/a determinarà...

El nivell assolit a la prova	El ritme i el temps utilitzats a la prova
Nivell alt: Córrer a un ritme saludable 9 o 10 minuts.	L'alumne/a ha corregut dins la freqüència cardíaca saludable .
Nivell Mig: Córrer a un ritme saludable 7 o 8 minuts.	L'alumne/a s'ha passat de temps .
Nivell Baix: Córrer a un ritme saludable 5 o 6 minuts.	L'alumne/a s'ha passat de ritme .
Nivell Molt baix: Córrer a un ritme saludable menys de 5 minuts.	L'alumne/a ha anat a un ritme molt baix .

EL NOSTRE COR ESTÀ EN FORMA?

Avui farem el test de **RESISTÈNCIA AERÒBICA**. Per grups un company/es realitzaran el test i els altres l'avaluaran seguint els criteris establerts i anotant el resultat a la graella. **Haureu de córrer entre 5 i 10 minuts** procurant fer **el màxim número de voltes** al pati i vigilant que la freqüència cardíaca estigui al voltant de les **150-170 pulsacions**. Al final del test el company/a avaluador mesurarà la freqüència cardíaca durant 6", multiplicarà el valor per 10 i anotarà el resultat final a la graella. L'avaluador/a anotarà a més, el número total de voltes que feu. En finalitzar sumareu totes les voltes realitzades.

L'ALUMNE/A QUE ES PASSA DE TEMPS	L'ALUMNE/A QUE VA DE RELAX	L'ALUMNE/A QUE ES PASSA DE RITME	L'ALUMNE/A SALUDABLE
MÉS DE 170 PULSACIONS PER MINUT	MENYS DE 150 PULSACIONS PER MINUT	MÉS DE 170 PULSACIONS PER MINUT	ENTRE 150 I 170 PULSACIONS PER MINUT

GRAELLA DE VALORACIÓ DE L'ALUMNAT				
ALUMNAT	TEMPS CORREGUT	NÚMERO DE VOLTES	FREQUÈNCIA CARDÍACA EN ACABAR LA PROVA	
			NO SALUDABLE	SALUDABLE

AMB LES DADES ANTERIORS OMPLIU LA SEGÜENT GRAELLA

ALUMNAT	Nivell Alt 9 o 10 minuts	Nivell Mig 7 o 8 minuts	Nivell baix 5 o 6 minuts	Nivell molt baix Menys de 5 minuts	TIPUS D'ALUMNE (relaxat, excés de ritme, passat de temps o saludable)

FINALMENT AVALUEU ALS VOSTRES COMPANYS I COMPANYYES DE GRUP (MOLT – BASTANT- POC)

Alumne/a	L'alumne/a ha treballat amb esforç i respecte en la realització de la prova	L'alumne/a ha treballat amb atenció i respecte quan feia d'observador registrant les dades dels companys i companyes	L'alumne ha acceptat el seu nivell de resistència (alt, mig, baix o molt baix)	L'Alumne/a ha reconegut i acceptat la seva forma de realitzar la prova (saludable, relaxat, passat de ritme o passat de temps)

ACTIVITAT 2: La capsa de la resistència

Amb les dades de l'activitat número 1 cada alumne/a construeix una capsa que representi la seva resistència aeròbica, és a dir, la seva capacitat per realitzar activitats de llarga durada a una intensitat saludable (entre 150 i 170 pulsacions).

- Si el nivell de resistència de l'alumne/a és alt la capsa haurà de ser més gran.
- Si el nivell de resistència de l'alumne/a és baix o poc controlat la capsa haurà de ser més petita.

La capsa de la resistència es pot utilitzar per explicar de forma visual el concepte de resistència aeròbica.

En iniciar qualsevol activitat física de resistència aeròbica cada persona comença a buidar la seva capsa de la resistència. Si aquesta capsa no és prou gran (capacitat aeròbica) de seguida es buidarà i per tant la persona es quedarà sense energia per a poder seguir fent l'activitat. En canvi si es grossa trigarà més a buidar-se i la persona podrà realitzar l'activitat durant molt més temps. D'altra banda cal tenir en compte que si una persona corre a un ritme molt elevat la capsa es buidarà més ràpid que si ho fa a un ritme més controlat i saludable. La resistència depèn del treball coordinat de diferents sistemes i aparells del cos humà: el circulatori, el respiratori i el muscular. Tenir una capsa de la resistència més grossa implica tenir més beneficis en aquests aparells del cos i per tant ser una persona més saludable.

Aprofitant l'explicació es pot demanar a l'alumnat que decori la seva capsa tot explicant els beneficis que reporta la resistència per la salut.

ACTIVITAT 3: Vols fer més gran la teva capsa de la resistència?

Aquesta activitat té per objectiu fer més gran la capsa de la resistència de l'alumnat mitjançant la pràctica d'activitat física regular. Aprofitant una unitat de programació en la que es desenvolupi com a contingut destacat la resistència aeròbica, proposem a l'alumnat posar dins de la seva capsa de la resistència:

- Aquelles activitats físiques extraescolars que realitzi de forma regular i desenvolupin la resistència.
- Aquelles activitats físiques que realitzi en el temps de lleure i desenvolupin la resistència.
- Aquelles activitats pràctiques realitzades a classe d'Educació física i que estiguin relacionades directament amb la resistència.

Es pot donar llibertat a l'alumnat alhora de triar el format amb el qual representi les activitats de resistència que posarà a la capsa: una nota escrita, una imatge, una fotografia de l'alumne/a, etc.

ACTIVITAT 3: L'esforç té la seva recompensa!

En acabar la unitat es repeteix la prova de resistència de 10 minuts. Finalment es demana a l'alumnat que respongui a les següents qüestions:

- La prova inicial i final de cursa avaluen el meu grau d'esforç i el meu nivell de resistència?
- He estat capaç d'incrementar el meu nivell de resistència durant la unitat?
- Quins són els principals motius que han fet que incrementi (o no) la meua resistència?
- Què podria haver fet per incrementar encara més el meu nivell final de resistència?

AVALUACIÓ**Indicadors d'èxit (dimensió qualitativa i quantitativa)**

Activitat 1: **El nostre cor està en forma?** Autoavaluació realitzada pel propi alumnat en acabar la prova de resistència.

ALUMNAT	Nivell Alt 9 o 10 minuts	Nivell Mig 7 o 8 minuts	Nivell baix 5 o 6 minuts	Nivell molt baix Menys de 5 minuts	TIPUS D'ALUMNE/A (relaxat, excés de ritme, passat de temps o saludable)

Activitat: 4: **L'esforç té la seva recompensa!** Autoavaluació realitzada pel propi alumnat en acabar la prova de resistència.

ALUMNAT	He incrementat un nivell de resistència	He increment dos nivells o he finalitzat al nivell alt de resistència	He realitzat la prova de manera saludable (150-170 pulsacions)	He incrementat el nombre de voltes	El nombre de voltes del meu grup ha incrementat
NOTA	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5

Activitats 1,2 i 4: Avaluació realitzada pel mestre.

CRITERI	NOTA
L'alumne/a ha acceptat el seu nivell inicial de resistència (alt, mig, baix o molt baix)	0,2
L'Alumne/a ha acceptat la seva forma de realitzar la prova inicial (saludable, relaxat, passat de ritme o passat de temps)	0,2
L'alumne/a ha realitzat una capsa de la resistència que s'ajusta al seu propi nivell de condició física	0,2
L'alumne/a ha acceptat el seu grau de millora a la prova final de resistència	0,2
L'alumne/a ha reflexionat sobre el procés realitzat amb acceptació, profunditat i coherència.	0,2



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 21		
Etapa/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 1r ESO
Criteri d'avaluació: 11.- Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.		
Valor:	Autoregulació de la conducta	
Definició: Fet de controlar el comportament propi, de no mostrar els sentiments propis. Capacitat de l'alumnat de poder controlar de manera autònoma la seva ràbia i ira.		
Objectiu didàctic: Aplicar tècniques de regulació emocional en quan sentim emocions negatives a una alta intensitat.		
Bloc de contingut: Condició física		
Dimensió: Activitat física saludable		
Competència: 1		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Saps regular la teva ira?

L'objectiu d'aquesta activitat és mostrar estratègies d'autoregulació emocional que puguin ser aplicades per l'alumnat en aquells moment que aparegui ira a una alta intensitat. A l'inici de l'activitat es presentarà l'emoció de la ira destacant-ne els següents aspectes:



IRA
ALTA INTENSITAT
DESAGRADABLE

1. La ira és una emoció negativa d'alta intensitat que ens serveix per a defensar la nostra postura davant dels atacs que rebem de les altres persones.
2. Davant situacions on apareix la ira a una alta intensitat tant dolent és desfermar-la, ja que direm coses o farem accions engegats per aquest estat emocional de les que després ens podem penedir, com reprimir-la, perquè acumulem un estrès gens positiu per a la nostra persona.
3. Per això és important aprendre a autoregular-la. Es a dir a buidar-la d'una manera positiva:
 - a. Detectant quan aquesta apareix.
 - b. Identificant on la sentim al nostre cos.
 - c. Allunyant-nos de la situació conflictiva.
 - d. Utilitzant una estratègia de regulació fins que l'emoció hagi desaparegut.

Per a reforçar el missatge es pot mostrar el vídeo "Sólo respira" de Julie Bayer Salzman&JoshSalzman <https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro>

Un cop acabada l'explicació prèvia es fan grups mixtes de cinc persones i s'apliquen dues estratègies bàsiques d'autoregulació emocional.

ALTERNATIVA 1: CREMA AQUESTA ENERGIA FENT EXERCICI FÍSIC	
REALITZAR FLEXIONS DE BRAZOS	3 SÈRIES DE 10 REPETICIONS
BALLAR A L'STEP FENT UNA COREOGRAFIA	3 MINUTS
MITJA SENTADILLA ISOMÈTRICA	3 SÈRIES DE 30 SEGONS
SALTAR A LA CORDA	3 SÈRIES DE 30 SEGONS

ALTERNATIVA 2: BUIDA AQUESTA ENERGIA RELAXANT EL COS MITJANÇANT LA RESPIRACIÓ	
RESPIRAR AMB LES MANS AL PIT PORTANT L'AIRE CAP A LA CLAVÍVULA	3 SÈRIES D'UN MINUT
RESPIRAR AMB LES MANS AL PIT PORTANT L'AIRE CAP A LES COSTELLES	3 SÈRIES D'UN MINUT
RESPIRAR AMB LES MANS AL PIT PORTANT L'AIRE A LA PANXA	3 SÈRIES D'UN MINUT

Tot i que aquesta activitat és de presentació seria adient amb el temps reforçar l'aprenentatge i el treball d'aquestes tècniques (especialment les de respiració) i alhora anar afegint-ne de noves per a generar el ventall d'estratègies més ampli possible.

ACTIVITAT 2: Pactem una tècnica d'autoregulació de la ira

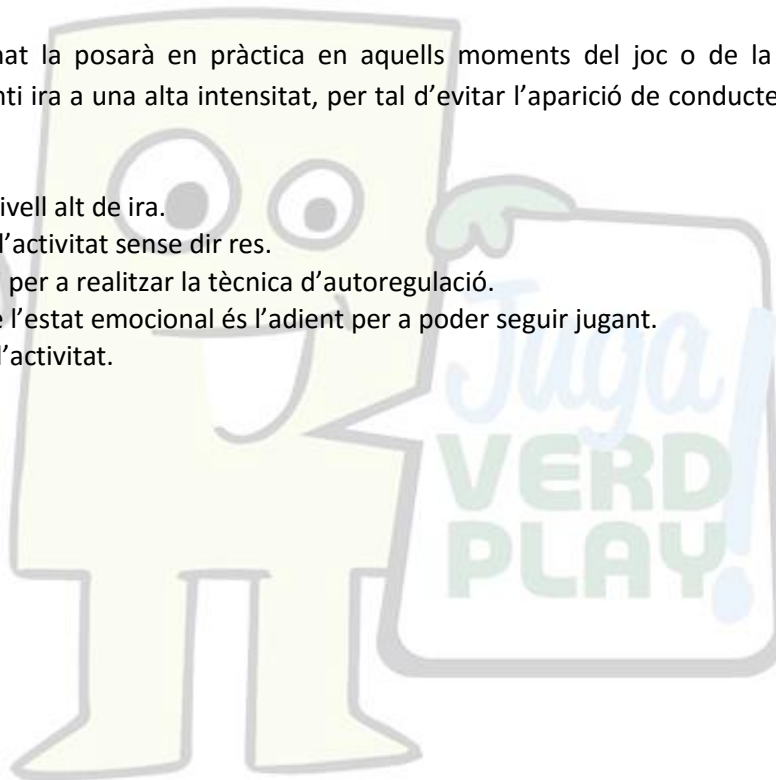
En equips mixtes de 4 o 5 persones. Aprofitant la realització d'una unitat didàctica on es treballi mitjançant algun contingut esportiu de col·laboració oposició. Cada equip pacta una tècnica per autoregular la seva ira durant la unitat.

Poseu una fotografia del grup que representi la ira	Expliqueu un mínim de 5 sensacions físiques que apareixen quan sentiu ira	Poseu una fotografia del grup que representi la tranquil·litat
	Escolliu una estratègia per a regular la ira	

En un primer moment es pot començar a treballar amb les dues tècniques apreses a l'activitat 1. Més endavant es pot deixar que el grup en provi altres estratègies o que fins hi tot cada persona de l'equip en tingui la seva.

Aquesta tècnica l'alumnat la posarà en pràctica en aquells moments del joc o de la competició esportiva en els qual senti ira a una alta intensitat, per tal d'evitar l'aparició de conductes de manca de respecte.

- Identificant un nivell alt de ira.
- Sortint del joc o l'activitat sense dir res.
- Cercant un espai per a realitzar la tècnica d'autoregulació.
- Comprovant que l'estat emocional és l'adient per a poder seguir jugant.
- Tornant al joc o l'activitat.



AVALUACIÓ
Indicadors d'èxit (dimensió qualitativa i quantitativa)

Activitat 2: Pactem una tècnica d'autoregulació de la ira.

Avaluada pel professorat seguint els següents criteris.

CRITERI	NOTA
Hi ha una fotografia de tots els membres del grup que representi ira	
Hi ha un mínim de 5 sensacions corporals que apareixen en sentir ira	
Hi ha una fotografia de tots els membres del grup que representi tranquil·litat	
L'equip pacta i escriu una tècnica per autoregular la ira treballades a classe.	

Coavaluació. Després de cada sessió de la unitat l'alumnat realitza un registre tenint en compte el que ha succeït.

Equip	No li cal aplicar les tècniques d'autoregulació emocional	Ha mancat al respecte i no ha aplicat cap tècnica de regulació	Ha aplicat la tècnica de regulació després de mancar al respecte	Ha aplicat la tècnica de regulació i en tornar ha mancat el respecte	Ha aplicat la tècnica de regulació de manera adient i després ha pogut seguir jugant	En cas d'haver mancat al respecte quina de les fases creus que caldria millorar? (Identificar –sortir sense dir res – aplicar la tècnica – comprovar abans de tornar al joc)

En finalitzar la unitat cada equip realitza la següent coavaluació tenint en compte els registres obtinguts a cada sessió.

Equip	No li ha calgut aplicar les tècniques d'autoregulació emocional	Es capaç d'identificar quan sent ira a una alta intensitat	Es capaç de sortir del joc quan sent ira a una alta intensitat sense dir res	Es capaç d'aplicar la tècnica de d'autoregulació pactada pel grup	Es capaç de tornar al joc o l'activitat quan el seu estat emocional és l'adient
NOTA	10	2,5	2,5	2,5	2,5
OBSERVACIONS	SEMPRE 2,5	BASTANT 1,75	A VEGADES 1	GAIREBÉ MAI 0,5	



SITUACIÓ D'APRENTENTATGE Nº 22		Juga VERD PLAY
Etapa/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 1r ESO
Criteri d'avaluació: 11.- Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.		
Valor: Respecte		
Definició:		
Consideració de l'excel·lència de les normes del joc que ens porta a no faltar-hi.		
Objectiu didàctic: Respectar les normes en esports de col·laboració i oposició(esports col·lectius)		
Bloc de contingut: Esports		
Dimensió: Esport		
Competència: 4		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: RESPECT

Es fan equips mixtes de 5 persones. En una pista rectangular amb 6 porteries. Cada equip defensa una porteria. El joc consisteix en marcar gol a la resta de porteries tot evitant que marquin a la pròpia. Per a jugar utilitzem les regles de l'handbol.

Quan el professorat ho indica s'inicia el joc. Cada equip ha de córrer per aconseguir una de les pilotes que hi ha posades al centre de la pista. Es poden utilitzar de 4 a 6 pilotes. Durant el joc cal respectar les normes bàsiques de l'handbol:

- No es pot avançar sense botar.
- No es pot botar, deixar de botar i tornar a botar.
- No es poden fer més de tres passes sense bot.
- No es pot marcar gol des de dintre l'àrea.
- Dins de cada àrea només hi pot haver el porter.
- No es pot jugar amb els peus.

Cada partida durarà 3 minuts i en acabar els equips es reuniran i sumaran els gols. L'equip que hagi aconseguit més gols guanya la partida.

L'interessant d'aquesta activitat és que genera moltíssima confusió i propicia la realització de trames. El professorat anirà observant el joc tot identificant aquelles situacions on hi hagi manca de respecte a les regles del joc. Un cop n'hagi identificat una cridarà les persones implicades i sense dir res els enganxarà una etiqueta amb la paraula RESPECT a la roba.

En acabar l'activitat es farà recompte de partides guanyades tenint en compte que cada equip restarà una partida guanyada per cada targeta de RESPECT que tingui un dels seus integrants.

Finalment l'alumnat haurà de respondre a les següents preguntes:

- He jugat amb respecte, seguint les normes indicades en el joc?
- En cas de no haver seguit la normativa, quines han estat les principals motivacions per fer "trames"?
- En cas que el professor/a m'hagi enganxat l'etiqueta de respecte... He participat de manera diferent després que ho hagi fet? Per què?
- Si hagués sabut que el respecte a les regles del joc es tindria en compte al resultat hagués actuat intentant que al meu equip es participés sense fer trames?

ACTIVITAT 2: Els àrbitres estan de vaga!

En grups mixtes de 3 persones. Aprofitant la realització d'una unitat didàctica on es treballi mitjançant un esport col·lectiu. A cada sessió organitzem partits de 3 contra 3. Tots els equips juguen de manera simultània en un terreny reduït de joc. En aquesta activitat es planteja la següent situació.

Els àrbitres farts de sempre rebre la culpa per totes les coses dolentes que passen a l'esport, han decidit començar una vaga indefinida. Es per aquesta raó que cap partit serà arbitrat. Ja que les competicions no es poden aturar es proposa a tots els equips que juguin els partits sense que ningú els arbitri. Per a fer-ho cal que tots els jugadors/es assumeixin les funcions de l'àrbitre amb un petit però, les accions només podran ser reconegudes i mai reclamades.

Així doncs, davant una fora de banda, per exemple, el jugador que ha tocat últim la pilota haurà d'aixecar la mà i reconèixer-ho per tal que l'altre equip pugui servir. El mateix passarà amb les faltes, els gols, etc. En cas que alguna d'aquestes situacions no sigui reconeguda aquesta no es tindrà en compte en el joc i el partit seguirà sense que pugui ser reclamada per l'equip contrari. En cas que una persona durant el joc realitzi una falta violenta o una manca de respecte l'equip sencer l'haurà de reconèixer, fent que el jugador/a surti durant 2 minuts del terreny de joc. Si no es compleix aquesta norma el partit s'aturarà i es donarà com a guanyador a l'equip contrari.

Al llarg de les diferents sessions realitzem la següent progressió:

- A la primera sessió es juga amb les condicions descrites anteriorment.

Resultat	Diferència de gols
----------	--------------------

- A la segona sessió es juga amb les mateixes condicions, però en acabar cada equip avalua el grau de sinceritat i respecte de l'equip contrari.

Resultat	Diferència de gols		
Respecte i sinceritat (avaluat per l'equip contrari)	Sempre	Sovint	A vegades

- A la tercera sessió es jugarà amb les mateixes condicions i amb l'avaluació final de l'equip contrari sobre el grau de respecte i sinceritat, tenint en compte que el resultat final del partit sortirà de sumar.

Resultat final	Suma de punts del resultat de joc + suma de punts de respecte		
Resultat de joc	Victoria (3P)	Empat (2P)	Derrota (1P)
Respecte i sinceritat (avaluat per l'equip contrari)	Sempre (3P)	Sovint (2P)	A vegades (1P)

- A la quarta sessió es jugarà afegint públic que també avaluarà el grau de respecte i sinceritat, tenint en compte que el resultat final del partit sortirà de sumar.

Resultat final	Suma de punts del resultat de joc + suma de punts de respecte		
Resultat de joc	Victoria (3P)	Empat (2P)	Derrota (1P)
Respecte i sinceritat (avaluat per l'equip contrari)	Sempre (3P)	Sovint (2P)	A vegades (1P)
Respecte i sinceritat (avaluat pel públic)	Sempre (3P)	Sovint (2P)	A vegades (1P)

En acabar, cada equip reflexionarà responenent a les següents preguntes:

- Ha canviat la vostra forma de participar en el joc de les primeres sessions a les últimes?
- En cas afirmatiu, quins han estat el motius?
- Penseu que és positiu tenir en compte el joc net i el respecte en el resultat final del partit? Per què?
- Citeu dues actituds de respecte que podríem incorporar al resultat del partit.

ACTIVITAT 3: Juga Verd Respect!

Realitzem una competició esportiva en equips mixtes de 5 persones durant 4 sessions. En aquesta competició es tindrà en compte en el resultat final, el resultat del joc i les actituds de respecte i participació. Així, aprofitant les actituds proposades per l'alumnat a l'activitat 2 cada equip confecciona un full personalitzat d'avaluació amb quatre indicadors amb el que en finalitzar el partit valorarà a l'equip contrari. Un exemple podria ser:

INDICADORS	1 PUNT TARGETA VERDA	0,5 PUNTS TARGETA TARONJA	0 PUNTS TARJETA VERMELLA
L'equip contrari ens ha donat la mà a l'inici del partit	Tots els jugadors/es	Alguns jugadors/es	Cap jugador/a
L'equip contrari ens ha felicitat en acabar el partit al marge del resultat	Tots els jugadors/es	Alguns jugadors/es	Cap jugador/a
L'equip contrari ha reconegut les accions dubtoses de joc	Tots els jugadors/es	Alguns jugadors/es	Cap jugador/a
L'equip contrari en ha parlat amb respecte	Tots els jugadors/es	Alguns jugadors/es	Cap jugador/a

Cada indicador valdrà un punt del resultat final del partit, el resultat de joc en valdrà 3 (3 punts per victòria, 2 per empat i 1 per derrota). Abans d'iniciar el joc els equips s'hauran d'ensenyar i explicar els seus indicadors. En finalitzar el partit, cada equip mostrarà a l'equip contrari i per cada indicador: una targeta VERDA si tothom ha complert aquell indicador, una targeta TARONJA si només l'han complert certes persones de l'equip o una targeta VERMELLA si no l'ha complert ningú. Es pot deixar llibertat per anar actualitzant els fulls d'avaluació a cada sessió.

AVALUACIÓ
Indicadors d'èxit (dimensió qualitativa i quantitativa)

Activitat 3: **Juga Verd Respect!** Aconseguir el màxim nombre de punts verds de respecte. Coavaluació realitzada per la resta d'equips. Es realitza la mitjana de punts obtinguts en els diferents partits.

CRITERI	NOTA
100% dels punts possibles aconseguits	10
75% dels punts possibles aconseguits	7,5
50% dels punts possibles aconseguits	5
25% dels punts possibles aconseguits	2,5

Cada equip realitza una coavaluació de cada persona del grup.

ALUMNAT	Sempre ha participat amb respecte envers l'adversari i acceptant les normes del joc	Sovint ha participat amb respecte envers l'adversari i acceptant les normes del joc.	A vegades ha participat amb respecte envers l'adversari i acceptant les normes del joc.	Mai ha participat amb respecte envers l'adversari i acceptant les normes del joc.
NOTA	10	7,5	5	2,5

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 23		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 1r ESO
Criteri d'avaluació: 11.- Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.		
Valor: Resiliència.		
Definició: Capacitat de recuperar l'estabilitat en ésser afectat per emocions negatives d'alta intensitat		
Objectiu didàctic: Incrementar el grau de tolerància a emocions negatives d'alta intensitat mitjançant el reconeixement de les sensacions corporals que aquestes produeixen.		
Bloc de contingut: Activitats físiques recreatives		
Dimensió: Activitat física i temps de lleure		
Competència: 5		

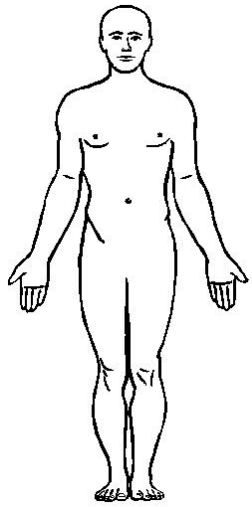
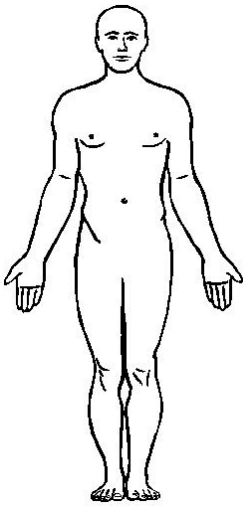
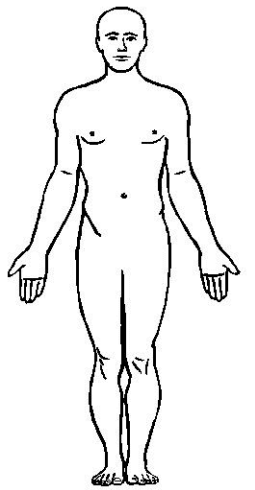
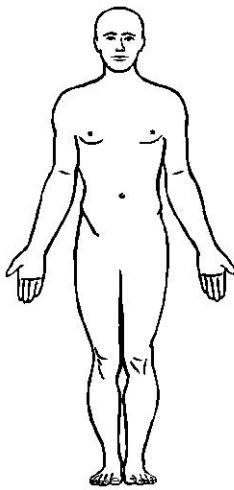
ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Escàner de sensacions corporals.

Es distribueix l'espai en diferents terrenys de joc. En equips de 5 persones mixtes juguem al joc de matar amb la modificació de les següents regles:

- Els dos equips comencen al seu terreny de joc. Es juga amb dues pilotes.
- Si un jugador/a rep l'impacte de la pilota queda eliminat i ha de sortir fora del terreny de joc.
- Quan un jugador/a agafa la pilota a l'aire pot reviure un dels seus companys que estan eliminats. Si agafa les dues pilotes pot reviure a tots els jugadors eliminats.
- Quan tots els jugadors/es d'un equip estan eliminats s'acaba la partida.

Durant el joc es proposa als i les participants que cada vegada que siguin eliminats, al sortir de l'espai tanquin els ulls durant 5 segons i facin un escàner de les sensacions corporals que passen pel seu cos. En aquest escàner tindran en compte: el tipus de respiració, el batec del cor, la quantitat de tensió muscular o de sensacions agradables/desagradables i les principals zones on les perceben. A més hauran d'intentar associar-les amb el tipus d'emoció bàsica amb el que es corresponen: ira, tristesa, felicitat o por.

Pinteu a l'emoció que correspongui les sensacions sentides en ser eliminats/des del joc	
IRA 	POR 
TRISTESA 	FELICITAT 

En acabar l'activitat cada equip posarà en comú el tipus de sensacions sentides per veure quin tipus d'emocions han aparegut i quin grau de coincidència o divergència hi ha entre les sensacions viscudes per uns i altres. Pel tipus de situació escollida per fer l'escàner sorgiran més emocions negatives que positives.

Finalment entre tota la classe es realitza una guia bàsica de sensacions corporals associades a les emocions aparegudes al joc.

IRA RESPIRACIÓ: BATEC DEL COR: ZONES DE TENSIO/SENSACIONS AGRADABLE: ZONES DE TENSIO/SENSACIONS DESAGRADABLE:	POR RESPIRACIÓ: BATEC DEL COR: ZONES DE TENSIO/SENSACIONS AGRADABLE: ZONES DE TENSIO/SENSACIONS DESAGRADABLE:
TRISTESA RESPIRACIÓ: BATEC DEL COR: ZONES DE TENSIO/SENSACIONS AGRADABLE: ZONES DE TENSIO/SENSACIONS DESAGRADABLE:	FELICITAT RESPIRACIÓ: BATEC DEL COR: ZONES DE TENSIO/SENSACIONS AGRADABLE: ZONES DE TENSIO/SENSACIONS DESAGRADABLE:

ACTIVITAT 2: **Termòmetre emocional**

Es distribueix l'espai en diferents terrenys de joc. En equips mixtes de 5 persones es juga una competició al Colpbol. Aquest joc és una barreja entre l'handbol i el voleibol. Consisteix a fer gol a la porteria contrària tenint en compte que per passar o avançar només es pot colpejar la pilota amb la mà i no es pot agafar. A més, cada participant només pot colpejar la pilota dues vegades a cada acció i no la pot tornar a tocar-la fins que un altre jugador o jugadora l'hagi colpejat.

A cada partit es demana a tots els jugadors i jugadores que mentre participen al joc verbalitzin les emocions negatives que vagin sentint (por, ira o tristesa) i el grau d'intensitat (baix, mig, alt, extrem) amb les que les senten. Per a fer-ho es pot revisar la guia bàsica de sensacions corporals realitzada a l'activitat número 1. En aquest punt cal explicar especialment a l'alumnat la diferència entre els nivells alt i extrem, entenent que en el nivell alt encara es pot controlar la pròpia conducta i en l'extrem ja no es pot fer, fet que propicia l'aparició d'actituds no desitjables.

Baix L'emoció negativa és molt tènue i de seguida desapareix	Mig L'emoció té una intensitat mitja , però dura poc en el temps.	Alt Emoció negativa molt intensa i que dura en el temps. Encara puc controlar la meva conducta. Moment de sortir del joc.	Extrem No puc controlar la meva conducta i faltó al respecte
--	---	---	--

Una persona de l'equip queda fora del joc fent de reserva, mentre la resta participa. El jugador/a reserva tindrà una graella on anirà apuntant les emocions negatives bàsiques (ira, por o tristesa) que vagin apareixen durant el joc i que aniran verbalitzant els seus companys i companyes. La persona reserva es canviarà cada vegada que un dels seus companys/es verbalitzi una emoció negativa d'alta intensitat, evitant així que pugui arribar al nivell extrem. Si un jugador/a arriba al nivell extrem i realitza una conducta de manca de respecte haurà de sortir obligatòriament del terreny de joc durant dos minuts i no podrà ser substituït. En cas que cap persona de l'equip senti emocions negatives d'alta intensitat, la persona reserva es canviarà cada cert temps. Els jugadors/es substituïts amb emocions negatives d'alta intensitat aniran a rentar-se la cara i a beure aigua abans de fer les tasques de jugador/a reserva.

Alumnat	Emocions i intensitat

En finalitzar cada partit l'equip posa en comú i el tipus d'emocions aparegudes i el grau d'intensitat d'aquestes, tot realitzant propostes de millora. A més cada participant fa una petita reflexió en forma de diari sobre la seva vivència i el seu grau d'implicació emocional.

Sessió número:	
Emocions aparegudes en el joc:	Grau d'intensitat d'aquestes emocions:
En cas de sentir emocions negatives d'alta intensitat he esta capaç de sortir del joc? SI NO He faltat al respecte fent:	
Quines situacions del joc propicien l'aparició d'aquestes emocions negatives?	
Què podria fer per tal d'evitar que aquestes situacions em produïssin emocions negatives?	

Aquesta activitat es pot potenciar utilitzant diferents estratègies puntuals:

- Fent que un dels jugadors/es de l'equip actuï i parli de manera despectiva envers els altres (mai amb falta de respecte) sense que aquest ho sàpiguen.
- Demanant a un dels equips que actuï i parli de forma despectiva (mai amb falta de respecte) a l'altre equip sense que aquest ho sàpiga .
- Fent que el propi professorat actuï amb una actitud negativa envers els equips.

ACTIVITAT 3: Ens posem a prova

En equips de 5 persones, 4 jugadors i 1 reserva, es juguen les finals de la competició de col·bol. Mentre dos equips juguen els altres realitzen la funció de públic intentant generar pressió i desanimant als equips participants, això sí, sense mai faltar el respecte.

Els equips que juguen el partit han d'intentar superar aquesta situació. Per fer-ho és important anar verbalitzant al company/a reserva les emocions negatives que senten (especialment les relacionades amb la ira) quan aquestes apareguin i sortint del joc i canviant-se pel reserva quan siguin d'intensitat alta per anar a beure aigua. A més cada equip pot demanar temps mort per descansar i parlar durant un minut quan observi que hi ha molts jugadors en un estat emocional negatiu.

El registre de les emocions negatives les realitzarà el jugador reserva amb un mood meter emocional plastificat. Aquest moodmeter graduarà les emocions negatives en els quatre nivells treballats a classe: baix, mig, alt i extrem. Cada participant tindrà una pinça amb el seu nom. A mesura que es vagi desenvolupant l'activitat i els companys i companyes verbalitzin el seu estat emocional, el jugador reserva posarà les pinça al moodmeter visualitzant l'estat emocional de l'equip i realitzant les accions que cregui oportunes: canvi o temps mort.

En acabar el partit els equips participants es canviaran amb els equips que feien de públic.

Avalueu el grau d'emocions negatives que apareixen durant el joc. Centreu-vos especialment en la IRA		
	 EXTREM Sento ira a una alta intensitat i no puc controlar la meva conducta. <i>El jugador/a queda exclòs durant 2 minuts. L'equip queda amb un jugador menys.</i>	
	 ALT Sento ira a una intensitat elevada, però encara puc controlar la meva conducta. <i>Moment de canvi i sortir del joc</i>	
	 MIG Sento ira a una intensitat mitja, però no perdura en el temps. <i>Atenció si es repeteix!!!</i>	
	 BAIX Sento ira a una intensitat molt lleu i de seguida desapareix	

AVALUACIÓ
Indicadors d'èxit (dimensió qualitativa i quantitativa)

Activitat 1: **Escàner de sensacions corporals.** L'alumnat elabora una guia resum de les sensacions corporals que apareixen en les principals emocions negatives.

CRITERIS PER A CADA EMOCIÓ	NOTA
L'alumnat descriu les principals sensacions corporals de l'emoció	5
L'alumnat descriu les zones on es senten aquestes sensacions	5

Activitat 2: **Termòmetre emocional.** L'alumnat realitza un diari sobre la vivència emocional durant la participació a cada partit de Colpbol.

CRITERIS PER A CADA EMOCIÓ	NOTA
Descriu les principals emocions negatives viscudes i el seu grau d'intensitat	5
Descriu les situacions que provoquen emocions negatives	2,5
Realitza propostes de millora per a les següents sessions	2,5

Activitat 3: **Ens posem a prova!** L'alumnat avalua el grau de consciència emocional. Autoavaluació.

CRITERIS	NOTA
Soc capaç d'identificar les principals emocions negatives quan apareixen emocions negatives	0,5
Soc capaç d'identificar el nivell d'intensitat emocional (baix, mig, alt i extrem)	0,25
Soc capaç d'evitar arribar a un nivell extrem d'intensitat emocional	0,5

SITUACIÓ D'APRENTATGE N° 24		
Etapa/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 1r ESO
Criteri d'avaluació: 14.- Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.		
Valor: Respecte		
Definició: Acció de considerar alguna cosa com quelcom que hom ha de tenir en compte; enfocat envers l'entorn natural i la prevenció del seu deteriorament degut a l'acció de la societat.		
Objectiu didàctic: Recórrer de manera simulada al pati de l'escola una ruta de senderisme pel Baix Llobregat de forma saludable i cooperativa		
Bloc de contingut: Condició física		
Dimensió: Activitat física i temps de lleure		
Competència: 1		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Triem una ruta per realitzar activitat física saludable.

En grups mixtes de quatre persones. Cada grup selecciona una de les 12 rutes pel Baix Llobregat proposades pel professorat. La ruta seleccionada pel grup, s'haurà de realitzar de manera simulada corrent pel pati de l'escola de forma saludable i cooperativa fins a completar-la.

Monestir de Sant Ponç 2:30 hores	El Montpedrós. Sant Antoni 2:30 hores	La Vall de Santa Bàrbara 2:30 hores	El Montbaig. Sant Ramon de Golbes 2 hores
La Correrada 2:30 hores	El Fustera 2 hores	El Puig Vicenç 4:30 hores	La Penya Bruguera 2 hores
La Penya del Moro 3 hores	La Creu d'Aragall 3:30 hores	El Roc Forellac. Les Agulles 3 hores	El Castell de Sant Jaume 4 hores

Per a fer la selecció de la ruta és important que l'alumnat tingui en compte el seu nivell de resistència. Així doncs hi ha rutes:

- De 2 hores on l'alumnat haurà de repartir 24 minuts de cursa per sessió.
- De 2 hores i 30 minuts on l'alumnat haurà de repartir 30 minuts de cursa per sessió.
- De 3 hores on l'alumnat haurà de repartir 36 minuts de cursa per sessió.
- De 3 hores i 30 minuts on l'alumnat haurà de repartir 42 minuts de cursa per sessió.
- De 4 hores on l'alumnat haurà de repartir 48 minuts de cursa per sessió.
- De 4 hores i 30 minuts on l'alumnat haurà de repartir 54 minuts de cursa per sessió.

Un cop triada la ruta i per poder realitzar la simulació, cada grup rebrà un full amb les característiques del trajecte i les principals indicacions a seguir, així com els punts d'interès que podran anar trobant.

1 Monestir de Sant Ponç Vallirana Cervelló	Dificultat: Baja Duración: 2:30 h	 Pinyes de Can Sacs	ACCESOS Cogeremos la carretera N-340 dirección Tarragona hasta Vallirana. PUNTO DE INICIO Aparcaremos el vehículo junto a la gasolinera que hay a la salida de Vallirana en dirección a Tarragona. Allí encontramos una señales amarillas y blancas que nos marcan el inicio de esta ruta por el sendero PR C-70, que conecta Vallirana con Gelida.
	El punto de partida de nuestra ruta es Vallirana. Recorreremos un sendero señalizado como de pequeño recorrido (PR), cuya denominación exacta, establecida por el Comité Català de Senders, es la de PR C-70. Este sendero, que fue marcado por el Casal de Joves del Espai de la Parroquia de Vallirana, tenía como objetivo evitar que en las excursiones hasta Montserrat se tuviera que pasar por carreteras asfaltadas. El sendero comunica Vallirana con Gelida y conecta, a la altura de la Font Freda, con otro sendero de gran recorrido, el GR-5. Esta ruta nos permitirá descubrir uno de los parajes más bellos de la Serra de l'Ordal: el conjunto de la iglesia románica del Monestir de Sant Ponç y los bosques de su entorno.	 Ruinas de la Masia de Can Becó  Panoràmica desde el Coll Verdaguier	DESCRIPCIÓN DE LA RUTA 1 Subimos por la calle asfaltada que hay a la derecha de la gasolinera. Al llegar al transformador seguiremos por la pista que sale a la izquierda, tomando siempre como referencia las señales amarillas y blancas. Al llegar a la primera bifurcación deberemos continuar por el camino de la izquierda. Pronto lo dejaremos para tomar un sendero que sale por la derecha. Llegaremos a una escalera esculpida en la piedra y en la siguiente bifurcación continuaremos subiendo por el sendero de la izquierda. En la próxima bifurcación debemos coger el sendero de la izquierda hasta llegar a una pista. 2 El camino nos conduce hasta las ruinas de la antigua Masia de Cal Becó. 3 Continuando por la pista llegamos a un cruce de caminos. Estamos en el Coll Verdaguier . Desde aquí podemos ver el pueblo de Corbera de Llobregat y, si el día nos acompaña, incluso es posible que divisemos la Sierra de Sant Llorenç de Munt. Seguimos la pista en dirección norte y nos adentramos en un bosque donde hallamos interesantes ejemplares de pinos. Después de una curva cerrada cogemos el camino que baja entre los árboles. 4 Llegamos a la fuente y al estanque de Sant Ponç. Un

Rutes pel Baix de Xavier Sánchez i Torres

<http://www.amics21.com/serresgarrafordal/senderos.pdf>

ACTIVITAT 2: La nostra ruta virtual

Cada grup realitza durant 5 sessions la seva ruta simulada corrent pel pati cada dia els minuts necessaris per completar-la. Aquests minuts es poden distribuir entre els membres del grup tenint en compte que un alumne/a ha de córrer com a mínim cinc minuts per sessió i com a màxim 15.

A més, l'alumnat ha de realitzar la cursa a una freqüència cardíaca saludable d' entre 140 i 170 pulsacions per minut. Aquest criteri condicionarà el temps total recorregut per l'alumne/a:

Si es realitza la cursa a menys de 140 pulsacions	Si es realitza la cursa entre 140 i 170 pulsacions	Si es realitza la cursa a més de 170 pulsacions
Vestiu un equip inadequat per a realitzar activitat física al medi natural i no porteu un bidó amb aigua que permeti hidratar-vos	He fet l'activitat seguin les normes de pràctica saludable i respecte pel medi.	Heu estat poc respectuosos amb el medi natural. Llenceu brossa i el guarda forestal us fa tornar enrere per recollir-la.
Resteu la mitat dels minuts aconseguits.	Sumeu els minuts que heu aconseguits.	Resteu la meitat de minuts aconseguits.

Els minuts penalitzats en una sessió es podran recuperar mitjançant la participació en un mural que tindrà per objectiu generar consciència sobre les normes de respecte i seguretat en la realització d'activitats físiques al medi natural. L'alumne/a que vulgui recuperar el temps penalitzat haurà de portar una imatge amb una frase tipus lema tenint en compte que:

- Si ha penalitzat per córrer a menys de 140 pulsacions la imatge descriurà una norma de seguretat/higiene que hem de seguir quan anem a realitzar activitat física en un entorn natural.
- Si ha penalitzat per córrer a més de 170 pulsacions la imatge descriurà una actitud de respecte que hauríem de posar en pràctica quan fem activitat física en un entorn natural.

http://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/bombers/seguretat_a_la_muntanya/consells_practics/

A cada sessió un alumne/a del grup farà de guia. Aquest alumne explicarà la seva part de l'itinerari tot descrivint quins punts d'interès es trobaran en el recorregut. Per a fer-ho utilitzarà el full de ruta. Previ a la realització de la sessió el guia podrà ampliar la informació o complementar-la realitzant recerca. Aquest alumne/a s'encarregarà també de registrar i d'actualitzar el marcador col·lectiu del grup.

ACTIVITAT 3:Completem el mural.

Aquell alumnat que no ha penalitzat durant l'activitat número 2, completa el mural portant un imatge amb una frase tipus lema que respongui a un dels dos criteris esmentats amb anterioritat.

ACTIVITAT 4:Expliquem els itineraris realitzats a la resta de companys i companyes.

Cada grup presenta a la resta de companys i companyes de classe el seu itinerari mitjançant una presentació de 5 minuts amb una eina virtual:

- Nom de la ruta.
- Durada i nivell de dificultat.
- Localització, com arribar-hi i punt d'inici.
- Descripció de la ruta i punts d'interès. Cal incloure imatges.
- Recomanacions.
- Mapa topogràfic de la ruta.

Activitat 5: Fem de guies de natura per la nostra família.

Es proposa a l'alumnat que es transformi en guia de natura, tot programant i realitzant amb la seva família la ruta que ha realitzat virtualment. Per a fer-ho cal que segueixi les següents indicacions:

- Preparar adientment la ruta abans de fer-la, tot revisant com arribar-hi, el temps de durada, les principals indicacions i els punts d'interès.
- Seguir les recomanacions de seguretat treballades a classe i que poden revisar a : http://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/bombers/seguretat_a_la_muntanya/consells_practics/
- Recordar les pautes de respecte envers la natura treballades a classe.
- Realitzar un reportatge virtual per evidenciar la sortida realitzada.

AVALUACIÓ
Indicadors d'èxit (dimensió qualitativa i quantitativa)

Activitat 2: **La nostra ruta virtual.** L'alumnat Finalitza el recorregut acomplint el total de temps establert.

CRITERIS	NOTA
De 4 hores i 30 minuts	10
De 4 hores	9
De 3 hores i 30 minuts	8
De 3 hores	7
De 2 hores i 30 minuts	6
De 2 hores	5
Finalitzen el recorregut:	100% de la nota corresponent a la seva ruta.
Per cada 15 minuts que falti per finalitzar el recorregut.	Es resta 10% de la nota

L'alumnat Corre de manera saludable l'itinerari establert.

CRITERIS	NOTA
Ha corregut els 5 dies a la freqüència cardíaca demanada.	10
Ha corregut 4 dies a la freqüència cardíaca demanada	7,5
Ha corregut 3 dies a la freqüència cardíaca demanada	5
Ha corregut 2 dies a la freqüència cardíaca demanada	2,5

Activitat 3: **Completem el mural.** L'alumnat participa en el mural aportant una imatge amb una frase tipus lema. Heteroavaluació.

CRITERIS	NOTA
La imatge respon als criteris demanats (norma de seguretat/higiene o respecte en la realització d'activitat física al medi natural)	5
La imatge s'acompanya amb una frase tipus lema que respon als criteris demanats	5

Activitat 4: **Explicuem els itineraris realitzats a la resta de companys i companyes.** L'alumnat coavalua les presentacions de la resta de grups.

CRITERIS	NOTA
La presentació inclou nom de la ruta, durada i nivell de dificultat	1
La presentació inclou localització, com arribar-hi i punt d'inici	1
La presentació inclou descripció de la ruta i punts d'interès amb imatges	1
La presentació inclou recomanacions	1
La presentació inclou mapa topogràfic de la ruta	1
La presentació està ben estructurada i s'entén el que el grup explica	1
La presentació es original i creativa	1
La presentació s'ha realitzat en una eina virtual	1
La presentació té una durada de 5 minuts	1
El grup ha repartit correctament els temps d'exposició	1

Activitat 5: Fem de guies de natura perla nostra família.

L'alumnat porta evidències de la realització de la ruta de senderisme treballada a classe en família.

- L'alumnat porta evidències virtuals de la realització de la sortida: 10 punts

La família avalua la ruta de senderisme treballada a l'aula seguint les següents pautes.

CRITERIS	NOTA
El vostre fill/a ha preparat adientment la ruta: com arribar-hi, durada, nivell de dificultat, indicacions.	2,5
El vostre fill/a ha anat explicant els llocs d'interès que s'hi podien trobar.	2,5
El vostre fill/a ha vetllat perquè la sortida fos segura: equip, calçat, aigua, menjar, telèfon d'emergència, gorres, etc.	2,5
El vostre fill/a vetllat pel respecte a l'entorn natural.	2,5
La sortida ha estat divertida i la recomanàreu a d'altres persones.	2,5

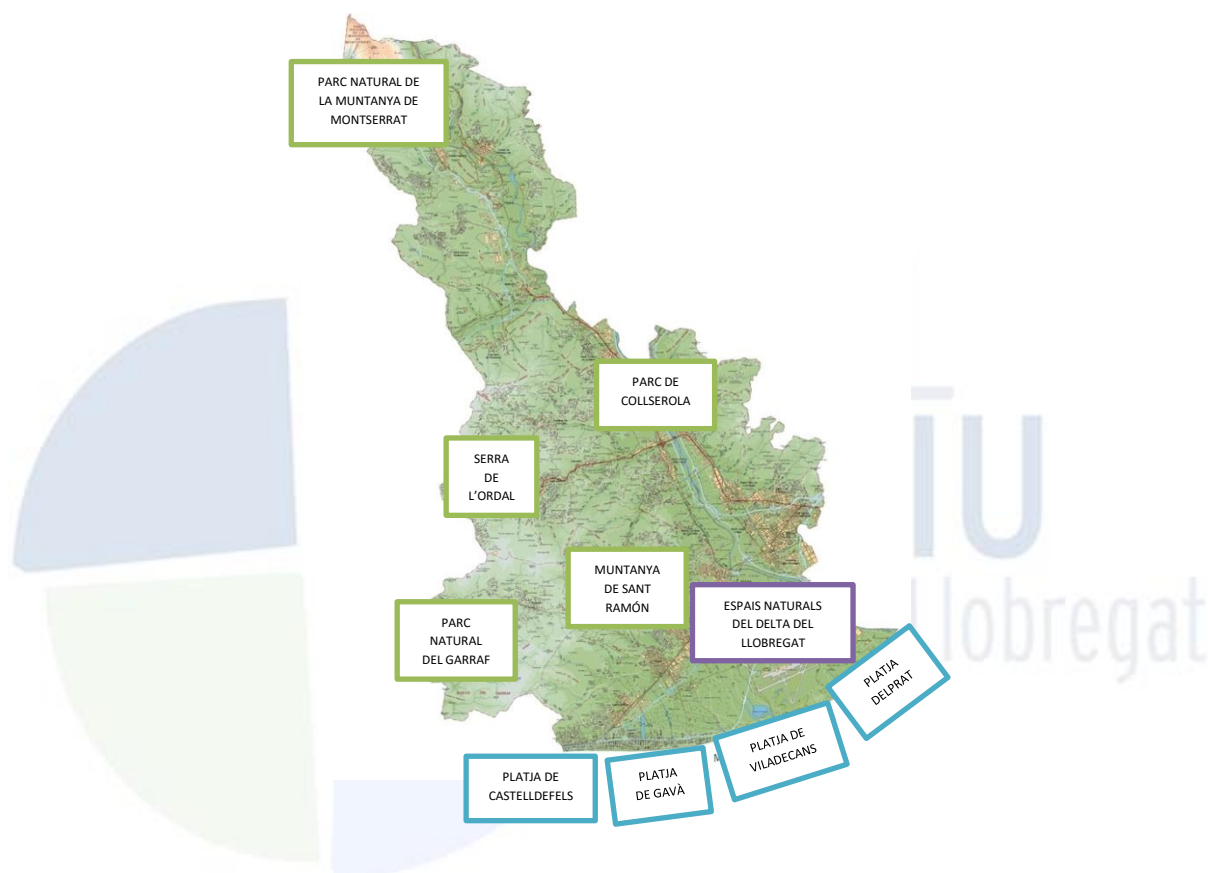


SITUACIÓ D'APRENTENTATGE Nº 25		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 1r ESO
Criteri d'avaluació: 14.- Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.		
Valor: Autonomia		
Definició: Facultat de governar-se per les pròpies lleis i sense dependre de les altres persones.		
Objectiu didàctic: Dissenyar un banc d'experiències d'activitats físiques que es poden realitzar en entorns naturals del Baix Llobregat		
Bloc de contingut: Activitats físiques recreatives		
Dimensió: Activitat física i temps de lleure		
Competència: 6		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Coneixes algun espai natural proper per realitzar activitat física?

En grups de tres persones. L'alumnat ha d'investigar un dels entorns naturals de la comarca del Baix Llobregat tot descrivint quines activitats físiques s'hi poden realitzar.



Per a fer-ho es proposa iniciar la recerca des de la pàgina web BaixEsport: www.baixesport.com i l'aplicació de turisme del Baix Llobregat (appturisme.elbaixllobregat.cat) on s'hi poden trobar activitats, excursions a peu o en BTT, parcs naturals i platges de la comarca.

Cada grup haurà de realitzar una fitxa del seu entorn natural que inclogui:

NOM DE L'ENTORN				
LOCALITZACIÓ. COM ARRIBAR-HI		PLATJA	MUNTANYA	
		RIU/DELTA	COVA	
HI PODEM REALITZAR				
SENDERISME – RUNNING – BTT	VELA - PÀDEL SURF - CANOA	ESCALADA	ESPELEOLOGIA	ALTRES
ENTITATS, CLUBS, EMPRESES I ORGANITZACIONS DE L'ENTORN, QUINES ACTIVITATS OFEREIXEN I EL SEU CONTACTE.				

Finalment es realitza un mapa de la comarca del Baix Llobregat amb tots els entorns naturals i el tipus d'activitats físiques que s'hi poden realitzar. Aquest mapa es pot fer de forma virtual utilitzant l'eina Genially <https://www.genial.ly/> que permet crear presentacions interactives.

ACTIVITAT 2: Jo recomano...

Es tracta de realitzar un banc d'experiències on es recullen les activitats físiques que ha realitzat l'alumnat en un entorn natural de la comarca del Baix Llobregat. Així doncs cada alumne/a pot col·laborar al banc d'experiències proposant-ne una que hagi dut a terme. Per a fer-ho cal que entregui una fitxa seguint les següents indicacions.

NOM DE L'ACTIVITAT				
ENTORN. COM ARRIBAR-HI		TIPUS D'ACTIVITAT		
		EMPRESA/CLUB I COST		
DURADA DE L'ACTIVITAT				
HORA D'INICI		HORA DE FINALITZACIÓ		TEMPS:
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT				
EQUIPAMENT NECESSARI CALÇAT – ROBA	MENJAR		AIGUA	
EN CAS D'EMERGÈNCIA...	NIVELL DE DIFICULTAT		VALORACIÓ	

Aquest banc d'experiències es pot incorporar al mapa virtual creat a l'activitat 1. També es pot crear un compte d'Instagram d'aula que reculli les imatges i fotografies de les diferents activitats, tot enllaçant-les al mapa virtual on s'especifiquen. La realització d'aquesta activitat es pot deixar oberta durant tot el curs.

Una altra opció per l'activitat és realitzar-la amb la col·laboració d'altres centres del Baix Llobregat. Aprofitant aquest fet es pot crear una xarxa virtual entre l'alumnat on es puguin sol·licitar opinions i donar recomanacions sobre els diferents, espais, activitat i entitats que les organitzen.

ACTIVITAT 3: Posem en pràctica les sortides.

Cada curs el claustre pot tenir en compte el banc d'experiències alhora de programar sortides i activitats per a l'alumnat.

AVALUACIÓ
Indicadors d'èxit (dimensió qualitativa i quantitativa)

Activitat 1: **Coneixes algun espai natural proper per realitzar activitat física?** L'alumnat realitza una fitxa d'un entorn natural de la comarca del Baix Llobregat.

CRITERIS	NOTA
La fitxa inclou el nom de l'entorn natural	1
La fitxa inclou la localització geogràfica i Com arribar-hi	2
La fitxa inclou el tipus d'entorn natural: platja, muntanya, delta, altres.	1
La fitxa inclou el tipus d'activitats físiques que hi podem realitzar	2
La fitxa inclou entitats, clubs, empreses i organitzacions de l'entorn, quines activitats ofereixen i el seu contacte	2
La fitxa està ben estructurada: la informació presentada es clara i ve acompanya d'imatges	2

Activitat 2: **Jo recomano...** L'alumnat explica una experiència de pràctica física realitzada en un entorn natural de la comarca del Baix Llobregat.

CRITERIS	NOTA
L'activitat inclou nom de l'activitat i tipus d'activitat	1
L'activitat inclou l'entorn on es desenvolupa i Com arribar-hi:	1
L'activitat inclou l'entitat, empresa, club o organització i el cost de l'activitat:	1
L'activitat inclou durada de l'activitat, hora d'inici i hora de finalització	1
L'activitat inclou descripció breu de l'activitat	2
L'activitat inclou equipament necessari per dur-la a terme: calçat, roba, complements	1
L'activitat inclou actituds de respecte envers el medi, i l'actuació a tenir en compte en cas d'emergència	2
L'activitat inclou el nivell de l'activitat i el la seva valoració	1

Activitats 1, 2.

L'alumnat participa en la gestió del mapa virtual que reculli els entorns naturals i el banc d'experiències que es poden realitzar a la comarca del Baix Llobregat. Heteroavaluació.

CRITERIS	NOTA
L'alumnat participa en el seu disseny	2,5
L'alumnat participa incorporant la seva experiència	5
L'alumnat participa penjant una fotografia a Instagram i enllaçant-la al mapa virtual	2,5

SITUACIÓ D'APRENTENTATGE Nº 26		JugaVERD PLAY
Etapa/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 1r ESO
Criteri d'avaluació: 16.- Realitzar activitats físiques amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals.		
Valor: Tolerància		
Definició: Suportar en els altres (alguna cosa que desaprovem) respectant a tots els agents implicats.		
Objectiu didàctic: Aplicar una coreografia dissenyada tenint en compte les característiques individuals de cada persona del grup.		
Bloc de contingut: Expressió corporal		
Dimensió: Expressió i comunicació corporal		
Competència: 7		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: Ballem com si fóssim...

Es reparteixen cartes de personatges coneguts a tot l'alumnat. Els personatges poden ser actors, dibuixos animats, superherois, polítics, esportistes, etc.

DORAEMON	LADY GAGA	HOMER SIMSON	RONALDO	SON GOKU
RAJOY	SUPERMAN	SHAKIRA	SHIN CHAN	EINSTEIN
EL JOKER	BELEN ESTEVAN	OBAMA	ANTONIO RECIO	ESTELA REYNOLDS

Mentre la música no soni l'alumnat anirà corrent lliurement per l'espai i pensarà quines característiques defineixen el seu personatge i com les podria interpretar ballant. Quan la música comenci a sonar s'hauran d'ajuntar en grups de 2-3 persones i ballar al ritme de la música com si fossin el seu personatge. Quan la música deixi de sonar hauran d'intentar endevinar el personatge de les altres persones del grup. No podran ni demanar pistes ni fer preguntes. Cada cop que s'endevini un personatge cada alumne del grup aconseguirà un punt. Després s'intercanviaran les targetes i començaran a córrer per l'espai per a iniciar una nova ronda de joc. És important vetllar perquè la formació de grups no es realitzi sempre de la mateixa manera, i que cada alumne/a pugui treballar amb el màxim de companys i companyes.

ACTIVITAT 2: Ballem com si fóssim... 2

Es realitza una segona part de l'activitat demanant a l'alumnat que agafi una última targeta. En aquesta targeta hi posarà el seu nom. Es repeteix l'activitat. Cada cop que soni la música l'alumnat farà grups de 3 persones i ballarà com si fossin ells/es mateixos/es. En deixar de sonar la música cada alumne apuntarà a la tarja dels seus companys o companyes una qualitat positiva o característica que els defineixi. En rondes posteriors l'alumnat podrà anar incorporant, si ho desitja, aquestes qualitats a la seva forma de ballar.

En acabar l'activitat es proposa a l'alumnat recollir aquestes qualitats en una samarreta blanca que podrà utilitzar per fer classe d'Educació física.

ACTIVITAT 3: El meu moviment, el teu moviment, el nostre moviment

Es recomanable que l'activitat es faci en un espai acollidor i no gaire gran que disposi d'equip de música. Es important deixar-lo lliure d'obstacles. Es disposa l'alumnat lliurement per l'espai amb els ulls tapats per un antifàç o mocador. L'activitat s'inicia posant una música suau i rítmica i convidant a l'alumnat perquè lliurement l'escolti i busqui el moviment que el faci sentir bé, que l'ajudi a expressar allò que sent. És important en aquest punt respectar totes les opcions que puguin anar sorgint, animant a que poc a poc vagin desbloquejant el cos i deixant-lo anar, alliberant-se de la por o la vergonya. També cal destacar que cal utilitzar una música motivadora per l'alumnat (es pot demanar que l'alumnat participi en la seva elecció).

Quant l'activitat comenci a fluir es demana a l'alumnat que sense treure's l'antifaç i amb compte busqui una parella tot agafant-se de les mans. A continuació es demana que una persona de cada parella faci de guia del moviment (ball), mentre l'altre es deixa portar. Durant aquest període és important que ambdós s'escoltin a través de la seva corporalitat. Passat un temps intercanvien els rols. Per acabar es demana que facin un últim torn de moviment (ball) sense que cap dels dos faci de guia. Finalitzada la seqüència es para la música i cada alumne/a ha d'intentar endevinar qui és la seva parella. Després es treuen l'antifaç i ho comproven tot agraint-se l'estona compartida i avaluant el grau de respecte que han tingut l'un amb l'altre. Per a fer-ho cada alumne/a col·locarà un gomet de color: vermell si no hi ha hagut respecte, taronja si n'hi ha hagut poc, blau si n'hi ha hagut bastant i verd si n'hi ha hagut molt. Aquest gomet es pot posar en una tarja, full o fins hi tot al cos de cada alumne/a. Es repeteix el mateix cicle amb altres parelles.

Una manera d'acabar l'activitat és repetir la part final de l'exercici (ens movem sense que cap persona faci de guia) en grups de 4, després en grups de 8... i finalment tota la classe junts. Moment en que els demanarem que es treguin l'antifaç i que es posin per parelles per reflexionar sobre la tasca realitzada.

Aquesta activitat es pot realitzar utilitzant només una sessió o fer-la en varies sessions aprofitant les seves tornades a la calma. També es poden canviar les formes d'agafar-se entre les parelles incorporant cada cop, major contacte.

ACTIVITAT 4: Som un equip, perquè som diferents!

Es proposa realitzar una coreografia de 32 temps en grups de 4 alumnes que tingui per objectiu treballar les diferències individuals, la empatia i la inclusió. Així doncs la característica principal del ball serà que tot hi serà una única coreografia, cada alumne/a tindrà la seva pròpia versió personalitzada i adaptada a les seves característiques, gustos i nivell.

L'activitat s'inicia posant una cançó prèviament pactada amb el grup que anirà sonant repetidament. Cal que sigui motivant i que tingui un ritme que faciliti el moviment i el ball. En grups de 4 persones, cada alumne/a ha de realitzar un moviment o pas de 8 temps de durada (en poden ser 2 de 4 temps) seguint el ritme de la música proposada i adaptat als seus gustos i possibilitats. Aquest moviment pot incorporar: desplaçament, gir, salt, acció de braços, etc.

En acabar, l'alumnat, per torns, ensenyarà el moviment de 8 temps fins que la resta del grup l'apregui. Un cop après cada alumne/a haurà de proposar la seva versió d'aquell moviment sense que perdi la seva essència. Aquest nou moviment formarà part de la seva coreografia personalitzada. Un cop apresos tots els moviments s'enganxaran per formar la coreografia de 32 temps final. És molt important vetllar perquè durant aquest procés hi hagi esforç, participació, comunicació assertiva, escolta activa, acceptació de les propostes de tothom i respecte mutu.

L'últim pas serà posar en pràctica davant els companys la coreografia de 32 temps tenint en compte que cada alumne/a la ballarà de forma personalitzada. També es pot proposar a l'alumnat el repte d'aprendre les 4 variants de la coreografia i realitzar-les de manera seqüenciada, per realitzar al final una última sèrie de 32 temps on cada alumne/a faci la seva.



AVALUACIÓ
Indicadors d'èxit (dimensió qualitativa i quantitativa)

Activitat 1: **Ballem com si fóssim...** L'alumnat entrega unes preguntes reflexives sobre l'activitat: 1 punt de la nota de la unitat.

- Heu ballat de forma igual o diferent a l'interpretar cada personatge?
- Quins aspectes heu tingut en compte alhora de representar els diferents personatges?
- Aquests aspectes són aquells que els ajuden a definir i els fan especials?
- Penseu que heu estat respectuosos alhora d'interpretar ballant als diferents personatges?
- Què haurien sentit aquests personatges si us haguessin vist ballar com ells i...
 - Haguessin pensat que ho feu amb respecte.
 - Haguessin pensat que ho feu sense respecte (per riure-us de com es mouen).
- Creieu que cada persona pot interpretar una música o un ritme a la seva manera i en funció de les seves característiques i que cal tenir-hi respecte?
- Què li diríeu a una persona que creu que la seva manera de moure's (ballar) seguint un ritme o una música no és vàlida?

Activitat 2: **Ballem com si fóssim 2.** L'alumnat fa una samarreta resum de les característiques personals descrites pels companys i companyes de classe.

CRITERIS	NOTA
L'alumnat realitza la samarreta	2,5
La samarreta inclou les característiques descrites pels companys i companyes	2,5
La samarreta incorpora diversos colors i dibuixos	2,5
La samarreta és original i creativa	2,5
L'alumnat porta la samarreta posada	10 punts si la porta tots els dies.

Activitat 3: **El meu moviment, el teu moviment, el nostre moviment.** L'alumnat participa amb respecte i tolerància durant l'activitat. Es fa la mitjana de punts en funció dels gomets obtinguts, sumant el total de punts i dividint-lo pel nombre de gomets. Coavaluació

CRITERI	Gomet verd: Si el vostre company/a ha participat amb molt esforç i respecte.	Gomet Blau: Si el vostre company/a ha participat amb bastant esforç i respecte	Gomet Taronja: Si el vostre company/a ha participat amb poc esforç i respecte	Gomet Vermell: Si el vostre company/a no ha participat amb esforç i respecte
---------	--	--	---	--

NOTA	10	7,5	4	0
------	----	-----	---	---

L'alumnat entrega unes preguntes reflexives sobre l'activitat: 1 punt de la nota de la unitat.

- He estat capaç de deixar-me portar per les diferents parelles i moure'm al ritme que em marcaven?
- He estat capaç de portar a les altres parelles i moure-les al ritme que em venia de gust seguir?
- He estat capaç d'ajustar els meus moviments amb les diferents parelles per intentar buscar un ritme compartit?
- Quina situació (deixar-me portar, dirigir o buscar uns moviments compartits) m'ha estat més fàcil de realitzar? Quina ha estat més difícil?
- Amb totes les parelles m'he mogut (ballat) de la mateixa manera?
- He estat capaç d'identificar qui eren les meves parelles?
- M'ho he passat bé ballant amb les diferents parelles?

Activitat 4: **Som un equip, perquè som diferents!**

L'alumnat participa en la realització d'una coreografia de 32 temps en grups cooperatius de 4 persones. Coavaluació.

CRITERI	Ha proposat un moviment de 8 temps per la coreografia que s'ajusti al ritme de la música i a les seves característiques i possibilitats.	Ha explicat i ensenyat el seu moviment a la resta del grup amb paciència i respecte.	Ha escoltat amb respecte i s'ha esforçat per aprendre els moviments de la resta de companys i companyes.	Ha adaptat els diferents moviments produint la seva coreografia personalitzada.	Ha après les coreografies personalitzades de la resta del grup.
NOTA	2	2	2	2	2
OBSERVACIONS		MOLT: 2	BASTANT: 1,25	NO GAIRE: 0,5	GENS:0

L'alumnat realitza una coreografia de 32 temps en grups cooperatius de 4 persones.

CRITERIS	La coreografia té una durada de 32 temps.	La coreografia té 4 moviments diferenciats.	El grup realitza la coreografia seguint el ritme de la música i de forma coordinada.	Cada persona del grup realitza la seva coreografia personalitzada.	Totes les persones del grup coneixen i realitzen la resta de coreografies personalitzades..
NOTA	1	2	2	2,5	2,5

Situacions d'aprenentatge per a 2n ESO



SITUACIÓ D'APRENENTATGE Nº 27		JugaVERD PLAY
Etapla/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 2n ESO
Criteri d'avaluació: 9.- Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.		
Valor: Cooperació		
Definició:Acció col·lectiva que persegueix un benefici comú respectant a tots els agents implicats.		
Objectiu didàctic: Confiar en la responsabilitat d'un company/a alhora de realitzar una tasca assignada.		
Bloc de contingut: Condició física i salut		
Dimensió: Activitat física saludable		
Competència 1		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "M'ho pots guardar, si us plau?"

Dividim un paper DIN-A4 en 8 parts. A cada paper (similars a les targetes de visita) hi escrivim el nom dels integrants de la classe. Dividim el grup en dos, la primera meitat de la llista, i la segona. Aquesta peça de paper simbolitza un objecte de valor.

En la primera sessió, la primera meitat de la classe rep el paper que prèviament hem realitzat corresponent a un nom de la segona meitat de la llista. D'aquesta manera hem emparellat al grup. Així doncs, hi ha una persona de la parella (A) que té un paper i l'altre (B) que no té paper –la persona A té un paper que hi ha escrit el nom de la persona B–.

En aquest moment s'explica amb detall al grup la importància de confiar a una persona un objecte de molt valor (de manera simbòlica expliquem que els papers serien un símil d'un smartphone o les claus de casa). Aquesta confiança recau en la tranquil·litat del compromís que adquireix la persona que vetlla del material i que aquest sigui retornat al finalitzar la sessió.

Per tant, a l'inici de la classe, abans de realitzar el contingut corresponent a la sessió, l'alumnat B (que ha rebut el paper) ha de guardar en un lloc segur (butxaca, en un punt del gimnàs...) i, al finalitzar la sessió, se li ha d'entregar el paper a l'alumne A.

En la segona sessió s'intercanvien els papers; l'alumne A és l'encarregat de guardar durant la sessió el paper de l'alumne B.

ACTIVITAT 2: “Confiança cega”

Es realitza un circuit de condició física per parelles (o grups de 4, en el qual hi ha dues parelles). Mateixes parelles que en l'anterior activitat.

La persona A es tapa els ulls amb una vena o antifaç de tela i la persona B s'encarrega de tenir cura i el compromís de cuidar i explicar amb detall les activitats que es realitzen en cada estació. Ambdues persones han de cooperar per tal de realitzar amb èxit el circuit de condició física.

No hi ha canvis de rol. Quan acaba la sessió s'agrupen a totes les persones que han realitzat el circuit amb els ulls tapats i se'ls explica, de manera molt resumida què volem que portin en la pròxima sessió: han d'esbrinar què és allò que li agrada a l'altra persona de la parella. D'aquesta manera, en base als seus gustos, un regal per a aquesta activitat (per exemple: et convido a prendre un aquariu/ el dissabte pel matí anem a donar una volta amb bici). Se'ls recorda que han de mantenir el secret i no desvetllar a l'altra persona cap detall. Per tant, el pròxim dia han d'escriure en un DIN-A4 la seva invitació doblegada per la meitat i segellada amb celo (com si es tractés d'un sobre/carta).

ACTIVITAT 3: “Hay una carta para ti”¹

Amb les consignes donades al finalitzar la sessió anterior, s'agrupa als que han redactat la carta. Se'ls explica que es farà entrega de la carta les seves parelles on hi ha una invitació de la seva part. Sota cap consigna han de permetre que llegeixin la carta i han de confiar en la promesa que els faran a l'inici de la classe: “Al final de la classe podràs obrir la carta i llegir el seu contingut. Confia en mi!”

Durant la classe es realitza un circuit de condició física. La persona destinatària de la carta la té sota el seu poder. Durant la classe el professor incita a què obrin la carta de diferents maneres:

- Quan hi ha un canvi d'estació s'informa que aquelles persones que ho desitgin, poden obrir la carta i, per tal que la puguin llegir amb tranquil·litat, no cal que realitzin l'activitat de l'estació.
- Es demana a l'alumnat que ha redactat la carta que s'allunyi de l'espai de pràctica (es pot demanar que busquin material, que vagin al lavabo...) i, en el moment que aquests no hi són, s'incita a l'alumnat que obrin la carta ja que els seus companys/es no s'assabentaran.

¹ Activitat adaptada de MIÑANA LIRIO, C (2015): “Tengo una carta para ti”

Al finalitzar la classe, i durant la fase de reflexió, és el moment indicat per obrir la carta i el moment de debatre sobre la importància de confiar en una persona i que aquesta tingui el compromís real vers aquesta.

Cal puntualitzar que la invitació ha de ser per un regal “saludable”. Aquesta es pot fer dintre o fóra del centre educatiu. És important que hi hagi una evidència gràfica (una fotografia és vàlida).

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: Heteroavaluació.

- Es retorna el paper a la persona propietària: 10p
- No es retorna el paper a la persona propietària: 0p

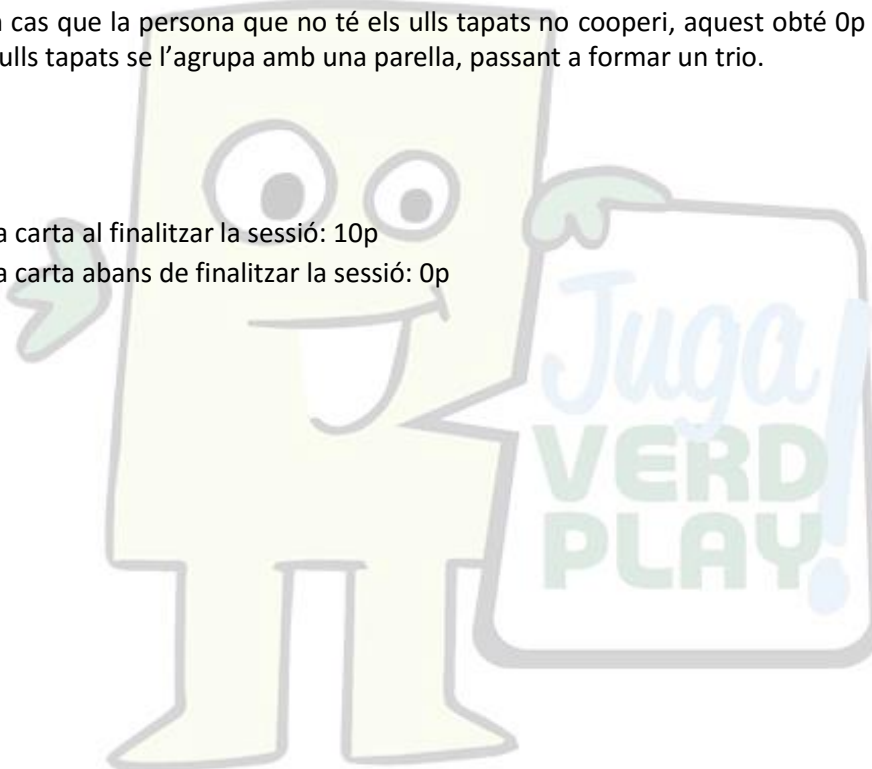
Activitat 2 i 3: l'activitat 2 s'avalua a la persona A (qui té els ulls tapats) i l'activitat 3 s'avalua a la persona B (qui rep la carta).

Activitat 2:

- Es realitza l'activitat sense treure la vena dels ulls: 10p
- Es nega a fer l'activitat amb els ulls tapats: 0p
- Nota: en cas que la persona que no té els ulls tapats no cooperi, aquest obté 0p i la persona amb els ulls tapats se l'agrupa amb una parella, passant a formar un trio.

Activitat 3:

- Llegeix la carta al finalitzar la sessió: 10p
- Llegeix la carta abans de finalitzar la sessió: 0p



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 28		JugaVERD PLAY
Etapa/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 2n ESO
Criteri d'avaluació: 9.- Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius		
Valor: Tolerància		
Definició: Suportar en els altres (alguna cosa que desaprovem) respectant a tots els agents implicats.		
Objectiu didàctic: Tolerar els continus canvis de normes relatives al marcador de les competicions		
Bloc de contingut: Esports		
Dimensió Esport		
Competència 4		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "Algú em sabria dir quin és el marcador?"²

Es fan equips reduïts mixtes (Orientació: si la classe és de 24 alumnes, es poden fer equips de 3, d'aquesta manera hi ha 8 equips de 3 persones dividits en 4 camps. Si la classe és de 32 alumnes es poden fer equips de 4, d'aquesta manera hi ha 8 equips de 4 persones dividits en 4 camps).

Les opcions de l'esport pot ser variada i en funció del contingut que es treballa (futbol, bàsquet, hoquei...). L'activitat central passa a realitzar partits adaptant el reglament per restar importància al marcador final. No obstant, es pot comptabilitzar amb la tècnica correcta de l'esport que es practica.

Les diferents accions que s'apliquen a tots els partits de manera simultània poden ser:

- Cada vegada que un equip sumi un punt, aquest ha de llançar un dau. El valor del dau serà el valor del punt.
- Quan s'aconsegueix un punt es llança el dau. Si el valor és un número parell, s'anota un punt per a l'equip que ha aconseguit el punt. Si és senar, es resta un punt a l'equip contrari.
- Quan s'aconsegueix un punt es llancen dos daus. Cada dau correspon a un equip. Cada equip suma tants punts com la puntuació que figura en el seu dau.

² Font: Curto et al. (2009). "Experiencias con éxito de aprendizaje cooperativo en Educación Física. INDE.

- La persona que anota el punt s'ha de canviar d'equip. Es canvia per la persona que està més a prop de la persona que ha anotat el punt.
- Quan el professor/a dóna la senyal, tots els equips roten cap a la seva dreta. D'aquesta manera s'enfronten dos equips nous però conserven el marcador que hi ha en aquell camp (el marcador que han deixat els equips anteriors en el camp corresponent).
- Quan el professor/a dóna la senyal, s'intercanvien els resultats els dos equips que estan en el mateix camp.

Aquests són uns exemples de les diferents variants que es poden adoptar.

ACTIVITAT 2: **Verd Play Games!**

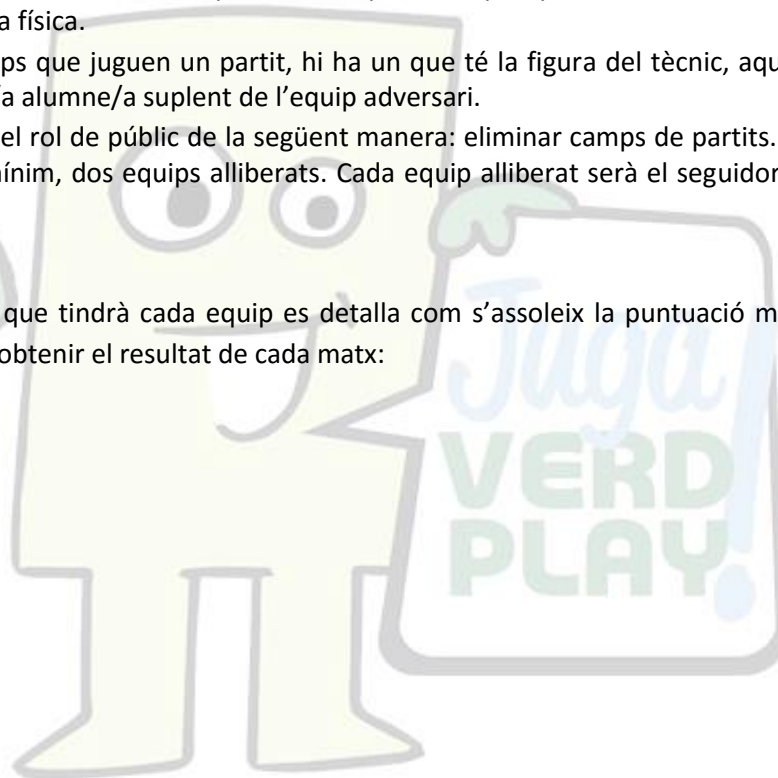
Aquesta activitat és una adaptació del programa "Juga Verd Play" del Consell Esportiu del Baix Llobregat. Té un pes important en les diferents sessions d'una mateixa UD.

En la primera sessió es creen els equips (4-5 alumnes), s'explica la dinàmica i es fa entrega del full de seguiment. Posteriorment es juguen els primers partits. En les següents sessions es pot seguir realitzant partits canviant els equips.

És important tenir en compte les següents consignes:

- Sempre ha d'haver 1-2 persones "suplents". Aquestes roten cada dos minuts.
- El rol de l'àrbitre i del tècnic el pot fer una persona que, per diferents motius, no pugui realitzar pràctica física.
- Si dels dos equips que juguen un partit, hi ha un que té la figura del tècnic, aquest rol serà adoptat per un/a alumne/a suplent de l'equip adversari.
- Es pots simular el rol de públic de la següent manera: eliminar camps de partits. Per tant, hi haurà, com a mínim, dos equips alliberats. Cada equip alliberat serà el seguidor d'un equip determinat.

En el full de seguiment que tindrà cada equip es detalla com s'assoleix la puntuació mencionada i actes de cada partit per obtenir el resultat de cada matx:



NOM EQUIP		NOM EQUIP	
Resultat partit			Resultat partit
<u>Marcador</u> <u>Suma Verds:</u> Tothom juga Targeta Verda <u>Tècnic:</u> Tècnic/a contrari Jugadors/es equip contrari <u>Públic</u> <u>Dinamitzador/a (àrbitre):</u> Jugadors/es Tècnics/es			<u>Marcador</u> <u>Suma Verds:</u> Tothom juga Targeta Verda <u>Tècnic:</u> Tècnic/a contrari Jugadors/es equip contrari <u>Públic</u> <u>Dinamitzador/a (àrbitre):</u> Jugadors/es Tècnics/es
RESULTAT FINAL			RESULTAT FINAL

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

L'activitat d'avaluació serà l'activitat 2.

Es fa una mitja de les diferents variables del resultat final. A excepció del marcador. Per tant, la puntuació màxima pot ser de 7 punts.

- 6,5- 7 punts obtinguts en el Verd Play Games: 10p
- 4,5- 6 punts obtinguts en el Verd Play Games: 7,5p
- 2,5- 4 punts obtinguts en el Verd Play Games: 5p
- 1- 2 punts obtinguts en el Verd Play Games: 2,5p
- 0- 0,5 punts obtinguts en el Verd Play Games: 0p

SITUACIÓ D'APRENTENTATGE Nº 29		JugaVERD PLAY
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 2n ESO
Criteri d'avaluació: 9.- Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius		
Valor: Cooperació		
Definició: Acció col·lectiva que persegueix un benefici comú respectant a tots els agents implicats.		
Objectiu didàctic: Acceptar la normativa d'un joc inventat per la resta de companys de classe		
Bloc de contingut: Activitats físiques recreatives		
Dimensió activitat física i temps de lleure		
Competència 5 i 6		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "Inventem un joc amb material alternatiu"

Grups de 7-8 membres. Cada grup disposa d'un espai limitat, un joc de material alternatiu³ (indiakes, ampolles foradades...) i un full didàctic on anotar el resultat final del seu treball. Han de consensuar i arribar a un acord per crear un joc inventat amb el material que se'ls ha assignat. El joc pot ser original 100% o bé agafar com a base un esport i modificar-lo amb el material, espai i participants corresponents.

És molt important la nostra tasca docent de verificar que les opinions de tots els membres del grup és escoltada i que hi hagi tolerància respecte la diversitat d'opinions i propostes de joc. Per altra banda, s'ha d'intentar motivar i/o donar estratègies als diferents grups per crear jocs motivants. Cal recordar que posteriorment tots els altres grups jugaran al joc que han proposat.

³ Per a més referències, consultar la web de Recicla joc: <http://www.xtec.cat/~fmarti58/recicla joc/>

L'elaboració i definició del joc pot variar en funció de cada grup. La proposta no queda tancada a una sessió; es pot realitzar en dues. En aquest temps cada grup ha redactat la normativa bàsica del seu joc. Aquesta la redacten en el full didàctic que conté els següents aspectes:

- Material que es disposa
- Nom del joc proposat
- Espai de joc
- Com es juga? (de manera individual, per parelles, grups...)
- Descripció del joc
- Gràfic explicatiu
- Com es determina el guanyador? Quan es guanya?
- Observacions

Tanmateix ha jugat per tal de comprovar la seva viabilitat i, en cas necessari, ha modificat la normativa.

Una vegada el grup ha fet el seu joc i ha realitzat la fitxa del mateix, ha de contestar l'autoavaluació del seu procés d'elaboració (ha d'annotar un tic o una creu a cada ítem):

	Nom 1	Nom 2	Nom 3	Nom 4	Nom 5	Nom 6	Nom 7	Nom 8
He intentat fer escoltar la meua veu per sobre de la dels companys/es								
He respectat el torn de paraula per donar la meua opinió								
Si no m'ha agradat la idea d'algun company/a li he fet entendre el meu desacord de manera educada								
Tot i no estar d'acord amb la decisió final he estat tolerant i he jugat al joc								
TOTAL (anotar tics totals)								

ACTIVITAT 2 “Jugueu al joc que ens hem inventat?”

La classe està dividida en tants espais com grups hi ha. Cada grup jugarà al joc que ha proposat el grup que està a la seva dreta. D’aquesta manera, simultàniament es juga a tots els jocs inventats.

Per poder explicar els jocs i resoldre els possibles conflictes que sorgeixin, hi ha dos membres responsables del grup que ha inventat el joc. La funció d’aquestes persones responsables és:

- Explicar el joc al nou grup.
- Participar de l’activitat de manera conjunta amb el nou grup.
- Resoldre els possibles conflictes referents a la normativa.
- Avaluar el respecte que tenen els nous companys vers la normativa del joc inventat.

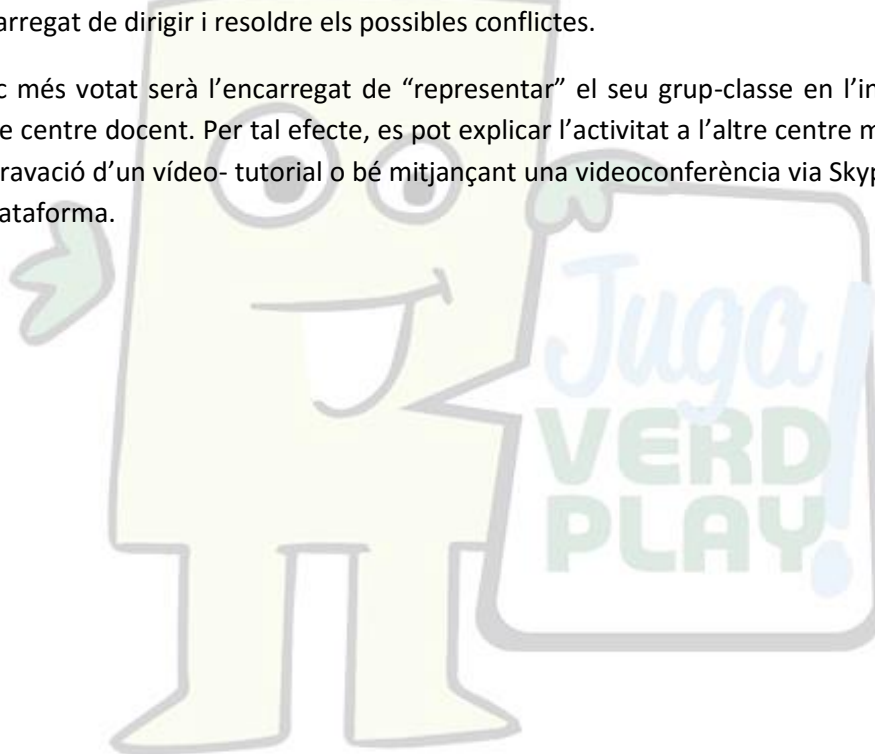
Cada grup disposa d’un full d’avaluació amb tres ítems a observar (veure apartat “avaluació”). Al finalitzar el temps de cada estació (1 sessió o la meitat d’aquesta), les persones responsables de l’estació han d’avaluar als seus companys/es. El full té els següents aspectes a observar i s’ha de contestar amb un tic o una creu:

En la nova rotació, les dues persones responsables de cada estació es canvien (excepte si hi ha lesionats/es).

ACTIVITAT 3: “The best game in theclass”

Una vegada tots els grups han participat de tots els jocs inventats per la resta, es vota quin joc ha estat el més divertit. Tota la classe jugarà de manera conjunta al joc més votat i, el grup que l’ha ideat, serà l’encarregat de dirigir i resoldre els possibles conflictes.

Tanmateix el joc més votat serà l’encarregat de “representar” el seu grup-classe en l’intercanvi de jocs amb un altre centre docent. Per tal efecte, es pot explicar l’activitat a l’altre centre mitjançant la fitxa del joc, la gravació d’un vídeo- tutorial o bé mitjançant una videoconferència via Skype, Hangout o alguna altra plataforma.



Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: Autoavaluació

Activitat sobre 10 punts:

- Inventar el joc amb el grup assignat: 2p
- Per cada tic de l'autoavaluació: 2p (un total de 8p)

Activitat 2: Coavaluació

Activitat sobre 10 punts, s'ha de tenir en compte que cada alumne/a ha d'estar de responsable a la seva estació avaluant a la resta de companys/es.

Per tal de quantificar la nota varia en funció de quants grups hi ha. Per exemple: si hi ha 4 grups:

- Cada alumne/a participa en 3 jocs, ja que en una rotació fan de representants del seu joc (expliquen i avaluen a la resta).
- Cada alumne/a tindrà 3 notes de cada estació diferent en la que ha participat. Per tant, es sumen les notes totals i es fa la mitja (si en cada joc opten a 3 tics, el total màxim és de 9 tics. Vol dir que el 9 és la nota màxima).
- 1 punt si es fa el rol de representant i s'explica el joc a la resta de companys/es.

	Fa explicació?	INICI JOC		DURANT EL JOC		FINAL JOC		OBSERVACIONS
		Escolta la explicació inicial?		Respecta les normes del joc?		Ajuda a recollir i deixar endreçat l'espai de joc?		
		Si	No	Si	No	Si	No	
Alumne 1								
Alumne 2								
Alumne 3								

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 30		JugaVERD PLAY
Etapa/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 2n ESO
Criteri d'avaluació: 9.- Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.		
Valor: Cooperació		
Definició: Acció col·lectiva que persegueix un benefici comú respectant a tots els agents implicats.		
Objectiu didàctic: Crear una coreografia musical de dos blocs de manera conjunta entre dos col·lectius.		
Bloc de contingut: Expressió corporal		
Dimensió expressió i comunicació corporal		
Competència 8		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: **Dancewith us!**

Activitat conjunta entre dos grups del mateix nivell (per exemple: 2nA i 2n B). La finalitat és crear una coreografia de dos blocs musicals (64 temps musicals). Una vegada els dos grups han creat la coreografia, on tot l'alumnat balla, es fa un muntatge en vídeo on es pot apreciar que els dos grups ballen la mateixa coreografia. Per poder fer el muntatge musical es pot demanar col·laboració del departament de tecnologia.

Proposta d'actuació:

- El grup A inicia el repte col·laboratiu amb un altre grup. L'alumnat del primer grup consensua la música i graven un vídeo explicant què volen fer i la música que volen utilitzar.
- El grup B visiona el vídeo i, si accepta el repte, prepara els primers 8 temps musicals. Una vegada han preparat els primers passos, es registra on tothom apareix.
- El grup A visiona la mini coreografia del grup B. Aquests reproduïxen els primers passos i afegeixen 8 temps musicals més. D'aquesta manera, tothom balla i s'enregistra la nova proposta musical de 16 temps musicals.
- Aquests passos es repeteixen fins a realitzar els dos blocs musicals.

Nota: Intercanvi de coreografies entre mig grup classe si no es tenen dues línies.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat col·laborativa on, si s'aconsegueix completar, tot l'alumnat dels dos centres obtenen la nota.

Han d'aconseguir completar i enregistrar (cada centre) la coreografia de dos blocs musicals seguint les indicacions anteriorment descrites.

Activitat 1: valoració sobre 10 punts de manera col·laborativa (tot el grup). Aquesta nota s'obté tenint en compte el procés de creació i el producte final:

- Procés de creació (nota màxima de 5 punts):
 - El grup ha visionat el vídeo amb la coreografia creada per l'altre grup i l'ha reproduït en classe. Seguidament tot el grup ha consensuat la nova proposta de 16 temps. Finalment s'ha enregistrat la nova proposta de coreografia (els passos vells i els nous): 5 punts.
 - El grup no ha visionat el vídeo amb la coreografia creada per l'altre grup i no l'ha reproduït en classe. Seguidament tot el grup ha consensuat, o no, la nova proposta de 16 temps. Finalment s'ha enregistrat la nova proposta de coreografia: 2,5 punts.
 - El grup no coopera amb l'altre grup i no participa de la creació de la coreografia: no veu el vídeo i no enregistra cap nou pas: 0p
- Producte final (nota màxima de 5 punts):
 - El grup grava la coreografia de 64 temps: amb els passos que han dissenyat ambdós grups: 5p
 - El grup grava la meitat de la coreografia (els passos que ells han dissenyat, o bé, els que han dissenyat l'altre grup): 2,5p
 - El grup no enregistra cap coreografia, o bé, enregistra una coreografia que no té cap relació amb la que s'ha seguit en el procés de creació: 0p

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 31		JugaVERD PLAY
Etapla/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 2n ESO
Criteri d'avaluació: 10.- Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició		
Valor: Autoregulació de la conducta		
Definició: Fet de controlar el comportament propi, de no mostrar els sentiments propis. Capacitat de l'alumnat de poder controlar de manera autònoma la seva ràbia i ira.		
Objectiu didàctic: Mostrar autocontrol en la realització d'activitats de lluita.		
Bloc de contingut: Esports		
Dimensió: Esports		
Competència: 4		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: La teva postura determina la teva actitud!

Per parelles. S'organitza l'espai en diferents terrenys de joc rectangulars. Cada parella busca un altre parella i un terreny de joc per començar a competir. De la parella una persona participa i l'altre observa. Un dels dos participants ha de portar un mocador en forma de cua. El joc consisteix en robar (o protegir) la cua durant un minut de temps. En acabar el temps es canvien els rols participant i observador. Acabada la primera ronda es fa una segona canviant la persona que portava la cua. Guanya la parella que acumuli més mocadors robats. Durant el joc no es pot sortir de l'espai delimitat. La persona que protegeix la cua pot utilitzar les mans per agafar, frenar i/o espitxar a l'adversari, mentre, la que roba només pot utilitzar-les per agafar la cua. Es fan diverses partides competint amb parelles diferents.

Durant l'activitat les dues persones que fan d'observadors treballen conjuntament observant, descrivint i apuntant al full didàctic, les principals actituds que té la persona que **protegeix la cua**.

ALUMNE/A 1:		P1	P2	P3	P4	P5	P6
POSTURA	Postura encongida						
	Postura natural						
	Postura eixamplada						
ESPAI	Es deixa prendre l'espai i queda arraconat/da						
	Defensa el seu espai						
	Envaeix l'espai del contrincant						
ENERGIA	Utilitza poca força i energia						
	Utilitza una força i energia adients						
	Utilitza una força i energia excessiva						

En acabar totes les rondes, les parelles fan una valoració de les actituds i conductes observades, destacant si han estat més passives, assertives o agressives, moment que es pot utilitzar per presentar els conceptes.

- Passivitat: deixar que les altres persones actuïn i decideixin per nosaltres sense ser capaços de defensar la nostra postura i manera de pensar (postura encongida, deixem guanyar-nos espai i utilitzem poca força o energia).
- Assertivitat: defensar els propis drets, sentiments, pensaments, conviccions i postures davant les altres persones amb respecte i sense intenció de perjudicar, ferir, agredir o sotmetre (postura natural, defensa el seu espai i utilitza la força i energia necessària).
- Agressivitat: defensar els propis drets, sentiments, pensaments, conviccions i postures davant les altres persones sense respectar les seves idees i postures tot perjudicant-les, ferint-les, agredint-les o sotmetent-les (postura eixamplada, envaeix l'espai del contrari i utilitza una força i energia excessives).

També es pot reflexionar al voltant de si aquestes actituds han canviat durant el joc en funció dels diferents adversaris.

ACTIVITAT 2: Sortim de la zona de confort

Es realitzen varies sessions (2-3) practicant jocs i activitats de lluita, progressant de menys contacte a més. Es poden realitzar aquestes activitats combinant exercicis en gran grup, en grup reduït i en parelles. És important en aquestes activitats establir una rutina de treball que fomenti la correcta participació i el respecte: explicació de normes i acceptació, salutació creativa inicial, joc amb consigna per iniciar-la i aturar-la, salutació creativa final. Alguns exemples d'activitats podrien ser:

- Jugar a tocar alguna part del cos de l'adversari: esquena, cames, panxa, peus.
- Jugar a robar pinces de l'adversari.
- Jugar a treure l'adversari d'una zona del terreny de joc.
- Jugar a posar l'adversari en un espai determinat.

L'objectiu d'aquestes activitats és intentar participar tenint una actitud assertiva en els jocs, es a dir: utilitzant una postura natural, defensant el propi espai i exercint una força i energia adients en funció de la persona amb la que juguin. Així doncs, cal que com a professorat anem insistint en que l'alumnat realitzi aquest treball convidant-lo quan sigui necessari a que surti de la seva zona de confort i passi de tenir actituds més passives o agressives a d'altres més assertives.

Durant aquestes sessions l'alumnat portarà una tarja de seguiment que s'haurà d'omplir amb gomets de colors: verd, blau i vermell en funció del grau d'assoliment de les tres actituds que fomenten l'assertivitat (postura, espai i energia). Aquest procés és es realitzarà fent que certes activitats de cada sessió s'utilitzin d'avaluació formativa. A més a la tarja es recolliran les emocions sentides en aquella sessió així com petites reflexions al voltant del procés d'aprenentatge realitzat.

Verd	Postura natural	Defensa del propi espai de joc	Energia adient
Blau	Postura encongida	Es cedeix el propi espai	Poca força i energia
Vermell	Postura eixamplada	S'envaeix l'espai del jugador contrari	Excés d'energia

ALUMNE/A ACTIVITATS	SESSIÓ 1			
	ACT. 1	ACT. 2	ACT. 3	
Postura				
Espai				
Energia				
Les emocions que he sentit a la sessió han estat	IRA	TRISTESA ABURRIMENT	ALEGRIA FELICITAT	POR VERGONYA
Dificultats que he trobat durant la sessió				
Aspectes a millorar per la propera sessió				

ACTIVITAT 3: Què passaria si...

Es demana a l'alumnat que faci una presentació virtual que tracti de la importància de ser assertiu a la vida amb els següents criteris:

- A la meua vida habitualment tinc una actitud (agressiva-assertiva-passiva)
 - A l'escola
 - Amb el meu grup d'amics i amigues
 - Amb la meua família
 - Quant practico activitat física i esport
 - Davant un conflicte o discussió
- Que passaria si fos un 10% més assertiu/va a la meua vida?
- Quines actitud defineixen una persona assertiva?

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ
Activitat 2: Sortim de la zona de confort.

L'alumnat reflexionar al voltant de la participació en les activitats de lluita. Heteroavaluació.

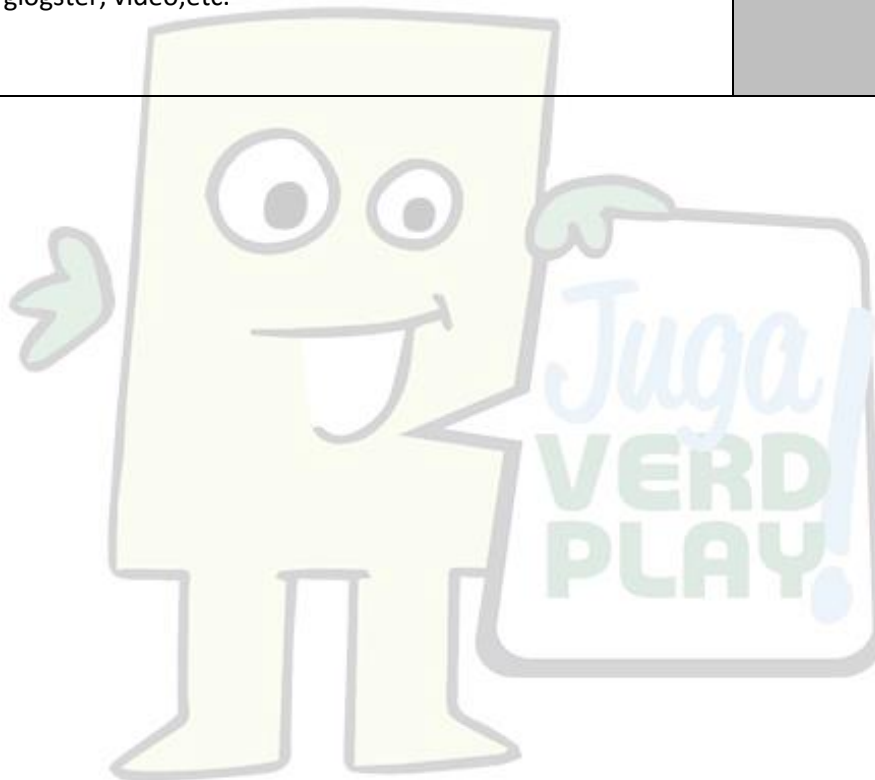
CRITERIS	L'alumnat observa i descriu amb gomet la seva actitud	L'alumnat descriu les emocions que ha sentit durant la sessió	L'alumnat descriu quines dificultats té en l'aprenentatge d'actituds relacionades amb l'assertivitat	L'alumnat planteja objectius de millora per a la propera sessió
NOTA	2,5	2,5	2,5	2,5

L'alumnat participa amb una actitud assertiva durant les activitats.

Sumar els diferents gometts obtinguts tenint en compte que els verds valen per 1 i els blaus i els vermells per 0,25. En acabat dividir el resultat pel nombre total de gometts jugats (2 sessions 18 i 3 sessions 27) per trobar el % del repte assolit.

Activitat 3: **Què passaria si...**L'alumnat realitza una presentació virtual que reflexioni al voltant de la importància de ser una persona assertiva.

CRITERIS	NOTA
Descriure la seva actitud passiva, assertiva i agressiva en diferents entorns de la seva vida: • A la unitat en jugar. • A l'escola • Amb el grup d'amics i amigues • Amb la família • Realitzant activitat física i esportiva • Davant d'un conflicte	2,5
Descriure les actituds que ha de tenir una persona assertiva: postura, espai i energia descrivint conductes observables (al parlar, a l'escoltar, etc).	2,5
Descriure que passaria i com podria ser un 10% més assertiu a la seva vida	2,5
Utilitzar un format virtual i creatiu per a realitzar la presentació: prezzi, powerpoint, glogster, vídeo,etc.	2,5



SITUACIÓ D'APRENTENTATGE Nº 32		JugaVERD PLAY
Etapa/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 2n ESO
Criteri d'avaluació: 10.- Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició		
Valor: Autocontrol		
Definició: Fet de controlar el comportament propi, de no mostrar els sentiments propis. Capacitat de l'alumnat de poder controlar de manera autònoma la seva ràbia i ira.		
Objectiu didàctic: Mostrar una actitud d'autocontrol envers el resultat i en les situacions sorgides durant el joc		
Bloc de contingut: Activitats físiques recreatives		
Dimensió: activitat física i temps de lleure		
Competència: 5		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "Ho tinc tot controlat"

Es juguen diferents partits d'esports d'adversari, amb una xarxa que separa els dos camps, amb materials alternatius (indiaka, retall de roba que serveix de xarxa per impulsar la pilota, ampolles de plàstic que fan la funció de recollir la pilota abans que toqui el terra...). En cada camp hi ha material alternatiu diferent.

Els partits tenen una duració de quatre minuts. Passat aquest temps, es canvia de camp i de rival. En aquest moment hi ha la possibilitat d'intercanviar les cartes amb el/la rival. Només qui guanya la partida té la possibilitat de canviar la carta (una sola carta per partida) amb l'adversari. Qui perd ha d'acceptar el canvi de carta proposat.

Es reparteix a l'alumnat a l'inici de la classe el material didàctic i tres cartes de la baralla espanyola. Mitjançant el material didàctic l'alumnat realitza la coavaluació. Al finalitzar cada partit, el/la rival avalua el comportament de l'adversari focalitzant l'atenció a l'autocontrol. Al finalitzar la sessió es realitza una autoavaluació i una reflexió escrita de manera individual de les estratègies que es porten a terme per a l'autocontrol en situacions quotidianes.

El contingut del material didàctic és el següent:

A l'inici de cada partit cada alumne/a ha d'entregar la seva fitxa a la persona amb la que jugarà la nova partida. A continuació cadascú farà:

- Escriure el seu nom en la fila superior.
- Al finalitzar el partit s'ha d'avaluar al seu company/a dels ítems que hi ha descrits (un tic en cas afirmatiu, i una creu en cas contrari).
- Una vegada s'ha omplert la fitxa del company/a es suma el número total de tics i s'anota el resultat en la fila inferior.
- Finalment s'ha de retornar la fitxa i disputar un nou partit amb una altra persona.

	Nom oponent/a	Nom oponent/a	Nom oponent/a	Nom oponent/a	Nom oponent/a	Nom oponent/a
Accepta el resultat final						
Accepta els acords presos sobre si la pilota passa per sota la xarxa						
Accepta els acords presos sobre si la pilota ha sortit fóra del camp o no.						
Ha fet un ús correcte del material: no l'ha xutat deliberadament, no l'ha colpejat contra el terra...						
Accepta canviar les cartes al final del joc						
Nº TOTAL TICS						

L'objectiu final és aconseguir sumar el major número de punts sumant el valor de les cartes⁴.

Amb el recurs de les cartes s'augmenta la competitivitat de manera intencionada, incidint en les conductes de l'alumnat. Així doncs es creen situacions de conflicte on aquests s'han d'autocontrolar i buscar solucions amb empatia i respecte vers a l'adversari.

NOTA: és interessant fer una posada en comú sobre les diferents estratègies que l'alumnat utilitza a l'inici de la sessió posterior.

⁴ Hi ha la possibilitat d'adaptar jocs de cartes a l'activitat, per exemple: tenir totes les cartes del mateix pal; del mateix color; aconseguir fer una escala; tenir totes les cartes del mateix número...

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: s'avalua mitjançant la coavaluació i l'autoavaluació. Es precisa del material didàctic.

Coavaluació: l'adversari avalua al seu oponent/a. Cada partit té una puntuació màxima de 5 punts. S'ha de fer la mitjana dels diferents partits realitzats:

- Mitjana de 5 punts: 10p
- Mitjana superior a 4 punts: 7,5p
- Mitjana superior a 3 punts: 5p
- Mitjana superior o igual a 2 punts: 2,5 p
- Mitjana inferior a 2 punts: 0p

Autoavaluació: aquesta està formada per set preguntes amb un binomi (si/ no) com a resposta i tres preguntes obertes de reflexió referent a l'autocontrol i a les estratègies per fer-ne front. Totes les preguntes tenen un valor d'un punt.

PREGUNTES

- | | |
|---|-------|
| • Has <u>participat</u> en l'activitat proposada? | Si No |
| • Has Acceptat el resultat final dels partits? | Si No |
| • Has acceptat els acords presos sobre si la pilota passa per sota la xarxa? | Si No |
| • Has acceptat els acords presos sobre si la pilota ha sortit fóra del camp o no? | Si No |
| • Has fet un ús correcte del material? | Si No |
| • Has acceptat canviar les cartes al final del joc? | Si No |
| • En línies generals, has mostrat <u>autocontrol</u> ? | Si No |

REFLEXIONS

Escriu 1 situació de la vida diària que et generin molt nerviosisme i et costi controlar els nervis/accions...:

Describeix què fas (estratègies) per controlar aquesta ràbia en la situació descrita:

Creus que alguna de les estratègies⁵ que utilitzes en la teva vida diària per autocontrolar la teva ira es podria aplicar a classe d'EF i/o en situacions esportives? quina?

⁵ Es poden explicar estratègies que utilitzen altres persones: germans/es, cosins/es, amics/gues...

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 33		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 2n ESO
Criteri d'avaluació: 15.- Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.		
Valor: Desinhibició		
Definició: capacitat de simular l'estat anímic i emocional dels iguals.		
Objectiu didàctic: Emular emocions durant la realització d'activitats físiques saludables.		
Bloc de contingut: Condició física i salut		
Dimensió: Activitat física saludable		
Competència: 1		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: “Quina emoció et provoca aquest exercici?”

Es realitza un circuit de condició física. Els exercicis s'adapten en funció dels objectius i/o material que disposa el/la docent.

L'activitat que es presenta consisteix en què l'alumnat ha d'identificar quina de les quatre emocions bàsiques li provoca la realització de cada estació. Prèviament s'ha treballat en la identificació de les emocions bàsiques, tal i com postula Pellicer (2013)⁶.

En aquest sentit, es disposa un full (veure a continuació) en cada estació. En aquest full hi ha un quadre. Han d'anotar el seu nom en el quadre que s'ajusti més a la emoció que li ha causat la realització de l'exercici.

Al finalitzar l'activitat global (una volta al circuit) es concentra a l'alumnat entorn a una estació i es demana que s'agrupin en funció de les quatre emocions. Cada subgrup (un subgrup correspon a una emoció, per tant, poden haver quatre subgrups) ha de consensuar perquè l'exercici els ha causat una determinada emoció. Posteriorment comparteixen amb els altres subgrups les conclusions.

És convenient realitzar aquesta posada en comú amb l'estació que ha generat més diversitat d'emocions entre l'alumnat. El/la docent ha de comprovar els diferents fulls i escollirà aquella estació on l'alumnat estigui més repartit.

⁶ Irene Pellicer (2013): Educación Física Emocional (INDE)

ESTACIÓ:

IRA (molta energia i emocions desagradables) El relacionem amb el color VERMELL



TRISTESA (poca energia i emocions desagradables) El relacionem amb el color BLAU



TRANQUIL·LITAT (poca energia i emocions agradables) El relacionem amb el color VERD



EUFÒRIA (molta energia i emocions agradables). El relacionem amb el color GROC



Font: <http://educacionemocionalymovimiento.blogspot.com.es/> (Irene Pellicer)

ACTIVITAT 2: “Circuit d’estacions emocionals”

Es realitza un circuit de condició física. Els exercicis s’adapten en funció dels objectius i/o material que disposa el docent.

L’activitat consisteix en què l’alumnat realitzi l’activitat proposada en cada estació simulant una emoció. Aquesta emoció ve predeterminada per les indicacions del docent. Per exemple, si la consigna és realitzar l’exercici en un estat d’eufòria, l’alumnat fa l’activitat, sempre respectant els valors saludables, simulant l’emoció pactada.

Es pot optar per:

- Fer quatre estacions:
 - Cada estació correspon a un estat emocional diferent (ira, tristesa, tranquil·litat i/o eufòria).
 - Realitzar una volta amb totes les estacions simulant el mateix estat emocional. Quan s’inicia la segona sèrie, es canvia l’estat emocional. D’aquesta manera s’aconsegueix fer 4 sèries al circuit.
- Fer vuit estacions:
 - Es repeteix l’estat emocional en dues estacions (contigües o no).
- Proposar a l’alumnat que esculli quina emoció vol simular en cada estació. La premissa és que no es pot repetir la emoció en dues estacions seguides.

Activitats i criteris d’ AVALUACIÓ
Activitat 1: Heteroavaluació

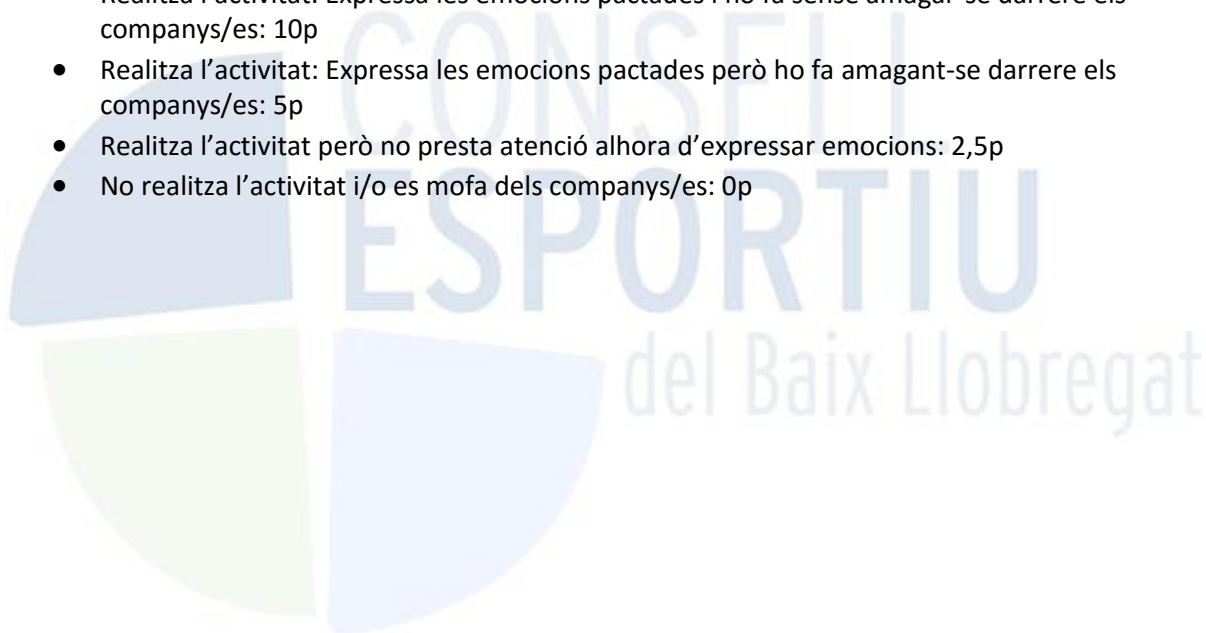
Es valora que es realitza l’activitat proposada. Criteris (sobre una nota de 10 punts):

- Ha realitzat l’activitat, ha anotat en els diferents fulls la emoció que li ha provocat i ha contribuït i aportat idees a la posada en comú final: 10p
- Ha realitzat l’activitat, ha anotat en els diferents fulls la emoció que li ha provocat però ha tingut una actitud totalment passiva en la posada en comú final (o viceversa): 5p
- Ha realitzat l’activitat, no ha anotat en els diferents fulls la emoció que li ha provocat i ha tingut una actitud totalment passiva en la posada en comú final: 2,5p
- No ha realitzat l’activitat i/o s’ha rigut de les emocions dels diferents companys/es de classe: 0p

Activitat 2: Heteroavaluació

Es valora que es realitza l'activitat proposada. Criteris (sobre una nota de 10 punts):

- Realitza l'activitat. Expressa les emocions pactades i ho fa sense amagar-se darrere els companys/es: 10p
- Realitza l'activitat: Expressa les emocions pactades però ho fa amagant-se darrere els companys/es: 5p
- Realitza l'activitat però no presta atenció alhora d'expressar emocions: 2,5p
- No realitza l'activitat i/o es mofa dels companys/es: 0p



SITUACIÓ D'APRENTENTATGE Nº 34		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 2n ESO
Criteri d'avaluació: 15.- Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.		
Valor: Autonomia emocional		
Definició: ser capaç de reconèixer i identificar les emocions bàsiques		
Objectiu didàctic: Verbalitzar les emocions bàsiques sentides mitjançant la pràctica esportiva.		
Bloc de contingut: Esports		
Dimensió: Esports		
Competència: 3 i 4		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "Els colors de les emocions"

Es proposa realitzar un diari que reculli el resultat dels partits amb l'esport, o esports, que es treballi en la UD. L'activitat "els colors de les emocions" és present en cada sessió. Aquesta es presenta juntament amb la fitxa. Està basada en la proposta de Irene Pellicer (2013)⁷. Es relacionen les quatre emocions bàsiques amb quatre colors (de manera simplificada; ira: color vermell; tristesa color blau; tranquil·litat: color verd i eufòria color blau).

L'alumnat ha d'identificar quin és el seu estat emocional a l'inici de la sessió i ho apunta en el diari. Al finalitzar la sessió, i abans de descriure les anotacions pertinents del diari específic de la UD (personalitzable per a cada docent). Finalment, si hi ha canvi de "color" com si no hi ha, l'alumnat ha de descriure amb més detall quines emocions li ha provocat la classe vivenciada.

Diccionari dels colors de les emocions:			
Vermell (molta energia)	Blau (poca energia amb el cos)	Verd (poca energia)	Groc (molta energia)
Emocions desagradables (ira o estar enfadat)	Emocions desagradable (tristesa)	Emocions agradables (felicitat o tranquil·litat)	Emocions agradables (molta alegria, eufòria)

⁷ Irene Pellicer (2013): "Educación Física Emocional" (INDE)

Sessió 1. Color de l'emoció. Inici de classe:	Final de classe:
Descripció de les emocions viscudes. Com t'has sentit?	
<i>Espai personalitzable pel professorat en funció de l'esport que es realitza i de l'objectiu que es vol assolir</i>	

ACTIVITAT 2: “No cridis gol; crida la emoció!”⁸

Durant el transcurs del partit que s'estigui portant a la pràctica l'alumnat haurà de identificar i expressar la emoció que vivència en un moment determinat del partit. En el moment de realitzar partits reduïts (3x3 o 4x4):

- De manera directiva. Quan el professor/a xiula:
 - Tots els partits s'aturen i el jugadors/es han de verbalitzar la emoció que experimenten en aquell moment precís. A la nova senyal (al cap de 5 segons) els partits es reinicien.
 - El professor/a indica quin equip (el que ataca cap a un costat del camp/ els que tenen el peto d'un color/ l'últim equip que ha fet marca...) i aquest ha d'anar corrents cap a un rival i li ha de mostrar amb mímica el seus estat emocional per tal que aquest l'esbrini).
 - Cada jugador/a, en funció del seu estat emocional, es desplaçarà corrents cap a un punt de la pista. Prèviament el professor/a ha explicat on s'agruparien els jugadors/es segons les emocions bàsiques. (per exemple, en un córner de la pista s'agrupen tots els jugadors/es que senten eufòria; en el centre de la pista les persones que senten ira...).
- Durant el transcurs del joc:
 - Quan un jugador/a anota un gol aquest/a ha de verbalitzar la seva emoció.
 - Quan un jugador/a anota un gol aquest/a ha de verbalitzar la seva emoció i el/la rival més proper/a també ha de verbalitzar el seu estat emocional.
 - Quan un jugador/a anota un gol aquest/a ha de verbalitzar la seva emoció, juntament amb tots els jugadors/es d'ambdós equips.
 - De manera espontània, cada jugador/a expressa el seu sentiment.

ACTIVITAT 3: “Quina emoció volem que experimenti l'equip rival?”

Durant el transcurs del partit (partit real i/o partits reduïts de 3x3 o 4x4) que s'estigui portant a la pràctica l'alumnat haurà de jugar interpretant una emoció concreta (per exemple, jugant amb un estat d'eufòria permanent).

⁸Font: Activitat modificada de la proposta de Pellicer (2015): “Educació Física emocional” (Cursos Estiu INEFC 2015)

Aquest rol l'interpreten quan:

- El professor/a indica quin rol ha de interpretar tots els jugadors/es de tots els equips.
- El professor/a diu dos estats emocionals i els equips han de consensuar quin equip interpreta cada estat emocional.
- En el cas de realitzar partits reduïts el professor/a indica que cada jugador dels dos equips ha d'interpretar un rol diferent.
- En el moment que un equip anota un punt, aquests es reuneixen i decideixen quin estat emocional ha d'interpretar l'equip contrari.
- En el moment que un equip anota un punt, aquests es reuneixen i decideixen quin estat emocional han d'interpretar ells mateixos.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: Indicadors d'èxit:

- No deixar constància escrita del color de la emoció ni la descripció de les emocions viscudes: 0p
- Deixar constància de les emocions exclusivament de l'inici de la classe o només del final sense descripció d'aquestes: 2,5p
- Deixar constància de les emocions de l'inici de la classe i del final però sense la corresponent definició: 5p
- Deixar constància de les emocions de l'inici de la classe i del final. La seva definició no demostra que sap expressar les emocions que sent: 7,5p
- Deixar constància de les emocions de l'inici de la classe i del final. La seva definició és una clara reflexió sobre les mateixes i demostra que és capaç d'expressar les seves emocions amb claredat: 10p

Activitat 2: Independentment del resultat, el fet de realitzar la pràctica ajuda a assolir l'objectiu didàctic.

Activitat 3: Independentment del resultat, el fet de realitzar la pràctica ajuda a assolir l'objectiu didàctic.

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 35		
Etapla/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 2n ESO
Criteri d'avaluació: 15.- Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.		
Valor: Desinhibició		
Definició: capacitat de simular l'estat anímic i emocional dels iguals.		
Objectiu didàctic: Expressar emocions mitjançant el llenguatge no verbal en grup reduït.		
Bloc de contingut: Activitats físiques recreatives		
Dimensió: Expressió i comunicació corporal		
Competència 7		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

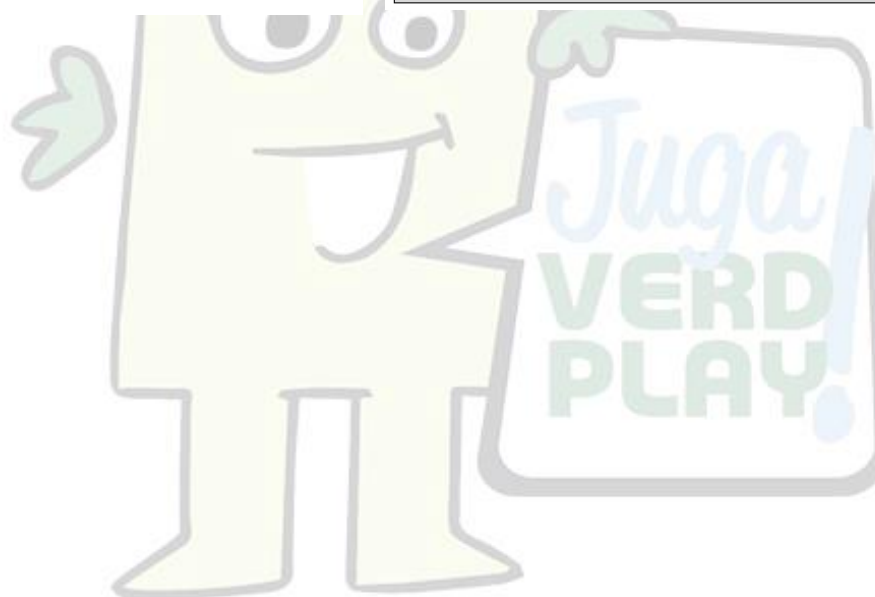
ACTIVITAT1: "La ruta de les emocions"

L'alumnat realitza una cursa d'orientació en grups mixtes en grups reduïts (4-5). Aquesta cursa es realitza, preferiblement, aprofitant els espais i instal·lacions del centre. S'administra un mapa a cada grup on hi ha les fites que han de localitzar i un full de seguiment. Les fites són codis QR. Quan el grup localitza cada fita ha de fer la lectura del codi QR. Cada codi té una emoció diferent. Han de fer-se una fotografia escenificant la emoció que hi figura en els diferents codis QR (selfie o amb el temporitzador de la càmera o del dispositiu mòbil). Seguidament han d'anotar en el full de seguiment la emoció que hi havia en el codi QR i han de consensuar una acció quotidiana que els hi genera aquella emoció representada.

Nº codi QR	Emoció	Situació quotidiana que us genera aquesta emoció
1		
2		
3		
....		
10		

Han de completar tota la cursa d'orientació realitzant totes les fotografies. Hi ha un total de 10 fites, que corresponen a les següents emocions (l'ordre aquí mostrat correspon al mateix ordre dels diferents codis QR, essent la felicitat el primer codi QR i l'apatia l'últim): felicitat, tristesa, por, ràbia, sorpresa, pànic, eufòria, depressió, ira, apatia.

Abans de realitzar l'activitat els expliquem què es farà amb les fotografies. Se'ls explicarà la següent activitat. D'aquesta manera són conscients de la finalitat i han de tenir predisposició per desinhibir-se alhora d'expressar les emocions.



5.- FEM-NOS UN SELFIE REPRESENTANT LA EMOCIÓ



SI US PLAU, NO TREIEU AQUEST CODI QR. FORMA PART D'UNA ACTIVITAT D'UN CENTRE DOCENT ON HI PARTICIPEN MENORS D'EDAT.
GRÀCIES

7.- FEM-NOS UN SELFIE REPRESENTANT LA EMOCIÓ



SI US PLAU, NO TREIEU AQUEST CODI QR. FORMA PART D'UNA ACTIVITAT D'UN CENTRE DOCENT ON HI PARTICIPEN MENORS D'EDAT.
GRÀCIES

6.- FEM-NOS UN SELFIE REPRESENTANT LA EMOCIÓ



SI US PLAU, NO TREIEU AQUEST CODI QR. FORMA PART D'UNA ACTIVITAT D'UN CENTRE DOCENT ON HI PARTICIPEN MENORS D'EDAT.
GRÀCIES

8.- FEM-NOS UN SELFIE REPRESENTANT LA EMOCIÓ



SI US PLAU, NO TREIEU AQUEST CODI QR. FORMA PART D'UNA ACTIVITAT D'UN CENTRE DOCENT ON HI PARTICIPEN MENORS D'EDAT.
GRÀCIES

9.- FEM-NOS UN SELFIE REPRESENTANT LA EMOCIÓ



SI US PLAU, NO TREIEU AQUEST CODI QR. FORMA PART D'UNA ACTIVITAT D'UN CENTRE DOCENT ON HI PARTICIPEN MENORS D'EDAT.
GRÀCIES

10.- FEM-NOS UN SELFIE REPRESENTANT LA EMOCIÓ



SI US PLAU, NO TREIEU AQUEST CODI QR. FORMA PART D'UNA ACTIVITAT D'UN CENTRE DOCENT ON HI PARTICIPEN MENORS D'EDAT.
GRÀCIES

ACTIVITAT 2: “La exposició de les emocions”

L'alumnat ha de pujar les fotografies en un espai virtual agrupats per les diferents fites. És a dir, tots els grups pugen les fotografies de la primera estació en una mateixa carpeta, en una altra carpeta les fotografies realitzades en la segona fita...

Es crea un “suro virtual” per a tal finalitat. Mitjançant el recurs *padlet*⁹s'agrupen les diferents emocions pel nom d'aquestes i es posa entre parèntesis la fita. Es crea una suro per a cada emoció

Exemple: Es crea “El Padlet de la Alegria (fita 1)” i se li dona visibilitat a la web del centre.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: Heteroavaluació. Aquest està diferenciat:

- Realitzar la fotografia de totes les fites. Nota individual.
 - L'alumne/a apareix en totes les fotografies i expressa totes les emocions: 10p
 - L'alumne apareix en més de 7 fotografies i, en aquestes, expressa les diferents emocions: 7,5p
 - L'alumne apareix en més de 5 de les emocions i expressa totes les emocions, o bé, apareix en totes les fotografies però no expressa cap emoció: 5p
 - L'alumne apareix en menys de 5 fotografies (independentment si expressa o no les emocions): 2,5
 - L'alumne no surt en cap fotografia o, si de manera intencionada, expressa una emoció totalment diferent a la presentada pel codi QR: 0p
- Presentar el full de seguiment de la cursa d'orientació. Nota conjunta pel grup.
 - El full està complert i amb les emocions perfectament identificades: 10p
 - El full té la meitat de respostes o més i les emocions les ha identificat correctament: 7,5p
 - El full només té anotades les emocions o un exemple d'aquestes (només una columna): 5p
 - El full té menys de la meitat de respostes i/o els exemples no corresponen a les emocions: 0p

⁹Padlet: <https://es.padlet.com/>

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 36		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 2n ESO
Criteri d'avaluació: 15.- Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.		
Valor: Desinhibició		
Definició: capacitat de simular l'estat anímic i emocional dels iguals.		
Objectiu didàctic: Ballar en públic amb alegria desinhibidament.		
Bloc de contingut: Expressió corporal		
Dimensió: Expressió i comunicació corporal		
Competència 8		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

Les activitats d'aprenentatge que a continuació es presenten estan englobades dintre d'una UD d'activitats coreografia des amb els respectius objectius didàctics que el/la docent ha dissenyat.

ACTIVITAT1: "Wherethehell is Matt?"

Activitat inspirada en el vídeo amb nom homònim¹⁰ on un jove va enregistrar i difondre per youtube.com un peculiar ball arreu de diferents punts geogràfics. Hi ha escenes que balla sol, altres que balla on hi ha gent contemplant la seva simpàtica coreografia i altres on balla conjuntament amb altra gent.

Aquest ball desperta un estat emocional d'alegria, felicitat i festa (per la seva gestualitat i la seva expressió) en els participants del ball i en els espectadors (presencials i els que visualitzen el vídeo).

La idea és simular el citat vídeo realitzant la coreografia (ball senzill, alegre i divertit) en diferents espais del municipi. Per poder fer la edició final del vídeo es pot treballar transversalment amb Tecnologia i Música.

Els grups de treball han de ser mixtes. Format per 4- 8 alumnes. El vídeo s'entrega:

- Pujant el vídeo a youtube.com i facilitant la direcció al professor/a.
- Entregant el vídeo en una memòria externa o en un espai virtual (per exemple: Drive)

¹⁰ "WheretheHell is Matt? 2005": <https://www.youtube.com/watch?v=7WmMcqp670s>

"WheretheHell is Matt? 2006": https://www.youtube.com/watch?v=bNF_P281Uu4

"WheretheHell is Matt? 2008": <https://www.youtube.com/watch?v=zlKdbWwruY>

"WheretheHell is Matt? 2012": <https://www.youtube.com/watch?v=Pwe-pA6TaZk>

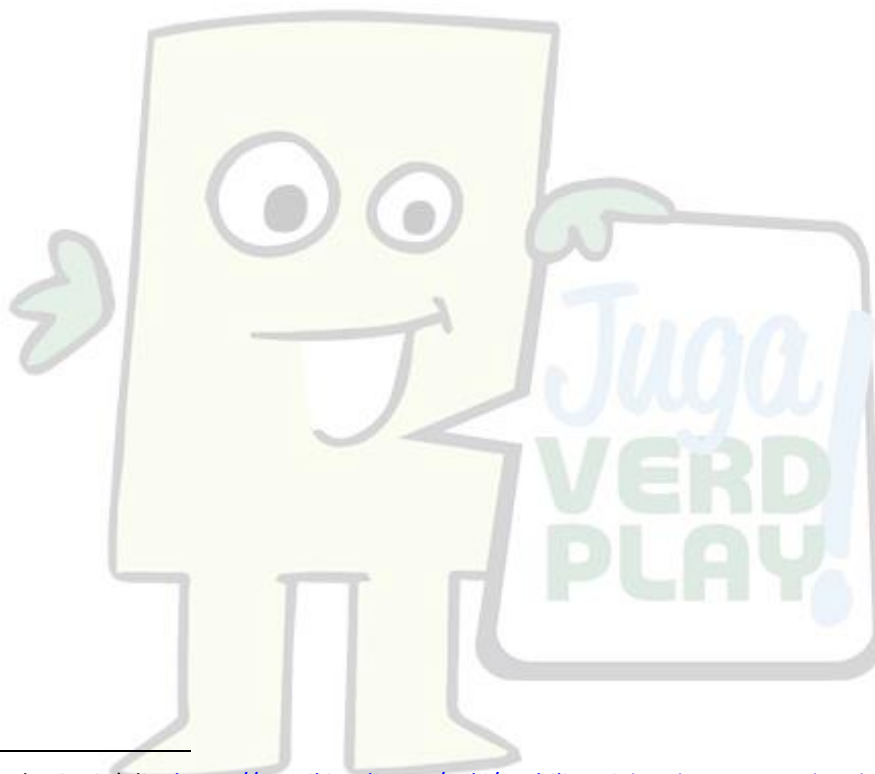
ACTIVITAT 2: “Flashmob al centre!”

Mobilització espontània (en l'anglès, *flash mob*), és una acció organitzada en la qual un gran grup de persones es reuneix de sobte en un lloc públic, realitza quelcom una mica inusual i després es dispersa ràpidament.¹¹

Tot l'alumnat de 2n ESO (tots els grups) realitzen un flashmob¹² durant un esbarjo. La música escollida serà “Happy” (Pharrell Williams) ja que és una cançó alegre, divertida. Tot i això, es pot escollir una altra cançó que reuneixi les característiques citades.

Durant el transcurs del flashmob l'alumnat realitzarà la coreografia que han treballat en Educació Física per tal de representar emocions agradables amb una energia mitja- alta i d'alegria, eufòria, felicitat... (Pellicer, 2013).

La cançó serà consensuada amb tots els grups de 2n ESO. Per altra banda, la coreografia serà bàsica i la gesticulació d'emocions positives ha de ser l'element primordial en el transcurs de la coreografia per poder expressar el que es desitja. Cada grup de 2n ESO és l'encarregat de elaborar la coreografia de dos blocs musicals (64 pulsacions musicals). Els blocs musicals han de ser correlatius; és a dir, el grup A realitza el primer i segon bloc, el grup B realitza el bloc tercer i quart...



¹¹ Definició extreta de viquipèdia: https://ca.wikipedia.org/wiki/Mobilitzaci%C3%B3_espont%C3%A0nia (30/07/2015)

¹² Exemple de Flashmob: “Flashmob en Zaragoza en Gran Casa”: <https://www.youtube.com/watch?v=9pwJn4ir72g>

El professor/a ha de vetllar per:

- Recordar a l'alumnat la importància de mantenir en secret l'activitat que es farà per produir un alt impacte a la resta del centre el dia del flashmob.
- Procurar guiar i reconduir als diferents grups durant el procés d'elaboració de la coreografia. Donant màxima importància a la transmissió d'emocions positives mitjançant la gestualitat i l'expressió.
- Gravar el resultat final de cada grup de 2n d'ESO. La gravació serà projectada als diferents grups per poder encaixar la coreografia i construir, entre els diferents grups, una de sola.
- Gestionar el dia de la realització del flashmob l'equip de so i delegar a un alumne d'un altre curs la gravació de l'esdeveniment.

Nota: És interessant que prèviament, en col·laboració amb els tutors/es, es faci un assaig general amb tots els grups de nivell ballant la coreografia simultàniament.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: heteroavaluació i coavaluació.

Heteroavaluació: s'utilitzen els següents indicadors d'èxit qualitatius:

- Grup mixte: 1p
- Escenaris utilitzats:
 - Un sol escenari: 0,25p
 - Dos escenaris: 0,5p
 - Tres escenaris: 0,75p
 - Quatre o més escenaris: 1p
- Expressió emocions:
 - El grup no mostra evidències de felicitat ni alegria: 0p
 - La meitat del grup mostra evidències de felicitat i alegria, l'altre no ho mostra: 1p
 - Tot el grup mostra evidències de felicitat i alegria (de manera cohibida): 1,5p
 - Tot el grup balla de manera alegre i amb expressió d'alegria (de manera desinhibida): 2p
- Vestuari conjunt del grup: 1p
- Vídeo editat: 1p
- Participació de gent externa:
 - No hi ha espectadors i ningú extern balla: 0p
 - Ningú extern balla però hi ha espectadors: 1p
 - Gent externa participa del ball (durant 30''), independentment si hi ha o no espectadors: 2p
- Emocions rebudes:
 - Durant el visionat del vídeo s'ha apreciat que el grup estava cohibit: 1p
 - Durant el visionat del vídeo s'ha apreciat alegria i felicitat: 2p

Coavaluació: es publiquen els vídeos en l'espai virtual i l'alumnat ha de votar el vídeo que li ha produït més emocions agradables. Aquell vídeo que ha rebut major número de vots rep la nota màxima. El vídeo menys votat rep una nota de 5. Els altres vídeos reben la nota corresponent a la seva posició del rànking.

Activitat 2: Heteroavaluació. Un % de la nota la posa el professor/a i l'altra % la posa els professors de guàrdia de pati (que prèviament han estat informats). Aquests últims avaluen el resultat conjunt final.

Ítems a observar per part del professor/a, de manera individual de cada alumne/a (amb el corresponent visionat del vídeo):

- Balla: 5p
- Com balla?
 - Balla cohibit: 1p
 - Es veu desinhibit i expressa emocions positives: 2p
- Realitza la coreografia de manera sincronitzada amb els companys/es i la música: 1p
- Porta el vestuari acordat pel grup: 2p

Ítems a observar per part del professorat de guàrdia:

- Observen una coreografia conjunta de grup: 1p
- Observen que el grup ha acordat vestir de manera conjunta pel flashmob: 1p
- Identifiquen l'inici i el final del flashmob: 1p
- Han apreciat que l'alumnat, en general, ha transmès emocions d'alegria i felicitat: 1p
- Han apreciat que l'alumnat, en general, ha ballat de manera desinhibida: 1p

Nota: el professorat de guàrdia posa una única nota del resultat final. Aquesta nota serà la que obté l'alumnat que participa en la coreografia. El professor/a, amb el visionat del vídeo pot apreciar aquell alumnat que no ha participat del flashmob.



Situacions d'aprenentatge per a 3r ESO



SITUACIÓ D'APRENTENTATGE Nº 37		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 3r ESO
Criteri d'avaluació: 7.- Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la		
Valor: Esforç		
Definició: Desplegar la pròpia força física o moral per vèncer una resistència, per aconseguir quelcom vencent dificultats.		
Objectiu didàctic: Realitzar activitat física saludable fora del centre educatiu de manera regular.		
Bloc de contingut: Condició física i salut.		
Dimensió: Activitat física saludable		
Competència: 1 i 2		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

Les següents activitats estan compreses en el segon trimestre, període que s'inicia a principis de setembre i hi ha les festes de Nadal. Opcionalment també es pot fer en el tercer trimestre, amb la Setmana Santa.

ACTIVITAT1: "Diari Running Nadal"

Durant les vacances de Nadal l'alumnat té molts dies. Es presenta la proposta i s'explica que es pretén que surtin a córrer, almenys, un total de cinc vegades al llarg de les vacances (cada vegada, com a mínim, trenta minuts respectant els valors saludables). Se'ls recorda els beneficis de realitzar activitat física de manera regular. Aquesta activitat serà la porta d'entrada per la propera activitat, ja que aquesta servirà com a conscienciació de l'actual condició física de cadascú.

DIARI RUNNING NADAL

És Nadal! Tenim molt temps lliure i entre estudiar, menjar, veure la tele, jugar a la consola... no fem res! Això no pot ser! Sortim a córrer! **Ho pots fer amb amics, amb familiars, amb el gos, utilitzant APPs per monitoritzar el vostre entrenament, amb el mp3... com tu vulguis!**



Recorda que en classe hem treballat la resistència. Recorda que vam donar molta importància a la Freqüència Cardíaca (FC). Això ho fèiem per controlar la intensitat de treball. **Una FC saludable** (ens permet córrer força temps sense fatigar-nos ràpidament) **és entre 140-160 pulsacions per minut**. Recordes que era un ritme tranquil/ lleuger? **L'ideal és córrer 3 cops a la setmana (o 2) amb un total de 30 minuts aproximadament cada dia que surts a córrer**. Si creus que no pots fer 30 minuts seguits no t'amoïnis; fes el següent: corre 10 minuts i camina 5 minuts, fes-ho 3 vegades. Si et fixes, corres un total de 30 minuts! I si entrenes, a la llarga aconseguiràs fer 30 minuts seguits!

Et proposo que anotis en el teu **diari personal** els dies que has sortit a córrer anotant les següents dades; pots veure uns exemples:

Nom:						
Dia	FC inicial (just abans de començar)	Temps total	Què has fet?	Sensacions (com t'has sentit)	FC final (just després d'acabar)	FC 5 minuts després d'acabar
28/12/10	52	30'	He corregut 10', caminat 2' i ho he repetit 2 vegades	Al principi he passat fred, després quan he estat corrents la meua temperatura corporal ha augmentat i m'he sentit molt còmode corrents.	159	83
31/12/10	77	44'32"	He corregut seguit sense parar	He participat en la cursa dels Nassos de Barcelona. Bones sensacions i he anat a un ritme molt bo! He corregut amb un grup d'amics!!!	164 (he acabat amb les pulsacions més elevades)	87

Resumint; què has de fer en aquest treball personal?

- Sortir a córrer 2 o 3 cops per setmana (teniu més de dues setmanes de vacances). Per tant, heu de sortir a córrer, com a mínim, 5 vegades.
- Cada vegada que ho feu, anoteu les dades que us demana el diari que teniu a continuació (podeu veure l'exemple de dalt).
- Sortiu a córrer i gaudiu!... Per cert, intenteu anar a córrer al matí a partir de les 10.00 ja que és quan menys fred fa!

Nom:						
Dia	FC inicial (just abans de començar)	Temps total	Què has fet?	Sensacions (com t'has sentit)	FC final (just després d'acabar)	FC 5 minuts després d'acabar

ANÀLISI DE LES DISTRACCIONS: cerca el motiu pel qual un dia tenies programat sortir a córrer però finalment no ho has fet. Busca estratègies per evitar que no es torni a repetir:

Dia	Distracció	Estratègia per combatre'l

Font: Activitat modificada de la proposta de Monguillot, M (2010): "Fer de l'Activitat Física un hàbit"

ACTIVITAT 2: “ePortfoli de la meva condició física” (Annex)

Durant el segon trimestre l'alumnat ha de fer un eportfoli. Pot estar manuscrit de manera tradicional o bé per ordinador.

Contingut del eportfoli:

- Valoració de la condició física en el moment de realitzar la redacció.
- Descripció de l'activitat física realitzada (entrenament amb l'equip, activitat física no reglada...).
- Reflexió sobre l'activitat física realitzada.
- Anàlisi de diferents notícies relacionades amb l'esport i/o la pràctica física saludable.

Característiques que ha d'haver al eportfoli:

- Compartir publicacions realitzades a diferents xarxes socials (text i/o imatges).
- Vídeos on es vegi l'activitat física realitzada i/o reflexions.
- Aportació de familiars i/o altres persones deixant constància de l'activitat física saludable realitzada.

Aquesta activitat es pot fer en col·laboració amb el departament de tecnologia (creació del eportfoli) i de llengües (correcció de faltes d'ortografia i/o possibles redaccions).

Finalment es fa la valoració final del eportfoli. Aquesta, a part d'estar escrita en el mateix, també es fa en una presentació a la resta de companys/es (possibilitat de fer-ho en classe de llengües o tutoria).

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: l'alumnat ha d'entregar el seu ePortfoli el primer dia de classe del mes de gener.

Nota sobre 5 punts: per cada “sortida” que fa equival a 1 punt.

Activitat 2: dividida de la següent manera:

- Heteroavaluació: el professorat realitza el seguiment setmanal del ePortfoli. Aquesta valoració es fa seguint el mateix criteri que segueix l'alumnat per a fer l'autoavaluació.
- Autoavaluació: el ePortfoli conté 10 setmanes. Cada setmana equival a 1 punt, per tant, pot obtenir 10 punts. S'obté 1 punt si ha contestat, com a mínim, a les preguntes que es detallen a continuació (s'adjunta document que es facilita a l'alumnat):

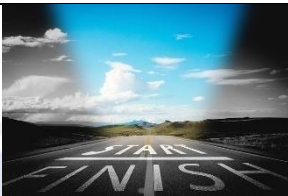
ePortfoli DE LA MEVA CONDICIÓN FÍSICA

- **Què és un ePortfoli?** és un dossier evolutiu que recull documents que descriuen i il·lustren l'itinerari, l'experiència i les competències de la persona que l'ha generat. Pot ser utilitzat amb finalitats d'aprenentatge, de reflexió, d'avaluació o de presentació. És una potent eina educadora que contribueix al fet que l'aprenent esdevingui progressivament més hàbil i autònom per identificar la qualitat de les seves produccions i les possibles àrees de millora.
- **Durant quant de temps he de fer el ePortfoli?** Tot el segon trimestre
- **Com?** Individual. Cadascú fabrica el seu propi ePortfoli en un document word que l'anirà ampliant.
- **Quantes entrades ha de tenir el meu ePortfoli?** Com a mínim, una per setmana.
- **Què he d'escriure?** En cada entrada has de donar respostes a les següents preguntes. Tot i que pots afegir allò que desitgis (fotos de l'activitat, la publicació que has penjat en la teva xarxa social, un vídeo, els comentaris dels teus pares o altra gent...).
- **Contingut de cada entrada del teu ePortfoli:**
 - *Data:*
 - *Lloc de l'activitat:*
 - *Amb qui l'has fet?*
 - *Activitat que has fet:*
 - *Ha estat una activitat física saludable? Per què?*
 - *Com t'has sentit una vegada has acabat l'activitat?*
- **Contingut especial de la primera entrada del teu ePortfoli:**
 - *He fet el "Diari Running Nadal"?*
 - *Valora els resultats (si l'has fet i si no ho has fet, explica el motiu)*

- *Creus que pots agafar l'hàbit de fer activitat física saludable de manera regular? Explica com ho faràs (horaris, amb qui, on...)*
- **Contingut especial de la última entrada del teu ePortfoli:**
 - *T'ha agradat fet un ePortfoli sobre la teva activitat física? Per què?*
 - *Creus que has millorat la teva condició física durant el segon trimestre? Per què?*
 - *Quina és l'activitat física saludable que has fet que guardes millor record?*
 - *Autoavaluació. Valora el teu ePortfoli. Hi ha 10 setmanes. Cada setmana equival a 1 punt, per tant, pots obtenir 10 punts. Obtens 1 punt si has contestat, com a mínim, a les preguntes que es detallen més a dalt.*
- **Seguiment del ePortfoli:** cada setmana el professor/a observarà el ePortfoli.

Font: XTEC (26/07/2015): <http://www.xtec.cat/web/recursos/tecinformacio/portafolis>
Wikipedia (26/07/2015): <https://ca.wikipedia.org/wiki/Portafoli>



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 38		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 3r ESO
Criteri d'avaluació: 7.- Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la.		
Valor: Compromís		
Definició: Convinença per la qual dues o més parts litigants sotmeten la qüestió a un arbitratge.		
Objectiu didàctic: Aplicar el disseny de diferents activitats per a la millora de la condició física individual.		
Bloc de contingut: Esports		
Dimensió: Esport		
Competència: 3 i 4		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "1, 2, 3: milloro la meva condició física!"

Prèviament a aquesta activitat s'han realitzat activitats per millorar la condició física. La sessió anterior al desenvolupament de la present activitat es demana a l'alumnat que valori quins exercicis són els que considera que han de treballar per millorar la seva condició física. Han de pensar en tres activitats.

La present activitat es desenvolupa en grups mixtes de 4 persones. Es realitzen partits reduïts de 3 x 3, on una persona del grup descansa i realitza les tasques d'avaluador/a.

Els partits tenen una durada de 6 minuts. Durant cada partit es realitzen els exercicis que cada alumne/a ha decidit que són els més adequats per millorar la seva condició física tenint en compte que han de seguir uns patrons saludables. El timing de cada partit és el següent:

- Partits reduïts de 6 minuts (3 x 3 i una persona avalua a l'equip contrari).
- 1a activitat- exercici de condició física: just abans de l'inici del partit (durant un minut)
- Tres minuts de partit.
- 2a activitat- exercici de condició física: mitja part del partit (durant un minut).
- Tres minuts de partit.
- 3a activitat- exercici de condició física: just al final del partit (durant un minut).

Com s'ha mencionat anteriorment, la quarta persona del grup descansa i no pren part activa del partit. La seva tasca consisteix en observar i avaluar a l'equip contrari. L'avalua mitjançant el full de coavaluació.

En aquest full el grup ha de descriure de manera breu els tres exercicis que farà cadascú dels participants. Aquest grup el tindrà la persona que descansa de l'equip adversari. Ha d'anotar amb un tic si cadascú realitza la tasca que prèviament ha anotat, i una creu si no ho fa.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: Coavaluació

Mitjançant el full de coavaluació l'alumnat pot avaluar als seus companys/es. En aquest full l'alumnat ha d'escriure quins exercicis vol realitzar durant els diferents partits.

Per obtenir la nota màxima (10 punts) es segueixen els següents criteris:

- L'alumne/a ha escrit tres exercicis per millorar la seva condició física seguint els criteris saludables i d'higiene postural: 1p
- Realització de les activitats (màxim 8p):
 - L'alumne/a ha realitzat les activitats pactades durant el temps establert en tots els partits: 8p
 - L'alumne/a no ha realitzat totes les activitats pactades però sí que ho ha fet en més del 50% de les vegades: 4p
 - L'alumne/a ha realitzat en un percentatge inferior al 50% les activitats pactades al llarg dels diferents partits: 2
 - L'alumne/a no ha realitzat cap activitat prèviament pactada: 0p
- L'alumne/a ha desenvolupat, com a mínim, una vegada el rol d'avaluador de l'equip contrari: 1p

	ROTACIÓ 1		ROTACIÓ 2		ROTACIÓ 3		TOTAL
	Activitat	Avaluador/a:	Activitat	Avaluador/a:	Activitat	Avaluador/a	
Alumne 1							
Alumne 2							
Alumne 3							
Alumne 4							

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 39		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 3r ESO
Criteri d'avaluació: 7.- Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la		
Valor: Perseverança		
Definició: Treballar per assolir els objectius establerts davant les possibles adversitats que puguin sorgir.		
Objectiu didàctic: Identificar les activitats físiques saludables d'entre les practicades		
Bloc de contingut: Activitats físiques recreatives		
Dimensió: activitat física i temps de lleure		
Competència: 5		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "La Piràmide d'Activitat Física"

Es necessita una còpia de la "Piràmide d'Activitat Física"¹³ que s'utilitza com a taulell, unes fitxes duplicades (una fitxa que s'enganxa al taulell i una altra que té en possessió el/la participant de l'activitat) i material divers per a realitzar activitats/ jocs (pilotes, cordes, cercols...).



Agrupació de la classe: parelles mixtes.

¹³ Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) (Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport. Generalitat de Catalunya): <http://pafes.cat/piramides-de-lactivitat-i-de-la-salut> (28/07/2015)

La Piràmide d'Activitat Física està dividida en 4 seccions (tal i com mostra el gràfic). Es distribueix un joc de fitxes (poden ser dibuixos/ imatges extretes d'Internet on els hàbits saludables són els protagonistes) per les diferents seccions de tal manera: en la base inferior i la de immediatament superior es distribueixen 5 fitxes en cada secció (una al costat de l'altre). En el vèrtex superior es col·loca una fitxa, i en la secció anterior col·locar-ne tres. Posteriorment, i de manera aleatòria, repartir l'altre joc de fitxes (una còpia de l'altre joc de fitxes) als participants. Les parelles poden observar quina és la seva posició en la Piràmide segons on està la còpia de la seva fitxa en la Piràmide d'Activitat Física. D'aquesta manera, cada parella comença en un lloc aleatori de la Piràmide.

L'objectiu de l'activitat és aconseguir arribar al vèrtex superior de la Piràmide.

Per poder escalar posicions s'ha de reptar a les parelles que estan en un nivell immediatament superior. Per saber qui és la parella que està en tal posició, s'ha de buscar aquella parella que té possessió de la fitxa que està en la Piràmide. En cas que la parella que està en un nivell inferior guanya el repte les fitxes no s'intercanvien. Les persones implicades es dirigeixen a la Piràmide d'Activitat Física i intercanvien les posicions de les seves fitxes. En cas que la parella que està en el nivell superior sigui la guanyadora del repte, aquesta conserva la posició i no s'intercanvien les fitxes del nivell en el que estan.

D'aquesta manera, la parella que està en el vèrtex superior no pot reptar a ningú. Només pot ser reptada. Per altra banda, les parelles que estan en la base de la Piràmide, no poden ser reptades, han de reptar a aquelles que estan en un nivell superior.

Els reptes són activitats obertes. Aquestes han d'estar vinculades a una habilitat motriu. En l'espai de joc hi ha repartit material de tot tipus. La persona que és reptada ha de proposar el material i l'activitat a desenvolupar. I, entre les parelles implicades, han de consensuar i acabar de definir la normativa per definir com i qui guanya el repte.

Normativa i condicions de l'activitat:

- Guanya aquella parella que al finalitzar la classe està en el vèrtex superior de la Piràmide d'Activitat Física.
- Només es pot reptar a la parella que està un nivell immediatament superior.
- Qui és reptat proposa material i activitat. Entre les dues parelles consensuen com es defineix el guanyador.

- Si guanya la parella que està en un nivell inferior: intercanvi de posicions en la Piràmide. En cas contrari, no s'intercanvien les posicions. El canvi de posicions ve supeditat a respondre correctament a una pregunta. Cada parella ha de dissenyar el repte i preparar una pregunta conceptual. La parella ha de superar el repte físic/esportiu o expressiu i a més a més respondre a la pregunta conceptual. Exemples de preguntes:
 - Quina és la intensitat aconsellada de l'escalfament?
 - Quines son les QFB saludables?
 - Quina QFB no relacionem amb la salut?
 - Cita un sistema d'entrenament que coneguis per treballar la resistència...
 - És cert que la sauna aprima?
 - És cert que fent abdominals perdem la panxa?
 - És cert que els adolescents no podem treballar amb peses?
- Una mateixa parella no pot repetir el material utilitzat per a realitzar el repte.
- Les activitats han de ser: saludables, motivants i divertides.

Al finalitzar la classe i observant la Piràmide d'Activitat Física s'obre el debat sobre l'activitat física que fa l'alumnat i la seva família. Propostes de preguntes per guiar el debat:

- Coneixeu aquesta Piràmide d'Activitat Física?
- Com defineixes l'activitat física saludable?
- Per què hi ha tanta diferència entre el vèrtex superior i la base de la Piràmide?
- Expliqueu accions/ activitats que feu amb la família que estiguin relacionades amb la Piràmide.
- En quin nivell us identifiqueu? Per què?
- Conseqüències de realitzar exclusivament les activitats proposades en el vèrtex de la Piràmide.

ACTIVITAT 2: “Ens fem experts en recomanar la pràctica d'Activitat Física saludable”

En base als resultats finals obtinguts de l'activitat anterior s'inicia aquesta activitat. En aquesta es fan tres grups d'experts relacionats amb el tipus d'activitat física que proposa la OMS¹⁴ i que recull el PAFES. És a dir, les cinc parelles que van finalitzar l'activitat en la base de la Piràmide s'especialitzen en “Estil de vida actiu”, els de la secció immediatament superior s'especialitzen en “Esports i activitats de lleure”, els de la tercera secció en “Flexibilitat, equilibri, força i musculació” i la parella del vèrtex superior en “inactivitat”.

La finalitat dels grups d'experts recau en fer una recerca de l'àmbit d'especialització assignat per poder explicar-ho, posteriorment, als companys/es.

¹⁴ Organització Mundial de la Salut: <http://www.who.int/en>

Preguntes guia per poder facilitar als grups d'experts:

- Definició de l'activitat física que us especialitzeu.
- Recomanació del temps dedicat al dia i/o setmana.
- Exemples d'activitats.
- Considereu que esteu en aquest nivell d'activitat física? Justifiqueu-lo de manera individual.
- Beneficis/ Contraindicacions del tipus d'activitat física que us especialitzeu.
- Exemples que observeu a casa.

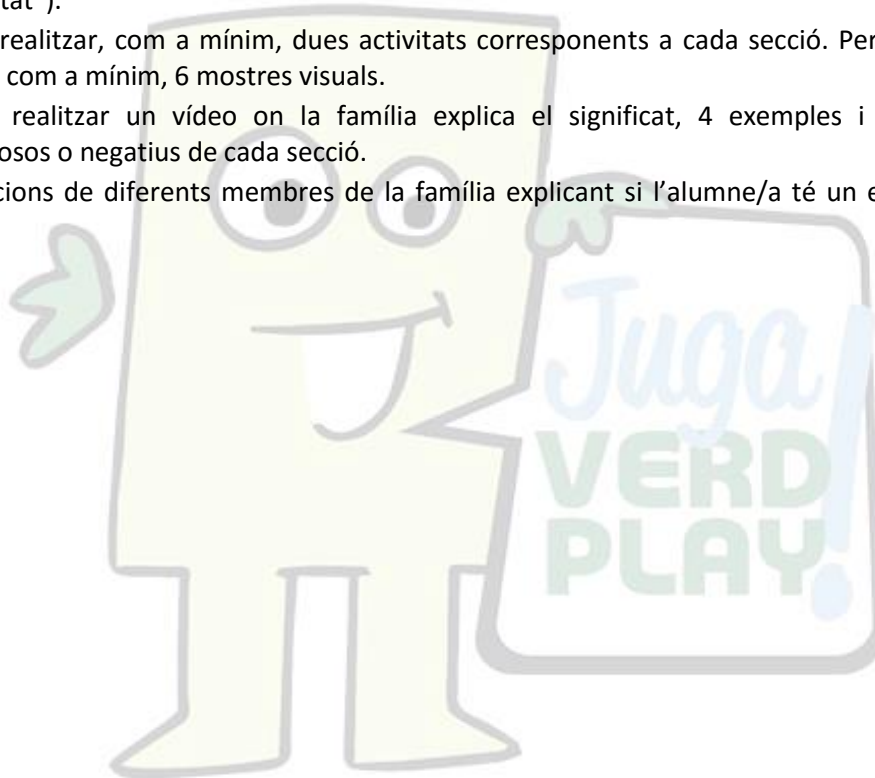
Finalment es presenta a la resta de companys/es el resultat final de la recerca i es posa èmfasi en tenir una predisposició a realitzar activitat física saludable.

ACTIVITAT 3: **Família: movem-nos!"**

Aquesta activitat consisteix, de manera individual, a transmetre a la família aquelles activitats beneficioses per la salut.

Seguint el fil de l'anterior activitat, l'alumnat ha d'explicar la Piràmide d'Activitat Física i ha de fer partícips a compartir activitats recomanades per la OMS per tenir una vida saludable. Per a tal finalitat, l'alumnat, juntament amb la seva família, ha de:

- Realitzar una foto i/o vídeo on s'evidenciï que aquests practiquen una activitat saludable de les diferents seccions de la Piràmide d'Activitat Física (excepte la que correspon a "inactivitat").
- Han de realitzar, com a mínim, dues activitats corresponents a cada secció. Per tant, hi ha d'haver, com a mínim, 6 mostres visuals.
- Han de realitzar un vídeo on la família explica el significat, 4 exemples i els efectes beneficiosos o negatius de cada secció.
- Declaracions de diferents membres de la família explicant si l'alumne/a té un estil de vida actiu.



AVALUACIÓ
Indicadors d'èxit (dimensió qualitativa i quantitativa)

Activitat 3: l'avaluació la realitza la família seguint els criteris per a l'avaluació de l'activitat. Aquests se'ls facilita i han de ser retornats juntament amb la feina de l'alumne/a i la nota que ha obtingut

Què heu de fer?

Família i alumne/a heu de fer:

- Realitzar una foto i/o vídeo on s'evidenciï que practiqueu de manera conjunta una activitat saludable de les diferents seccions de la Piràmide d'Activitat Física (excepte la que correspon a "inactivitat").
- Heu de realitzar, com a mínim, dues activitats corresponents a cada secció. Per tant, hi ha d'haver, com a mínim, 6 mostres visuals.
- Heu de realitzar un vídeo on la família explica el significat, 4 exemples i els efectes beneficiosos o negatius de cada secció (totes les seccions).
- Declaracions de diferents membres de la família explicant si l'alumne/a té un estil de vida actiu.

Vosaltres (la família) poseu la nota del treball. Criteris per posar la nota (anoteu amb un tic si és afirmatiu, o una creu si no ho és. Al final sumeu els punts totals):

CRITERI AVALUACIÓ	NOTA	TIC/ CREU
El vostre fill/a us ha explicat de manera detallada l'objectiu de la tasca a desenvolupar	0,25	
Realitzeu la tasca abans de la data límit d'entrega	0,75	
Realitzeu de manera conjunta (tots els membres de la família), com a mínim, dues fotos (o vídeos) de dues activitats saludables de la base de la Piràmide d'Activitat Física. La que correspon a "Estil de vida actiu".	2	
Realitzeu de manera conjunta (tots els membres de la família), com a mínim, dues fotos (o vídeos) de dues activitats saludables de "Esports i activitats de lleure".	2	
Realitzeu de manera conjunta (tots els membres de la família), com a mínim, dues fotos (o vídeos) de dues activitats saludables de "Flexibilitat, equilibri, força i musculació".	2	
Hi ha més de dos fotografies/vídeos de cada secció	1	
Declaracions de diferents membres de la família explicant si l'alumne/a té un estil de vida actiu.	1	
Vídeo on surt la família de l'alumne i explica el significat, 4 exemples i els efectes beneficiosos o negatius de cada secció (totes les seccions).	1	
NOTA FINAL		

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 40		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 3r ESO
Criteri d'avaluació: 7.- Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la.		
Valor: Compromís		
Definició: Convinença per la qual dues o més parts litigants sotmeten la qüestió a un arbitratge.		
Objectiu didàctic: Conscienciar-se de la importància de la pràctica regular d'activitat física per a la salut		
Bloc de contingut: Expressió corporal		
Dimensió: Expressió i comunicació corporal		
Competència: 7		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "Diari personal saludable"¹⁵

La finalitat de la present activitat és que l'alumnat adquireixi el compromís i la predisposició per millorar la seva condició física. Ho farà mitjançant el "diari personal saludable".

Consisteix en una fitxa que setmanalment, i tenint de referència la piràmide de l'activitat física a la infància i a l'adolescència¹⁶, han d'anotar les activitats que fan i el temps emprat. Si al llarg del dia aconsegueixen realitzar les activitats recomanades en la piràmide de l'activitat física, han de pintar la careta somrient. En cas contrari, pinten la cara trista. Al final de la setmana han de fer el còmput total de cares somrients.



¹⁵ Activitat adaptada i modificada de "Vols jugar a la piràmide dels aliments?" de Caprabo (2015)

¹⁶ Pla d'activitat física, esport i Salut. Programa de la Generalitat de Catalunya (pafes.cat)

Aquesta activitat es realitza durant gran part del trimestre i finalitza quan manquen dues setmanes per a l'acabament d'aquest. S'ha de presentar el diari personal setmanalment al professor/a.

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Estil vida actiu	Activitat							
	Temps							
Esports i activitats lleure	Activitat							
	Temps							
Valoració								



ACTIVITAT 2: “La foto que em delata”

Aquesta activitat es realitza durant les dues últimes setmanes del trimestre. L'alumnat ha d'identificar quines són les activitats que ha realitzat de manera habitual durant la realització del “diari personal saludable”. Una activitat correspon a les activitats que conformen la base de la piràmide, “estil de vida actiu” i l'altre a un nivell superior, “esports i activitats de lleure”.

Una vegada ha identificat aquestes dues activitats ha de realitzar una fotografia de cada una de les dues activitats. Les fotografies han de tenir una consigna clara: han de transmetre passió per l'activitat física deixant a l'alumnat la llibertat artística (es pot considerar realitzar aquesta activitat conjuntament amb Visual i Plàstica i/o Tecnologia).

Finalment l'alumnat puja les fotografies a la plataforma virtual d'Educació Física (Moodle, blog...) i ha d'adjuntar un text amb les fotografies que expliqui les emocions viscudes realitzant aquella activitat concreta. En aquest hi ha la descripció explicant les sensacions que ha viscut realitzant aquella activitat concreta. Finalment, l'alumnat ha d'expressar la seva opinió sobre si el fet de realitzar el “diari personal saludable” durant les setmanes prèvies li ha servit per tenir una millor predisposició envers la millora de la seva condició física.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: heteroavaluació i autoavaluació.

Criteris per obtenir la nota per part del professor/a i de l'alumnat. Nota sobre 5 punts:

- Entrega puntualment el “diari personal saludable”: 1p
- Les activitats que descriu en el diari s'ajusten a les de la piràmide: 1p
- Nota relativa en funció de les cares somrients (mitjana):
 - Cinc o més cares somrients: 3p
 - Tres o quatre cares somrients: 2p
 - Menys de tres cares somrients: 1p

Activitat 2: Heteroavaluació.

Criteris per obtenir la nota per part del professor/a. Nota sobre 5 punts:

- Número de fotografies presentades:
 - Entrega dues fotografies: 2p
 - Entrega una fotografia: 1p
- Activitats fotografiades:
 - Una fotografia correspon a l'“estil de vida actiu” i l'altre correspon a “esports i activitats de lleure”: 1p
 - Les dues pertanyen al mateix nivell de la piràmide de l'activitat física: 0,5p
- Descripció de les fotografies:
 - Ambdues fotografies estan acompanyades per un text explicatiu de les activitats: 1p
 - Només una fotografia esta acompanyada per un text explicatiu: 0,5p
- Reflexió sobre si la realització del “diari personal saludable” ha ajudat a tenir una millor predisposició envers la millora de la seva condició física: 1p



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 41		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 3r ESO
Criteri d'avaluació: 11.- Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.		
Valor: Capacitat crítica		
Definició: capacitat de reflexionar sobre els models establerts per la societat referents a l'activitat física i l'esport.		
Objectiu didàctic: Identificar falsos mites associats a la pràctica de l'activitat física.		
Bloc de contingut: Condició física i salut		
Dimensió: Activitat física saludable		
Competència: 1 i 2		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "La Oca dels falsos mites"

Grups reduïts (5-6) mixtes. Cada grup té un taulell del joc de "La Oca dels falsos mites". És l'adaptació del popular joc de "La Oca". En les diferents caselles hi ha una consigna, aquesta pot ser de manera individual, pot ser per realitzar tot el grup que està jugant amb el taulell... Són activitats que es realitzen majoritàriament amb l'ús d'una pilota (per incrementar la motivació de l'alumnat) sense especificar quin esport realitzar. Cada grup de treball ha de decidir quin esport utilitzar. Per altra banda, les caselles que en el taulell popular hi surt una "Oca", s'han modificat. Hi ha diferents falsos mites relacionats amb la pràctica de l'activitat física. Per tant, cada vegada que algú cau en aquesta casella, ha de llegir el fals mite i pronunciar: "de fals mite a fals mite i tiro perquè em toca".

L'alumnat ha d'anotar en el seu full els deu falsos mites que hi ha en el taulell i respondre les preguntes finals.

Finalment, i en funció de la posició que han quedat en el seu taulell, han de decidir en quin fals mite es volen especialitzar. Han de cercar informació per tal de desmitificar-lo i explicar la veritable raó d'aquest. Per tant, qui ha quedat primer en cada taulell pot escollir el que vulgui, i la última persona ha d'escollir entre aquells falsos mites que ningú ha volgut especialitzar-se.

Variant: qui ha quedat primer/a en comptes d'escollir ell/a en què vol especialitzar-se, pregunta als integrants què volen especialitzar-se ells/es i el que quedi ho fa ell/a. L'alumnat no sap el per què d'aquesta especialització, només la persona que queda en primera posició ho sap.

FALS MITE 4 Es pot perdre greix corporal de manera localitzada fent exercicis exclusius per aquella zona.	21 Ves corrents fins on està el professor i diga-li qui és el primer i l'últim.	20 Tira el dau. Multiplica el número per tres. Has de fer tantes passades amb algú com el resultat obtingut.	19 La prova de les sumes. Ves a buscar al professor que us explicarà la prova...	18 Tira el dau. Si treus un número parell: corre una volta. Si és senar: descansa.	FALS MITE 3 És necessari consumir proteïnes per augmentar la massa corporal.	16 Tria a dos persones perquè facin una cursa de velocitat conduint la pilota d'esquenes.	15 Qui és el més ràpid en fer línies de velocitat sense pilota? Guanyador/a: avança 1 casella.	14 Ordena a algú que corri la distància de 10 metres de costat. (anar i tornar)
23 Si has arribat aquí amb un 4,5 o 6: salta a la corda fins que et torni a tocar. Si no, descansa.	44 Tothom que el seu nom comenci amb consonant, corra una volta a la pista.	43 Qui estigui pel davant teu en el taulell corren una volta a la pista.	42 Ordena a algú que corri la distància de 10 metres aixecant els talons. (anar i tornar)	41 Estira les cames fins que et torni a tocar.	40 Estàs massa cansat/da per seguir... perds un torn.	39 Tothom retrocedeix dues caselles i ningú fa l'acció.	38 Ordena a una altra persona que faci el zig zag 1 vegada d'esquenes.	13 Juga a pedra, paper i tisores amb algú. Qui perdi fa una vegada línies corrents conduint la pilota.
24 Estàs massa cansat/da per seguir... perds un torn.	FALS MITE 8 La musculatura es converteix en greix (o a l'inrevés).	58 Jugueu a un, dos, tres: zi, za, zu. Qui perd fa 1 vegada línies amb pilota.	57 Estira les cames fins que et torni a tocar.	56 Si has arribat aquí amb un 1,2 o 3: salta a la corda fins que et torni a tocar. Si no, descansa.	55 Ordena a algú que corri la distància de 10 metres aixecant els genolls. (anar i tornar)	54 Tothom que el seu nom comenci amb vocal, corra una volta a la pista.	37 Ordena a algú que faci el zig zag 1 vegada.	132 Realitza el circuit d'habilitats de <u>cones</u> amb el control de la pilota.
25 Ordena a algú que faci el zig zag 2 vegades amb conducció de pilota.	46 Córre la distància de 10 metres de costat. (anar i tornar)	59 Segur que estaràs cansat/da. Descansa una miqueta.	60 Això ja s'acaba... prepara't per l'sprint. Descansa i agafa forces.	61 Sprint final: tothom fa una cursa de velocitat. Qui guanyi avança una casella i no fa l'acció.	FINAL	FALS MITE 10 Qualsevol activitat física és beneficiosa per la salut.	36 Ordena a algú que faci una vegada línies corrents sense pilota.	11 Tothom fa una cursa de velocitat conduint la pilota. Qui guanya avança una casella, qui perd endarrerix una.
26 Amb qui vols fer una cursa de velocitat? Feu-la	47 Descansa una mica.	48 Fes 1 vegada el zig zag d'esquenes conduint la pilota.	49 Retrocedeix cinc caselles i no facis l'acció.	50 Córre la distància de 10 metres aixecant els talons. (anar i tornar)	FALS MITE 9 Existeixen abdominals inferiors i superiors.	52 Ves corrents fins on està el professor i diga-li qui és el primer i l'últim.	FALS MITE 7 La sudoració en abundància és adequada per perdre pes.	10 Jugueu a un, dos, tres: zi, za, zu. Qui perd fa 1 vegada línies.
FALS MITE 5 Consumir sucres abans de l'activitat física augmenta el rendiment.	28 Tothom retrocedeix dues caselles i ningú fa l'acció.	29 Fes 2 vegades el zig zag d'esquenes controlant la pilota.	FALS MITE 6 Totes les persones que fan algun tipus d'activitat física ha de consumir suplementos vitamínics	31 Descansa una miqueta, segur que ho necessitaràs.	32 Qui vols que t'acompanyi a fer 1 volta a la pista mentre us passeu la pilota? Feu-la	33 Estira les cames fins que et torni a tocar.	34 Ordena a algú que camini durant mitja pista i torni.	9 Descansa i mira com els altres fan una volta corrents a la pista passant-se la pilota.
SORTIDA	1 Tot just acabem de començar...	FALS MITE 1 No beure aigua durant l'exercici físic evita l'aparició del <u>flat</u> .	3 Qui és el més ràpid en fer línies de velocitat conduint la pilota? Anem a comprovar-ho.	4 Qui estigui pel teu darrere en el taulell corra una volta a la pista conduint la pilota d'esquenes.	5 Ordena a una persona que faci una volta corrents a la pista conduint la pilota.	6 Tothom fa una cursa de velocitat conduint la pilota.	7 La prova de les sumes. Ves a buscar al professor que us explicarà la prova...	FALS MITE 2 Les agulletes desapareixen bevent aigua amb sucre

NOTA: Les caselles de color groc corresponen a "Falsos mites de l'activitat física". La dinàmica del joc és "De fals mite a fals mite i tiro perquè em toca"

Font: LÓPEZ MIÑARRO, P. A. (2002) "Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva". Barcelona: INDE



Escriu els falsos mites que estan associats a la pràctica d'activitat física:

- Fals Mite 1:
- Fals Mite 2:
- Fals Mite 3:
- Fals Mite 4:
- Fals Mite 5:
- Fals Mite 6:
- Fals Mite 7:
- Fals Mite 8:
- Fals Mite 9:
- Fals Mite 10:

Assenyala amb una creu aquell mite que creies que era real. No tinguis por en fer-ho!

Posició final del teu grup de treball:

Mite que t'especialitzes en desmentir:

T'ha agradat aquesta activitat?

Consideres que has après quelcom en la classe avui?

Has escoltat alguna vegada algú explicant aquests falsos mites creient que són veritat?

On (radio, revista, carrer...)?

Recorda:

1. Has de buscar informació sobre el fals mite que t'especialitzes en desmentir.
2. Hauràs d'explicar als teus companys/es de tauler el per què és un fals mite.
3. Finalment faràs, juntament amb altres companys/es, un mural desmentint el fals mite.

ACTIVITAT 2: "Desmitifiquem els falsos mites".

Es tornen a fer les mateixes agrupacions que en l'anterior activitat. Cadascú del grup explica a la resta de companys/es la informació que ha trobat respecte el fals mite. I explica els veritables motius.

Finalment, l'alumnat, de manera individual, explica a la resta del grup els motius del per què el fals mite és un rumor infundat. La resta del grup fa l'avaluació dels companys/es.

ACTIVITAT 3: “Explicuem la veritat del fals mite a tot l’institut”

Es fan grups d'experts de cada fals mite. En cada grup d'experts s'agrupa l'alumnat especialitzat en cada fals mite (procedent de l'activitat anterior).

Entre tots els coneixements i material que han recopilat han de crear una infografia¹⁷ on es treballa de manera conjunta amb Tecnologia. Tanmateix aquesta infografia es pot elaborar de manera tradicional en mural.

L'objectiu és crear un espai temporal al Hall de l'entrada del centre educatiu i a la web de l' Institut o bloc/web d'Educació Física si s'opta per format virtual desmitificant els falsos mites de la pràctica de l'activitat física.

Activitats i criteris d'AVALUACIÓ

Activitat 1: heteroavaluació. Nota sobre 10 punts:

- Realitzar l'activitat: 10p
- No realitzar l'activitat: 0p

Activitat 2: coavaluació i heteroavaluació.

- Coavaluació. Mitjançant el full de coavaluació que a continuació s'observa:
 - Més del 75% de l'alumnat atorga cara somrient: 10p
 - Més del 75% de l'alumnat atorga cara neutra: 5p
 - Més del 75% de l'alumnat atorga cara trista: 2,5p

¹⁷ Recurs gratuït és Picktochart: <http://piktochart.com/>

Nom i cognoms	Nº fals mite	Valoració	Observacions
Alumne 1			
Alumne 2			
Alumne 3			
Alumne 4			
Alumne 5			
Alumne 6			
Alumne 7			
Descripció de la valoració:			
	S'ha explicat amb claredat i ha desmitificat el fals mite.		
	No ha acabat de deixar clar els motius del per què és un fals mite.		
	No s'ha entès res de res.		

• Heteroavaluació:

- S'ha explicat amb claredat i ha desmitificat el fals mite amb arguments contrastats: 10p
- Tot i que aporta arguments contrastats, no s'ha explicat amb claredat i el seu argument és difícil d'entendre: 7,5p
- Desmitifica el fals mite sense aportar arguments contrastats. Tot i així, la seva argumentació és clara: 5p
- L'explicació i argumentació no són clares i hi ha fortes mancances d'informació: 2,5p
- No ha explicat res: 0p

Activitat 3: autoavaluació del grup d'experts i heteroavaluació.

- Autoavaluació (sobre 5 punts)
 - Hem fet el infografic/mural del fals mite que se'ns ha encarregat: 2p
 - Hem explicat en què consisteix el fals mite? 1p
 - Hem explicat les argumentacions que desmunten el fals mite i expliquen el veritable motiu? 2p
- Heteroavaluació (sobre 5 punts)
 - Han fet el infografic/mural del fals mite que se'ls ha encarregat: 2p
 - Han explicat en què consisteix el fals mite? 1p
 - Han explicat les argumentacions que desmunten el fals mite i expliquen el veritable motiu? 2p



SITUACIÓ D'APRENTENTATGE Nº 42		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 3r ESO
Criteri d'avaluació: 11.- Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.		
Valor: Capacitat crítica		
Definició: capacitat de reflexionar sobre els models establerts per la societat referents a l'activitat física i l'esport.		
Objectiu didàctic: Analitzar quins són els esports i esportistes amb més presència mediàtica.		
Bloc de contingut: Esports		
Dimensió: Esport		
Competència: 3 i 4		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "Només m'interessa el resultat de dos equips"

Activitat on es fan partits reduïts de 3 x 3 (per tant, grups reduïts de 3 membres, i si es desitja que hi hagi un canvi, grups de 4. Aquests són mixtes). L'esport que es realitza variarà en funció de l'objectiu de la UD que es porta a terme. En aquest sentit, el contingut és indiferent i es pot fer amb l'esport que el docent desitgi. El temps del partit serà de 5', amb la finalitat que els equips puguin jugar el major nombre de partits entre ells, sense repetir l'equip rival.

Abans de d'iniciar els partits s'anota en la pissarra el nom dels equips per tal d'anotar el resultat dels diferents partits que es realitzen. És molt important que hi hagi dos equips "singulars". Aquests equips, independentment dels membres que el conformen, han de tenir el nom de dos equips capdavaners de la lliga de futbol. Per exemple, el "Barça" i el "Madrid". Estratègies per obtenir aquests dos equips "singulars" (sense que hi hagi més equips amb aquesta particularitat):

- Aprofitar que un jugador/a d'un equip porta la samarreta i/o pantalons de l'esmentat equip, se'ls assignarà de manera automàtica el nom de l'equip capdavanter.
- De manera aleatòria els anomenem amb el nom dels equips anteriorment esmentats.

En la fase de reflexió de la sessió i, una vegada han finalitzat tots els partits, es fa un balanç dels diferents partits. Aquest balanç el realitza el docent. La reflexió només es centra única i exclusivament en dos equips: el “Barça” i el “Madrid” de manera clara i intencionada. Independentment que no hagin estat els equips que han assolit el major número de victòries.

És molt possible que durant l’anàlisi algun alumne/a interrompi l’anàlisi del docent mostrant el seu malestar per sentir-se “ignorant” pel docent.

Aquí comença la veritable reflexió, crítica i debat. Se’ls ensenya les portades de diferents diaris esportius que exemplifiquin el poder mediàtic del futbol (i en concret dels dos equips de futbol mencionats) i que aquests eclipsen tota la resta de l’actualitat esportiva (fins i tot en època de pretemporada de futbol mentre que es disputen campionats d’altres esports).



Exemple de dues portades de diaris esportius (“Marca” i “El Mundo Deportivo”) del dilluns 27 de juliol de 2015. El dia després de finalitzar el Tour de França 2015.

Preguntes que poden ajudar al debat:

- Per què la premsa esportiva centra la seva atenció en dos equips de futbol?
- Per què si hi ha un gran esdeveniment esportiu d’un altre esport que no sigui el futbol, aquest segueixi acaparant l’atenció mediàtica dels titulars?”

Seguidament s'incita a l'alumnat a fer una valoració empírica sobre el debat/reflexió que s'ha fet a classe en tots els mitjans de comunicació.

Finalment es convida a l'alumnat a retallar les portades dels diaris esportius que no figuri el futbol i enganxar-les al suro del gimnàs, que s'ha habilitat per fer ressò dels esports que no acostumen a ocupar un lloc principal en les portades dels diaris.

ACTIVITAT 2: “La dona i l'esport”

Lectura i anàlisi d'un article d'elaboració pròpia sobre el tractament que fa a l'esport femení els diferents mitjans de comunicació. En aquest s'analitza que acostuma a tenir una posició secundària i, en molts casos, la notícia té altres connotacions que surten de l'àmbit esportiu (detalls no rellevants a nivell esportiu, diferenciació respecte als esportistes –aquests normalment se'ls anomena per nom i cognom-...).

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: heteroavaluació. Activitat valorada en 10 punts, els quals, s'obtenen de la següent manera:

- 5 punts de la nota:
 - Realitzar l'activitat i prendre part activa en la crítica/debat: 10p
 - Realitzar l'activitat i no prendre part activa en la crítica/debat: 7,5p
 - No realitzar l'activitat i no assistir a la crítica/debat: 0p
- 5 punts de la nota:
 - Portar, com a mínim, una portada d'un diari esportiu on no hi figuri el futbol en el seu titular. En el cas de no trobar-ne cap, realitzar un escrit exposant els motius pels quals el futbol (centrat en dos equips) sempre ocupa les portades dels diaris esportius: 10p
 - No portar una portada esportiva amb les característiques citades ni escriure una crítica al respecte: 0p

Activitat 2: heteroavaluació:

- Realitzar totes les activitats de l'anàlisi del text i fer-ho de manera correcta: 10p
- Realitzar el 75% de les activitats de manera correcta: 7,5p
- Realitzar el 50% de les activitats de manera correcta: 5p
- Realitzar el 25% de les activitats de manera correcta: 2,5p
- No entregar el document o no realitzar cap activitat de manera correcta: 0p

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 43		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 3r ESO
Criteri d'avaluació: 11.- Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.		
Valor: Capacitat crítica		
Definició: capacitat de reflexionar sobre els models establerts per la societat referents a l'activitat física i l'esport.		
Objectiu didàctic: Discutir sobre el poder mediàtic dels mitjans de comunicació (massmedia) que exerceix en la població.		
Bloc de contingut: Activitats físiques recreatives		
Dimensió: activitat física i temps de lleure		
Competència: 5		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "Amb aquestes pistes, saps de què et parlo?"

Realitzar una activitat on l'alumnat rep "pistes". Al finalitzar la sessió, amb totes les "pistes" que ha obtingut ha de desxifrar de quin concepte es tracta. Aquestes pistes poden referir-se als Jocs Olímpics, però realment és dels Jocs Paralímpics. Es fa la reflexió.

Per parelles s'enfronten a una altra parella i realitzen durant un temps reduït un partit a un esport/activitat proposada. Al finalitzar el temps, només la parella guanyadora té dret a llegir la pista (mitjançant un codi QR). Al finalitzar la classe, i en funció del número de pistes, cada parella ha de intentar desxifrar l'enigma.

1.- Bàdminton

- Partit de dobles.
- Guanya qui aconsegueixi més punts al finalitzar el temps.
- Determineu les regles que considereu oportunes: nº de serveis, possibilitat de fer el servei més a prop de la xarxa...



4.- 2 x 2 futbol sala

- Partit de futbol sala reduït i amb porteries petites.
- No hi ha porters.
- Guanya qui aconsegueixi més gols al finalitzar el temps.
- Determineu les regles que considereu oportunes.



2.- Voleibol

- Partit de dobles.
- Guanya qui aconsegueixi més punts al finalitzar el temps.
- Determineu les regles que considereu oportunes: nº de serveis, possibilitat de fer el servei més a prop de la xarxa...



5.- Saltar a la corda

- Determineu les regles que considereu oportunes:
 - Es pot fer: un salt i un de l'equip contrari conta el número de salts que realitza.
 - Es pot fer: la parella A dona corda i els de la parella B salten de manera simultània. Contar quants salts fa cada parella.
 - Es pot fer: la parella A dona corda i salta de manera simultània i la parella B conta el número de salts.
- Teniu temps de superar els salts màxims com temps de pràctica hi hagi en la prova.



3.- 2 x 2 Bàsquet

- Partit de bàsquet amb una cistella.
- Guanya qui aconsegueixi més punts al finalitzar el temps.
- Determineu les regles que considereu oportunes: quan es recupera la pilota s'ha de sortir d'un espai determinat, d'on es treu la pilota després d'una cistella...



6.- Joc de llençols i pilota

- Cada parella ha d'agafar un llençol. Aquest serveix per llançar la pilota al camp contrari (com si es tractés d'un partit de tennis).
- No es pot tocar la pilota amb cap part del cos.
- Guanya qui aconsegueixi més punts al finalitzar el temps.
- Determineu les regles que considereu oportunes: nº de serveis, possibilitat de fer el servei més a prop de la xarxa...



7.- Habilitat amb piques

- Determineu les regles que considereu oportunes:
 - Es guanya per arribar, fent equilibri amb la pica a la mà, caminant fins a un punt sense que aquesta caigui? (amb la mà, o en el nas...)
 - Es guanya per busqueu la manera que més us agradi!



8.- Indíaka

- Partit de dobles.
- Guanya la parella que aconsegueixi passar-se més vegades la **Indíaka** de manera consecutiva i sense que toqui al terra.
- Es pot fer servir qualsevol part del cos.
- Determineu les regles que considereu oportunes: nº de vegades que una persona pot tocar la **Indíaka** abans de passar-la al company/a....



9.- Proposta lliure amb una pilota

- Hi ha una pilota tova. Feu una proposta motriu i determineu com es guanya.
- Per exemple: llançar la pilota enlaire, fer una tombarella i agafar la pilota abans que aquesta toqui el terra.
- Es poden sumar punts fins que finalitzi el temps de l'estació.



Nom i cognoms 1:	3rESO ____
Nom i cognoms 2:	Data:
• Activitat per parelles. Es tracta de fer diferents jocs contra altres parelles. • En cada estació estareu un temps determinat. En cada activitat hi ha una normativa mínima. Conjuntament amb l'altre parella heu d'acabar de pactar les normes que creieu necessàries. • Només la parella guanyadora pot desxifrar la solució que amaga el codi QR. • Al finalitzar la classe heu de resoldre l'enigma gràcies a les pistes que heu estat capaçs de desxifrar.	

Instruccions



SOLUCIÓ ENIGMA:

1.- Activitat: Hem guanyat? Pista QR:	4.- Activitat: Hem guanyat? Pista QR:	7.- Activitat: Hem guanyat? Pista QR:
2.- Activitat: Hem guanyat? Pista QR:	5.- Activitat: Hem guanyat? Pista QR:	8.- Activitat: Hem guanyat? Pista QR:
3.- Activitat: Hem guanyat? Pista QR:	6.- Activitat: Hem guanyat? Pista QR:	9.- Activitat: Hem guanyat? Pista QR:

Les pistes que es donen són ambigües. Aquestes solen relacionar-se amb els Jocs Olímpics (torxa, cerimònia de clausura, Rio 2016...). En aquest moment es fa la discussió del perquè es creu que es parla dels Jocs Olímpics i no dels Paralímpics, que comparteixen aquestes similituds. Les preguntes de reflexió poden ser les següents:

- Què són els jocs olímpics? i els paralímpics?
- Els coneixíeu abans de fer l'activitat?
- Similituds i diferències entre ambdós.
- Quina visibilitat mediàtica tenen uns i els altres? què opineu?

SOLUCIONARI

- 1.- Bàdminton (Cerimònia d'inauguració)
- 2.- Voleibol (Més de 15 modalitats esportives diferents)
- 3.- 2 x 2 Bàsquet (Oscar Pistorius)
- 4.- 2 x 2 futbol sala (Barcelona)
- 5.- Saltar a la corda (Torxa)
- 6.- Joc de llençols i pilota (Cerimònia de clausura)
- 7.- Habilitat amb piques (Gran esdeveniment esportiu)
- 8.- Indiaka (Rio 2016)
- 9.- Proposta lliure amb una pilota (Països d'arreu del món)

Nota: a criteri del professor/a, hi ha diferents propostes perquè els que no guanyen puguin llegir/recuperar la pista:

- La parella que guanya llegeix la pista i l'han d'escenificar amb mim o teatralització a la parella que ha perdut
- La parella que guanya ha de dir la paraula en anglès? (poden usar <http://www.wordreference.com/es/> per trobar-la si no la saben)

ACTIVITAT 2: “Hemeroteca”

Es demana a l'alumnat que busqui en la hemeroteca dels diaris esportius (online) la portada del dia que van néixer. Es concreta una data perquè cadascú porti la portada (impresa, fotografia i/o captura de pantalla en el dispositiu mòbil...) de l'esmentat dia.

En la data fixada s'agrupa a l'alumnat en funció del diari esportiu que ha escollit. D'aquesta manera hi haurà dos, tres o quatre grups. L'alumnat que no pugui acreditar quina era la portada del dia del seu naixement formarà un grup diferent i farà de jutge. Una vegada la classe està agrupada seguint els criteris explicats es disposa a llegir el/s titular/s de cadascú.

D'aquesta manera es dona inici a la discussió sobre els diferents aspectes (hem de mediar i dirigir el debat/discussió):

- Quin esport predomina en els titulars.
- Quin gènere predomina en els titulars.
- Quin club esportiu predomina en els titulars.
- Realment el titular del dia és l'encertat o alguna altra notícia secundària és més important?

(NOTA: es pot fer un treball d'agafar un o diversos diaris esportius i fer un estudi estadístic –treballat conjuntament amb matemàtiques- sobre el percentatge de notícies de cada esport, de les notícies dedicades a cada gènere i com són tractades).

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: activitat sobre 10 punts

- No realitzar l'activitat: 0p
- Realitzar l'activitat: 10p

Activitat 2: activitat sobre 10 punts

- No acreditar quina va ser la portada del dia de naixement i no participar en la discussió: 0p
- No acreditar quina va ser la portada del dia de naixement, però si participar en la discussió (podent fer de jutge): 5p
- Acreditar la portada: 10p

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 44		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 3r ESO
Criteri d'avaluació: 11.- Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.		
Valor: Conscienciació		
Definició: Acció per la qual hom s'esforça a fer prendre consciència d'alguna cosa a algú.		
Objectiu didàctic: Desmitificar la pràctica d'activitat física de rendiment tot promocionant l'activitat física saludable en el municipi		
Bloc de contingut: Expressió corporal		
Dimensió: Expressió i comunicació corporal		
Competència: 7		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "Com batega el nostre municipi?".

Fase 1: Diagnòstica o de presa de la temperatura

El grup classe, de forma individual, per parelles o bé en grups reduïts han fet un diagnòstic de l'activitat física que realitzen els/les habitants del municipi:

- A casa seva amb les famílies
- Al mercat
- A les botigues de la zona
- Als taxistes i treballadors/es de transport públic
- Als ciutadans/es que circulen pel carrer
- etc

Amb aquests resultats es fa una pluja d'idees amb tot el grup-classe sobre quin concepte tenen els habitants del municipi sobre la pràctica d'activitat física i la seva pràctica dintre de la població per part dels conciutadans. El/la docent ha de guiar el procés per tal que l'alumnat identifiqui aquelles conductes que volem canviar; a continuació es presenten preguntes/ idees que es poden aportar per a tal fi:

- Quines persones fan AF en el municipi?
- Quin tipus d'Activitat Física fan? (regularitat i tipologia)
- La gent que no en fa, per quins motius no en fan?
- Per quins motius explica la gent que no fa AF?
- Què podem fer per fomentar la pràctica d'AF al nostre municipi?

Fase 2: Conscienciació: dissenyar frases o eslògans motivants per fomentar la pràctica d'Activitat Física

S'ha de generar consells i frases que motivin als habitants del municipi realitzar activitat física saludable. Aquestes han de tenir les següents premisses:

- 1 eslògan motivant per fomentar la pràctica de l'Activitat Física.
- 3 frases motivadores per realitzar activitat física.
- Han de potenciar l'activitat física saludable.
- Han d'indicar les característiques bàsiques de les activitats proposades.
- Han de tenir, com a mínim, un exemple.

Variant: realitzar l'activitat mitjançant grups d'experts:

Cada grup fa el seu eslògan i a més es fan grups d'experts sobre els beneficis de l'Activitat Física en els diferents sistemes i aparells i/o sistemes del cos humà:

- Aparell respiratori
- Aparell circulatori
- Sistema muscular
- Sistema ossi

ACTIVITAT 2: **"Us motivem?"**.

Grups de 4-5 persones (per afinitat). Cada grup ha de realitzar un cartell simulant una campanya de conscienciació de realitzar activitat física saludable. Cada grup és l'encarregat de desenvolupar el cartell en base a un dels consells redactats en la classe (sorgits de l'activitat "Com batega el nostre municipi?").

El cartells, a part de contenir el consell amb les premisses destacades en l'anterior activitat, ha d'estar acompanyat amb una fotografia (o collage) que il·lustri els consells.

Finalment, aquests cartells (preferiblement en format DIN- A3) s'enganxaran en els diferents establiments comercials del municipi i a la web municipal per fer-ne la difusió pertinent. Tanmateix es podrien fer desplegable com fulletons aprofitant eines per dissenyar infografies. Es podrien fer infografies en DIN A3 i codis Qr que amaguin missatges saludables.

Nota: aquesta activitat es pot fer en col·laboració amb Tecnologia i/o Visual i Plàstica.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 2: Heteroavaluació

El grup de treball obté una nota de 10 punts seguint els següents criteris:

- Ha redactat el consell que se li ha assignat (2p)
- Ha redactat:
 - 1 eslògan motivant per fomentar la pràctica de l'Activitat Física. (0,5p)
 - 3 frases motivadores per realitzar activitat física. (0,25p cadascuna d'elles)
 - Es potencia l'activitat física saludable. (1,25p)
 - S'indiquen les característiques bàsiques de les activitats proposades. (1,25p)
 - Té, com a mínim, un exemple. (1,25p)
- Imatge/ collage:
 - Té relació directa amb el consell exposat (1p)
 - Tots els membres del grup apareixen en la fotografia (1p)
- Entrega el document en la data pactada (1p)



SITUACIÓ D'APRENENTATGE Nº 45		
Etapa/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 3r ESO
Criteri d'avaluació: 14.- Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.		
Valor: Respecte		
Definició: Acció de considerar alguna cosa com quelcom que hom ha de tenir en compte; enfocat vers l'entorn natural i la prevenció del seu deteriorament degut a l'acció de la societat.		
Objectiu didàctic: Completar un recorregut per l'entorn natural més proper al centre evitant el llançament d'escombraries als camins i boscos		
Bloc de contingut: Condició física i salut		
Dimensió: Activitat física i temps de lleure		
Competència: 5		

ACTIVITATS D'APRENENTATGE

ACTIVITAT1: "L'ampolleta d'aigua"

Aquesta és una activitat de síntesi d'una UD on es treballen els diferents plans de treball. L'alumnat ha de completar un recorregut, per la muntanya, proper al centre. L'han de realitzar per parelles i/o trios. S'emparellen per afinitat.

A l'inici se'ls hi dona una consigna, han de recórrer la distància seguint els següents criteris:

- Han de respectar la freqüència cardíaca saludable (130-160ppm).
- Han d'utilitzar una APP gratuïta del dispositiu mòbil per monitoritzar el recorregut, ritme de cursa i desnivell.

Finalment, abans de sortir a fer el recorregut, es regala a cada alumne/a una ampolleta d'aigua. Se'ls recorda que és molt important la hidratació. No es dona més detall referent a l'ampolla.

Quan les parelles/ trios van completant el circuit (preferiblement recorregut circular) es va anotant quin alumne/a retorna amb l'ampolleta i qui no.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: Autoavaluació.

Per tal de realitzar l'autoavaluació, l'alumnat ha d'anotar l'estat de la seva ampolla en el següent formulari. Aquesta acció es fa a mesura que finalitzen el recorregut.

- He retornat al punt d'inici **conservant l'ampolla d'aigua**
 - Estat de l'ampolla:
 - Sense el tap i sense la etiqueta (5p)
 - Amb el tap però sense la etiqueta (o viceversa) (7,5p)
 - Amb el tap i la etiqueta (10p)
- He retornat al punt d'inici **sense conservar l'ampolla d'aigua** (0p)



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 46		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 3r ESO
Criteri d'avaluació: 14.- Mostrar una actitud de respecte pel medi ambient.		
Valor: Respecte		
Definició: Acció de considerar alguna cosa com quelcom que hom ha de tenir en compte; enfocat vers l'entorn natural i la prevenció del seu deteriorament degut a l'acció de la societat.		
Objectiu didàctic: Recollir les deixalles del bosc mentre es fa una caminada saludable fent ús del GPS		
Bloc de contingut: Activitats físiques recreatives		
Dimensió: Activitat física i temps de lleure		
Competència: 5		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "Cap deixalla al bosc"

Realitzar una caminada saludable per l'entorn proper al centre educatiu. En parelles i/o grups reduïts. Es recullen dels marges del camí o del bosc les deixalles en una bossa (una capacitat de 25l. aproximadament).

ACTIVITAT 2: "En quines coordenades hem recollit la brossa?"

Durant el procés de recollida de les deixalles s'ha de fotografiar aquelles deixalles que resultin més significatives. Una vegada es fa la fotografia s'ha d'anotar les coordenades geogràfiques i anotar en el mapa el punt on s'ha recollit.

Nota: es pot fer al final una classificació de les deixalles per vincular-ho amb el contingut del reciclatge.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: Es detalla la nota sobre 10 punts:

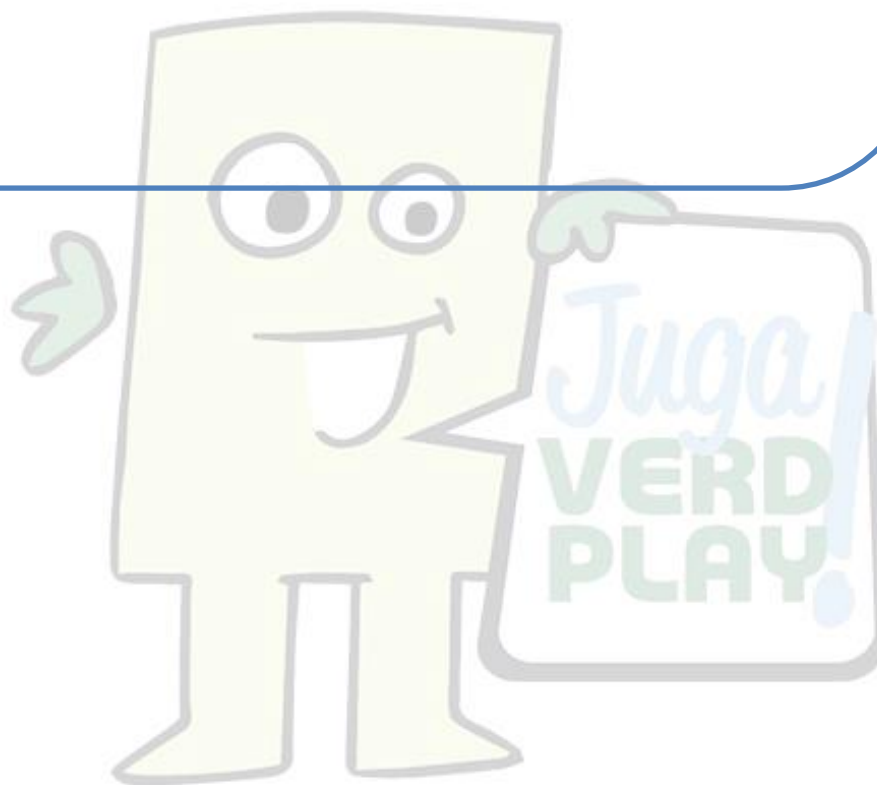
- Realitzar la caminada saludable i retornar sense la bossa: - 1 p
- Realitzar la caminada saludable i retornar sense recollir cap deixalla: 2,5p
- Realitzar la caminada saludable i retornar amb un volum inferior de deixalles inferior a la meitat: 5p
- Realitzar la caminada saludable i retornar amb la bossa mig plena: 7,5p
- Realitzar la caminada saludable i retornar amb la bossa plena: 10p

Activitat 2: Es detalla la nota sobre 10 punts:

- Fotografies de deixalles:
 - Realitzar 0 fotografies: 0p
 - Realitzar 1-2 fotografies: 1p
 - Realitzar 3-4 fotografies: 2p
 - Realitzar 5 o més fotografies: 3p
- Ubicar les deixalles fotografiades en el mapa:
 - Ubicar 0 punts de control: 0p
 - Ubicar 1-2 punts de control: 1p
 - Ubicar 3-4 punts de control: 2p
 - Ubicar 5 o més punts de control: 3p
- Anotació de les coordenades geogràfiques de les deixalles fotografiades i anotades en el mapa:
 - Anotar 0 coordenades: 0p
 - Anotar 1-2 coordenades: 1p
 - Anotar 3-4 coordenades: 2p
 - Anotar 5 o més coordenades: 3p
- Realitzar 5 o més fotografies, anotar en el mapa on han estat preses i la seva respectiva coordenada: 1p



Situacions d'aprenentatge per a 4t ESO



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 47		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 4t ESO
Criteri d'avaluació:11.- Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.		
Valor: Respecte		
Definició:Acció de considerar alguna cosa com quelcom que hom ha de tenir en compte; enfocat vers l'entorn natural i la prevenció del seu deteriorament degut a l'acció de la societat.		
Objectiu didàctic: Realitzar una campanya de conscienciació de la conservació del medi natural en col·laboració amb els organismes públics.		
Bloc de contingut: Condició física i salut		
Dimensió: Activitat física saludable		
Competència: 1		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: "Instal·lem cartells al bosc"

L'alumnat ha realitzat diferents tipus de cartells amb informació visual sobre la conscienciació i conservació de l'entorn: deixalles, arrencar plantes... (es pot fer juntament amb ViP o Tecnologia). Es fa una passejada saludable per l'entorn proper al centre educatiu i s'instal·len en punts "oficials" pactats amb els organismes públics: ajuntament, diputació...

Nota: En paral·lel, l'alumnat pot crear la passejada en format virtual per exemple:

- Creant codis QR dels punts oficials
- Creant un mapa interactiu amb la eina thinglink <https://www.thinglink.com/>

ACTIVITAT 2: "Informem a les xarxes socials"

Divulgació en les xarxes socials (amb la etiqueta/hastag corresponent) sobre el procés d'elaboració dels cartells, el treball de comunicació amb els organismes públics, el treball d'instal·lació dels cartells en el recorregut del camí i la comunicació als mitjans de comunicació.

ACTIVITAT 3: "Informem als mitjans de comunicació"

Divulgació de l'activitat als mitjans de comunicació per fer-ne difusió i ressò de la notícia i poder conscienciar a la població del respecte vers al medi natural.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: Heteroavaluació

- Cartell de conscienciació:
 - No elaborar-lo o que no hi hagi cap missatge de respecte pel medi natural: 0p
 - Elaborar-lo amb un missatge de respecte pel medi natural: 2,5p
- Instal·lar el cartell en el punt assignat:
 - No instal·lar-lo: 0p
 - Instal·lar-lo: 7,5p

Activitat 2: Heteroavaluació

- No redactar cap publicació: 0p
- Redactar 1-2 publicacions: 5p
- Redactar una publicació per cada procés (exposat en l'activitat 2): 10p

Activitat 3: Aquesta activitat és col·laborativa i obté tota la puntuació el grup sencer si aquests redacten una carta/opinió a un mitjà de comunicació (es demana fer en classe de llengües i/o tutoria).



SITUACIÓ D'APRENTENTATGE Nº 48		
Etapa/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 4t ESO
Criteri d'avaluació: 11.- Mostrar una actitud de respecte pel medi natural		
Valor: Respecte		
Definició: Acció de considerar alguna cosa com quelcom que hom ha de tenir en compte; enfocat vers l'entorn natural i la prevenció del seu deteriorament degut a l'acció de la societat.		
Objectiu didàctic: Crear un "cache" amb un missatge que vetlli pel respecte del medi ambient.		
Bloc de contingut: Esports		
Dimensió: Activitats físiques recreatives		
Competència: 5		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "El decàleg dels valors del medi ambient"

La finalitat d'aquesta activitat és realitzar, entre tot el grup, un decàleg sobre els valors de respecte que s'han de tenir vers el medi natural.

Primerament es realitzen grups reduïts (4-5 persones) mixtes. En un primer moment, cada grup realitza una pluja d'idees. Una vegada han passat cinc minuts de pluja d'idees, es dona pas a deixar uns altres cinc minuts perquè cada grup confeccioni el seu propi decàleg sobre els valors de respecte que s'han de tenir vers el medi natural.

Posteriorment el grup- classe ha de consensuar un únic decàleg.

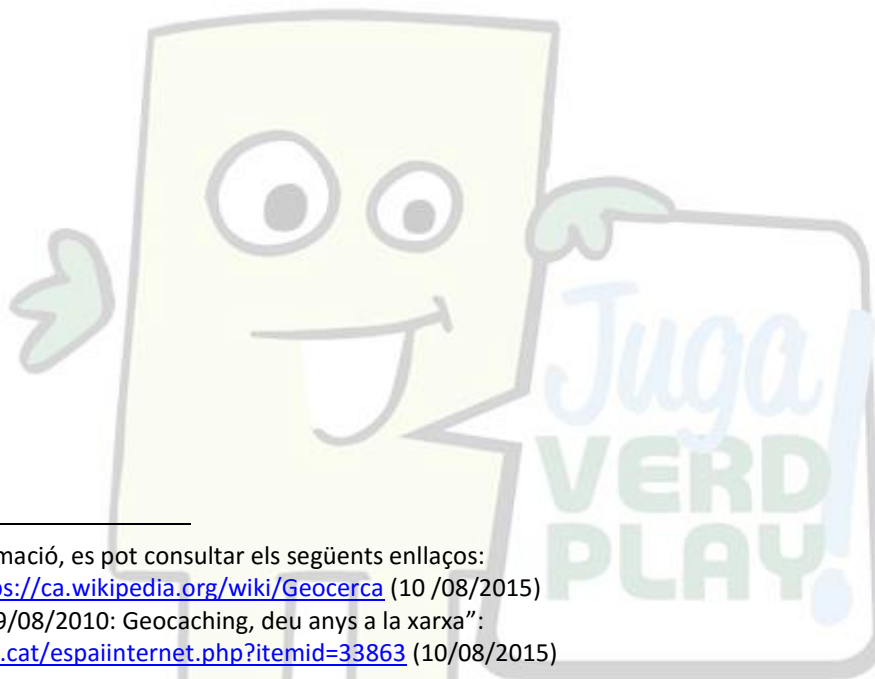
ACTIVITAT 2: “Geocaching¹⁸ de valors del medi ambient”

Es conserven els mateixos grups reduïts de l'anterior activitat. Cada grup tria un dels punts del decàleg que ha elaborat la classe.

Cada grup ha de realitzar un “cache” i publicar-lo. Els criteris són els següents¹⁹:

- Escriure en un paper el punt del decàleg que se'ls ha assignat.
- Introduir el paper amb el punt del decàleg en un recipient hermètic.
- Amagar el recipient en un lloc del municipi que es desitgi (nucli urbà o fóra d'aquest).
- Anotar les coordenades GPS i introduir el nou geoamagatall en una APP gratuïta²⁰
- Realitzar una descripció bàsica sobre com arribar i el punt exacte on es troba el geoamagatall i introduir-lo en la descripció del geoamagatall publicat.
- Realitzar fotografies del procés d'elaboració per tal de tenir un testimoni gràfic. Tanmateix poden fer un vídeo de cada pas i després fer el muntatge en què es vegi tot el procés.

És molt important explicar a l'alumnat quines repercussions pot tenir el fet de no indicar bé el lloc del geoamagatall. Tanmateix s'informa que un centre d'esplai i/o cau seran els encarregats de cercar els geoamagatalls. Aquestes informacions s'han de donar en la presentació de l'activitat. D'aquesta manera facilitem un grau de motivació per part de l'alumnat.



¹⁸ Per a més informació, es pot consultar els següents enllaços:

“Viquipèdia”: <https://ca.wikipedia.org/wiki/Geocerca> (10 /08/2015)

“Espai internet: 29/08/2010: Geocaching, deu anys a la xarxa”:

<http://blogs.ccma.cat/espaiinternet.php?itemid=33863> (10/08/2015)

¹⁹ Informació més detallada que s'ha de donar a l'alumnat sobre com realitzar el primer geoamagatall:

<http://www.geocaching.com/about/hiding.aspx>

²⁰ Hi ha moltes i diverses APPs gratuïtes. Es recomanen:

<https://www.geocaching.com/play>

<http://www.opencaching.com/es/#>

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: Heteroavaluació

S'obté la nota màxima si es realitza l'activitat.

Activitat 2: heteroavaluació i avaluació externa (centre d'esplai i/o cau).

Heteroavaluació: sobre la nota de 10 punts, es valora:

- Hi ha el recull fotogràfic del procés d'elaboració: 5p
- Es pot observar que s'ha introduït el punt del decàleg que se'ls ha encarregat: 0,5p
- Es pot comprovar que s'ha utilitzat un recipient hermètic impermeable: 0,5p
- El grup ha creat en l'APP el geoamagatall: 3p
- En el geoamagatall publicat hi ha la descripció del lloc on està el "cache" i altres tipus d'informacions: 1p

Avaluació externa: aquesta es realitza gràcies a la col·laboració d'un centre d'esplai/ cau. Consisteix en, una vegada estan tots els "caches" publicats, comunicar-ho a l'entitat corresponent. Aquests han de buscar-lo i han de fer la següent valoració al grup corresponent (sobre 10 punts):

- "Cache" trobat: 8p
- El "cache" és un recipient hermètic i impermeable: 1p
- Dintre del recipient hi ha un punt del decàleg que l'alumnat ha elaborat: 1p

Nota: En cas que el geoamagatall no es trobi, cal parlar amb el grup encarregat del geoamagatall. Aquests han de cercar l'error i fer més accessible la seva localització. Posteriorment es notifica a la mateixa entitat que poden fer una nova recerca.

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 49		
Etapa/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 4t ESO
Criteri d'avaluació: 11.- Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.		
Valor: Respecte		
Definició: Acció de considerar alguna cosa com quelcom que hom ha de tenir en compte; enfocat vers l'entorn natural i la prevenció del seu deteriorament degut a l'acció de la societat.		
Objectiu didàctic: Definir les actuacions adequades per a la conservació del medi natural quan es realitzen activitats i/o esports a l'aire lliure.		
Bloc de contingut: Activitats físiques recreatives		
Dimensió Activitat física i temps de lleure		
Competència: 6		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "Saps com hem de tractar la muntanya quan fem esports al medi natural?"

Grups reduïts (5-7). Hi ha 5 estacions. Cadascuna d'elles representa un esport que es realitza en el medi natural: escalada, ràfting, BTT, senderisme i parapent. En cada estació hi ha una fitxa. En aquesta fitxa hi ha una breu explicació de l'esport, seguidament hi ha un repte que han d'assolir. En funció si aconseguixen amb èxit el repte, o no, hi ha un final a una breu història relacionada amb la pràctica esportiva.

El grup ha d'anotar en un full de seguiment si ha estat capaç de superar el repte. Cada 7'-9' hi ha canvi d'estació.

SAPS COM HEM DE TRACTAR LA MUNTANYA QUAN FEM ESPORTS AL MEDI NATURAL?					
Nom integrants grup:					
	Escalada	Ràfting	BTT	Senderisme	Parapent
Repte Assolit					
Repte No Assolit					
• <u>5 reptes assolits</u>: Genial! Gràcies a vosaltres mantindrem net l'entorn i les pròximes generacions la podran gaudir. • <u>4 reptes assolits</u>: No està gens malament! Teniu força cura de conservar el medi ambient net. • <u>3 reptes assolits</u>: Segur que podeu millorar la vostra actitud i mantenir net el medi ambient. Ànims! • <u>2 reptes assolits</u>: Amb una mica d'esforç, segur que aconsegiu anar a practicar activitat física al medi natural i no oblidar-vos les deixalles. Som-hi! • <u>1 repte assolit</u>: Crec que en comptes de tenir cura per no embrutar el medi ambient, us heu esforçat en tot el contrari. • <u>0 reptes assolits</u>: Us imagineu que tothom fa com vosaltres, anar al bosc i depositar totes les deixalles? Quin món voleu tenir?					

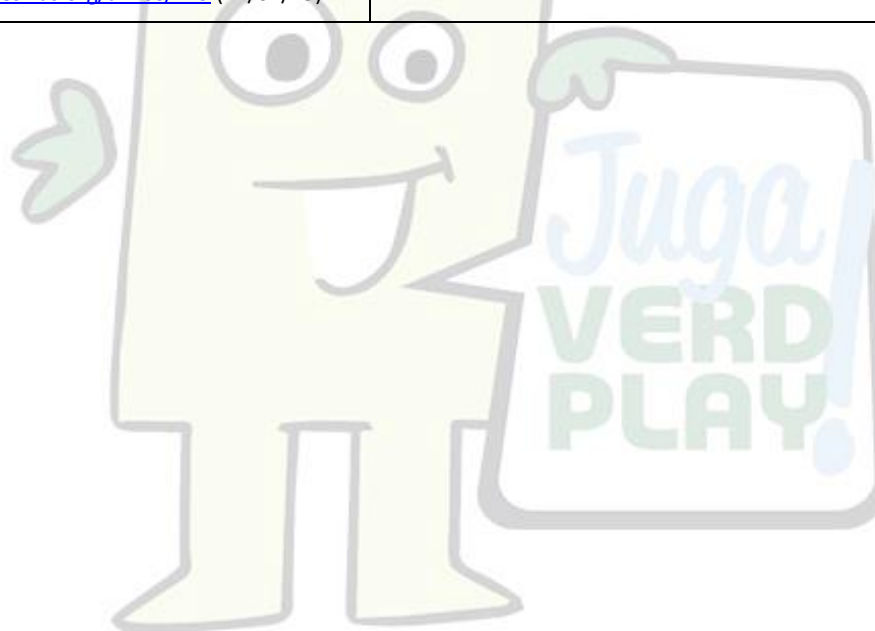
P A R A P E N T	
Definició: és similar a un paracaigudes però amb la diferència fonamental de què està dissenyat per volar i no per obrir-se durant una caiguda lliure. Per simplificar, podem dir que un parapent "vola" i un paracaigudes "cau a poc a poc". El vol amb parapent és dels vols més lents que pot experimentar un home. Font: https://ca.wikipedia.org/wiki/Parapent (21/07/15)	
REPTE	
Aquest cap de setmana aneu a Àger, municipi conegut per la pràctica d'esports d'aventura, i en especial, pels vols en parapent. Contracteu un vol amb parapent i, mentre espereu el vostre torn, observeu altres persones com realitzen el seu vol... Què heu de fer? Tothom ha de ser transportat per la resta del grup en la distància assignada. S'agafa a la persona i, sense fer-li mal, s'ha de transportar sense que aquesta toca el terra, fins a l'altre extrem. Tanmateix, tothom ha de col·laborar en transportar a la resta del grup. Una vegada s'arribi a la distància assignada, es deixarà a la persona que és transportada amb suavitat i delicadesa. Com es supera el repte? Tothom és transportat.	
HEU SUPERAT EL REPTE!	CONSEQÜÈNCIES DE NO SUPERAR EL REPTE
Totes les persones abans de saltar recullen les seves deixalles (ampolles d'aigua, material esportiu). No hi ha deixalles en aquest punt!	Centenars de persones prèviament han fet el vol i no han tingut cura de l'entorn. Han deixat ampolles al terra i altres deixalles. Com a conseqüència d'aquest poc respecte vers el medi natural, observeu una persona que està a punt de fer el salt. Aquest ensopega amb la deixalla i cau. El final és tràgic.

E S C A L A D A	
Material que s'utilitza: L'equip dependrà del tipus d'escalada que hàgim d'abordar. Existeix un material "base" indispensable (com la corda). Normalment, el primer ascensionista, acostuma a fer una llista del material específic, que acompanya el croquis (o ressenya) de la ascensió (o via), i que es difon mitjançant les publicacions especialitzades (llibres, revistes, web...). Font: https://ca.wikipedia.org/wiki/Escalada (21/07/15)	
REPTE	
Decidiu anar al Pedraforca a escalar. Prepareu tot el material i... Què heu de fer? Heu de fer dues files, cadascuna en un extrem de les espatlleres. Heu d'iniciar el vostre torn al mateix moment que el company/a de la fila oposada. L'objectiu és anar fins l'altre fila, tocar la mà de la primera persona de la fila oposada i tornar. Sense tocar amb cap part del cos el terra i amb la consigna que l'anada i la tornada han de ser en diferents nivells (part superior de les espatlleres a l'anada/ tornada i part inferior al retornar (o viceversa). Com es supera el repte? Si tothom és capaç de travessar les espatlleres en les condicions descrites.	
HEU SUPERAT EL REPTE!	CONSEQÜÈNCIES DE NO SUPERAR EL REPTE
Perfecte! Una vegada heu realitzat amb èxit l'ascensió i el descens de la muntanya, recolliu tot el material que heu utilitzat i torneu al refugi "Lluís Estasen".	No us preocupeu de recollir el vostre material i el deixeu al peu de la muntanya. Com a conseqüència: a.- no respecteu el medi natural b.- no podeu tornar a escalar ja que no disposeu del material necessari.

S E N D E R I S M E	
Consigna bàsica: el senderisme és la millor manera de conèixer el patrimoni dels parcs naturals. Procureu caminar sempre per pistes senyalitzades. Font: http://www.emmona.cat/index.php/cat/home/espais-naturals (21/07/15)	
REPTE	
Us heu apuntat a una cursa popular per la muntanya (trailrunning), la "Cursa de les V Ermites". Què heu de fer? Durant el temps que dura aquesta estació tot el grup ha de córrer a una FC saludable (140-170ppm) sense aturar-se. Com es supera el repte? Córrer en les condicions descrites anteriorment.	
HEU SUPERAT EL REPTE!	CONSEQÜÈNCIES DE NO SUPERAR EL REPTE
Heu finalitzat amb èxit la marxa. Heu fet cas de les indicacions de l'organització. Heu gaudit de l'esdeveniment, de l'entorn, de la pràctica esportiva i heu fet nous amics.	Una de les normatives de la prova és eliminar els gots de plàstic com a mesura de respecte cap al medi ambient. És obligatori que els participants portin un bidó o vas plegable per a poder beure en els avituallaments(http://www.10ermite.com/Normativa.aspx). Vosaltres feu cas omís i en cada avituallament utilitzeu un got de plàstic i el llanceu a la muntanya.

R À F T I N G	
Definició: el ràfting és un esport consistent en descendir per aigües braves en una <u>llanxa pneumàtica, amb l'ajuda de pales</u>, sortejant les roques del camí i evitant en tot moment la caiguda dels tripulants a l'aigua. Desenvolupament i material: Durant el trajecte que es fa en el riu normalment es realitza en companyia d'un o dos monitors, que es col·loquen a la part posterior de l'embarcació per a pilotar-la. La seva funció és marcar el rumb amb la pala i donar les instruccions necessàries a la resta del grup per a avançar riu avall. No és un esport excessivament arriscat. La caiguda a l'aigua no sol representar cap problema, ja que els tripulants van amb l'equipament estàndard d'un casc, armilla salvavides i amb vestit i botes de neoprè. Font: https://ca.wikipedia.org/wiki/R%C3%A0fting (21/07/15)	
REPTE	
Aneu a passar un cap de setmana de primavera al Pallars Sobirà (Lleida) i, entre altres activitats, voleu practicar ràfting. Contracteu l'activitat i... Què heu de fer? Una persona del grup s'estira sobre la màrrega, que està en el terra. La resta del grup aixeca la màrrega i ha de transportar la màrrega i la persona que està a sobre, de cono a cono (un viatge). Una vegada s'arriba a l'altre extrem, amb suavitat, es deixa la màrrega al terra i es canvia de persona que viatja sobre la màrrega. Com es supera el repte? Totes les persones del grup han de fer, com a mínim, un viatge sobre la màrrega.	
HEU SUPERAT EL REPTE!	CONSEQÜÈNCIES DE NO SUPERAR EL REPTE
Heu fet un descens extraordinari! Al finalitzar us feu un selfie amb la monitora per immortalitzar el moment.	No teniu cura del material utilitzat ni de les vostres motxilles. Com a conseqüència, heu llançat paper d'alumini al bosc i al riu. Els animals se l'han menjat i han mort. No us sentiu culpables?

B T T (bicicleta tot terreny)	
Conseqüències de l'ús de la BTT en el medi ambient: com qualsevol activitat col·lectiva que es realitza en el medi natural, l'ús de la BTT també provoca certs impactes sobre l'entorn i certes molèsties a propietaris i pagesos: erosió en certs punts de l'itinerari, deixalles que no es recullen, dispersió del bestiar, molèsties a la fauna salvatge, increment de pas de ciclistes arrel de la cursa, etc. Font: http://paisatgesvius.org/arxiu/479 (21/07/15)	
REPTE	
Formalitzeu la inscripció a una cursa de BTT que es realitza en el Parc Natural del Garraf. Per poder acabar-la amb èxit us prepareu a consciència. Arriba el dia de la prova i... Què heu de fer? Heu d'aconseguir transportar a cavallet a totes les persones i que cadascú porti a cavallet a algú en la distància assignada. Com es supera el repte? Tothom ha de fer els dos rols, com a mínim una vegada.	
HEU SUPERAT EL REPTE!	CONSEQÜÈNCIES DE NO SUPERAR EL REPTE
Per reduir o compensar aquests efectes negatius, s'ha subscrit el Document de Compromís per a la Conservació de la Natura al Collsacabra que inclou l'aplicació de nombroses mesures de sostenibilitat, entre les qual destaca destinar un percentatge de l'import de cada inscripció a un fons per la realització d'actuacions sobre el terreny. Font: http://paisatgesvius.org/arxiu/479 (21/07/15)	Us importa ben poc les mesures de sostenibilitat. És més, ja esteu pensant en comprar-vos un quad per anar per la muntanya sense respectar les senyalitzacions ni les normes de seguretat. Com a conseqüència, incrementeu considerablement la erosió i feu malbé la fauna i la flora de l'entorn.



ACTIVITAT 2: “Cuida la muntanya. No aboquis els residus”

Aquesta activitat es divideix en dues parts. La primera consisteix en descobrir una frase (“Cuida la muntanya. No aboquis els residus”). Una vegada es coneix la frase, consisteix en “ordenar” la frase.

1a part: Joc de “El penjat”. Es juga a aquest joc tradicional on l’alumnat ha de posar-se d’acord per dir una lletra de manera consensuada i descobrir la frase amagada: “Cuida la muntanya. No aboquis els residus”.

Cada vegada que diguin una lletra i aquesta, figuri o no en la frase, tota la classe ha de córrer de manera saludable (140-170ppm) una volta a la pista. Es pot proposar diferents maneres al llarg dels diferents torns.

Aquesta part finalitza quan el grup descobreix la frase.

2a part: “ordenar” la frase. Es col·loquen els bancs suecs del gimnàs formant una línia recta. Es fa una línia en cada extrem dels bancs suecs (hi ha dues files, enfrontades una amb l’altra).

Una vegada es disposen aquestes dues files i, de manera aleatòria, es reparteix a cada alumne una lletra que forma part de la frase prèviament descoberta.

C	U	I	D	A	L	A
M	U	N	T	A	N	Y
A	N	O	A	B	O	Q
U	I	S	R	E	S	I
		D	U	S		

La finalitat és que l’alumnat ha de disposar-se a sobre del banc i, sense tocar el terra amb cap part del cos, de manera que formin la frase anteriorment descrita. L’ordre el coneixen ja que el configura la lletra que els ha estat assignada a l’inici de l’activitat.

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: Col·laboratiu en grups reduïts. Puntuació sobre 10 punts:

- 5 reptes aconseguits: 10p
- 4 reptes aconseguits: 7,5p
- 2 o 3 reptes aconseguits: 5p
- 1 repte aconseguit: 2,5p
- Cap repte aconseguit: 0p

Activitat 2: Col·laboratiu tota la classe. Activitat sobre 10 punts:

- La classe realitza l'activitat amb èxit: 10p
- La classe no aconsegueix desxifrar l'enigma, però tot, mostren una clara intenció d'esforç: 7,5p
- La classe intenta desxifrar l'enigma però no ho aconsegueixen (i mostren una manca d'esforç): 5p
- La classe intenta desxifrar l'enigma però no ho aconsegueixen (i mostren una clara actitud passiva): 2,5p
- La classe no realitza l'activitat: 0p



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 50		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 4t ESO
Criteri d'avaluació: 12.- Controlar els riscos de participar en activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat		
Valor: Responsabilitat		
Definició: Capacitat de respondre d'alguna cosa, de garantir la realització d'una tasca, el compliment d'un deure, de donar-ne raó. Poder valorar els beneficis de l'activitat física i evitar les conductes tòxiques.		
Objectiu didàctic: Analitzar les repercussions negatives de l'esport d'elit per a la salut.		
Bloc de contingut: Condició física i salut		
Dimensió: Activitat física saludable		
Competència: 1 i 2		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT 1: "La vida són dos dies"²¹

La finalitat de l'activitat és oferir eines a l'alumnat perquè sigui capaç, si ho desitja, d'autogestionar la seva condició física en relació a la salut a fi d'augmentar la seva qualitat i esperança de vida.

L'activitat té la duració d'una sessió. Aquesta es diferencia en cinc moments, dividits de la següent manera:

- Abdominals
- Partit reduït (escollir l'esport)
- Flexions
- Partit reduït (escollir l'esport)
- Abdominals

²¹ Activitat elaborada a partir de la idea d'un dels objectius didàctics del projecte col·laboratiu entre docents d'EF de diferents centres "Healthyland" (Meritxell Monguillot, Carles Zurita, Lluís Almirall, Carles González i Montse Guitert):

http://www.edubcn.cat/rsc_gene/extra/00_tecnologia_educativa/bones_practiques_2014_2015/13I_HEALTHYLAND.pdf

L'activitat es realitza en grups mixtes de 4 persones. Cada grup té un full de seguiment (Annex). En aquest es detallen les activitats. Tanmateix s'explica que, segons un estudi recent de la OMS, l'**esperança de vida**²² mitjana mundial per les persones nascudes el 2012 és:

- Noies: 73 anys
- Nois: 68 anys

Cada activitat, anteriorment citada, el grup té la possibilitat de realitzar-la en la seva totalitat i respectant els criteris saludables o no fer l'activitat (o en el seu defecte, reduir la càrrega de treball o tenir avantatges en el transcurs del joc). La primera opció suma anys a l'esperança de vida, i la segona opció resta anys. Els anys que resten són variables (veure full adjunt de l'activitat).

Activitat	Rol i descripció		Anys que es resten/sumen	Actualització esperança vida
Abdominals 4 x 15	Persona saludable (+ 1 any vida ja que millora la salut) <u>Realitzar 4 sèries de 15</u> repeticions d'abdominals respectant els criteris d'hàbits posturals amb els que s'han treballat a classe.	Esportista d'èlit (- 5 anys vida ja que atrofia les articulacions) <u>Només fas la meitat d'abdominals</u> ja que a primera hora del matí has fet un entrenament. Ara estàs fent la segona sessió i encara et falta una altra sessió.		
Partit 3x3 7' duració (hi ha un canvi)	Persona saludable (+ 1 any vida ja que millora la salut) Enteneu que el joc té la seva normativa i és una altra manera de realitzar activitat física. El Fair Play per davant de tot. <u>Jugueu amb 3 jugadors/es i aneu fent canvis</u>	Frau esportiu (- 10 anys vida que perds en la presó) Heu comprat a l'àrbitre i aquest és tolerant amb vosaltres. <u>Jugueu amb 4 jugadors/es.</u>		
Flexions 4 x 10	Persona saludable (+ 1 any vida ja que millora la salut) <u>Realitzar 4 sèries de 10</u> repeticions de flexions respectant els criteris d'hàbits posturals amb els que s'han treballat a classe.	Dopatge (- 10 anys vida pels desordres hormonals) <u>Només feu la meitat de flexions</u> , ja que esteu parlant amb el doctor que us farà la transfusió de sang alterada i no teniu temps per fer totes les sèries.		
Partit 3x3 7' duració (hi ha un canvi)	Persona saludable (+ 1 any vida ja que millora la salut) Enteneu que el joc té la seva normativa i és una altra manera de realitzar activitat física. El Fair Play per davant de tot. <u>Jugueu amb 3 jugadors/es i aneu fent canvis</u>	Esportista d'èlit (- 5 anys vida ja que atrofia les articulacions) Heu estat entrenant molt i molt dur per aquest partit. Sabeu que és el partit de la vostra vida i us heu deixat la pell en els entrenaments. Tot aquest esforç serveix per <u>començar el partit amb un avantatge de 3 punts per davant del marcador inicial.</u>		
Abdominals 4 x 15	Persona saludable (+ 1 any vida ja que millora la salut) <u>Realitzar 4 sèries de 15</u> repeticions d'abdominals respectant els criteris d'hàbits posturals amb els que s'han treballat a classe.	Dopatge (- 10 anys vida pels desordres hormonals) <u>No en fas cap abdominal. Descansa.</u> No necessites fer-ne cap ja que prens esteroides. En comptes de realitzar aquestes sèries, has de prendre la dosi pertinent.		
Esperança vida final:				

El grup ha de consensuar quina de les dues opcions vol realitzar: augmentar o reduir anys a la seva esperança de vida. Amb les conseqüències que comporten ambdues opcions.

Al finalitzar, cada grup té una nova esperança de vida.

²² Estadístiques Sanitàries Mundials 2014, publicades el 15/05/2014 per la Organització Mundial de la Salut (OMS): <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/world-health-statistics-2014/es/> (13/08/2015)

Durant la fase de reflexió de la sessió s'agrupen els diferents grups i es pregunta si la seva esperança de vida²³, al finalitzar l'activitat, ha augmentat o ha disminuït. Independentment de la resposta es pregunta el perquè s'ha escollit les diferents variants de treball. Tanmateix és important reflexionar sobre l'esport d'alta competició²⁴ i les repercussions que té sobre els esportistes i la seva salut.

Activitat 2: “No tot val: fem activitat física saludable”

L'alumnat decideix quins dels exercicis proposats en un circuit en condició física realitza. Es posen imatges d'exercicis contraproductius per a la salut; per exemple: els abdominals clàssics agafats pels turmells, o lumbars amb hiperlordosi màxima, córrer 1' a 200pp, o l'estirament de la cobra de ioga etc.... Aquests exercicis estan acompanyats amb imatges en què l'alumnat ha d'identificar si és o no correcte i proposar l'alternativa adequada si ho considera. Si tria l'exercici mal executat restarà anys de vida.

Nota: Abans de realitzar aquesta tasca, l'alumnat ha après i s'ha conscienciat a diferenciar tasques adequades de força i/o de resistència i/o de flexibilitat ben executades i les conseqüències per a l'esquena o la postura d'una mala execució.

Activitats i criteris d'AVALUACIÓ

Activitat 1: Heteroavaluació

La nota ve determinada per realitzar, o no, l'activitat.

Activitat 2: Heteroavaluació

La nota ve determinada per realitzar, o no, l'activitat

²³ Activitat “Debat a classe: La influència de l'exercici físic en l'esperança de vida” (Monguillot, M; 2012) on hi ha la lectura d'un article referent a les repercussions de l'activitat física sobre la salut i les pautes per fer el debat a la classe d'Educació Física: <http://txellmonguillot.blogspot.com.es/2012/06/debat-classe-la-influencia-de-lexercici.html>

²⁴ Activitat “Portem a l'aula el Summits of mylife de Kilian Jornet i fem un debat amb l'alumnat” (Monguillot, M; 2013) on hi ha la lectura d'un article referent a l'esport d'alta competició i les pautes per fer el debat a la classe d'Educació Física: <http://txellmonguillot.blogspot.com.es/2013/01/portem-laula-el-summits-of-my-life-de.html>

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 51		
Etapa/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 4t ESO
Criteri d'avaluació: 12.- Controlar els riscos de participar en activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.		
Valor:	Responsabilitat	
Definició: Capacitat de respondre d'alguna cosa, de garantir la realització d'una tasca, el compliment d'un deure, de donar-ne raó. Poder valorar els beneficis de l'activitat física i evitar les conductes tòxiques.		
Objectiu didàctic: Identificar els riscos del dopatge cap a la salut i la imatge de l'esportista.		
Bloc de contingut: Esports		
Dimensió: Esport		
Competència: 3 i 4		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1:: "A quin preu vols guanyar? 1"

Es disposa en la pista 6 estacions. Cada estació consisteix en un esport (futbol sala, bàsquet, voleibol, hoquei, bàdminton...). S'agrupa la classe en parelles o grups de 3 (en funció de l'alumnat). Cada parella té una graella per anotar els resultats dels diferents partits que es realitzen. Abans de l'inici del partit cada parella ha de decidir, i sense que ho sàpiga l'equip contrari, si volen obtenir una puntuació addicional al finalitzar el partit, o no. Aquesta bonificació és un símil a consumir qualsevol tipus de dopatge. En canvi, si s'opta per realitzar una vida saludable sense consumir qualsevol tipus de substància, no hi ha una bonificació extra al finalitzar els partits. Les bonificacions extres es tradueixen en una suma addicional de punts a favor al finalitzar l'enfrontament.

- | | |
|---|--|
| 1. Cap "plus": | + 0 punts |
| 2. Consum de Cannabis/cocaïna: | + 3 punts |
| 3. EPO, transfusions sang, testosterona, esteroides: | + 6 punts |
| 4. Possessió, tràfic, administració subst. prohibida: | + 2 punts a favor i - 2 punts li resten a l'adversari. |
| 5. Fraus i corrupció esportiva: | - 5 gols a l'equip adversari. |

Quan acaba el partit, s'anota el resultat real del partit (anotació que s'ha fet) i seguidament cada equip explica a l'altre si té alguna bonificació (en cas de utilitzar-ne). En cas afirmatiu, es fa un nou recompte del resultat.

No es pot repetir cap tipus de bonificació.

Partit 1	Partit 2	Partit 3	Partit 4	Partit 5	Partit 6
"Plus" aplicat ☐ Si. Núm: ☐ No Rivals: Resultat Partit: RESULTAT FINAL	"Plus" aplicat ☐ Si. Núm: ☐ No Rivals: Resultat Partit: RESULTAT FINAL	"Plus" aplicat ☐ Si. Núm: ☐ No Rivals: Resultat Partit: RESULTAT FINAL	"Plus" aplicat ☐ Si. Núm: ☐ No Rivals: Resultat Partit: RESULTAT FINAL	"Plus" aplicat ☐ Si. Núm: ☐ No Rivals: Resultat Partit: RESULTAT FINAL	"Plus" aplicat ☐ Si. Núm: ☐ No Rivals: Resultat Partit: RESULTAT FINAL
Número partits jugats:		Número partits guanyats sense "plus": Número partits guanyats amb "plus":			



Una vegada s'ha finalitzat la competició: amb el resultat final dels partits, el TAS i la Agència Mundial Antidopatge han pres la decisió de donar per perdedors a tots aquells esportistes/equips que hagin comès alguna irregularitat.

A continuació es poden veure uns exemples d'esportistes/equips que també han comès alguna infracció:

Cannabis:

"Gervasio Deferr pierde la medalla de plata del Mundial por dopaje" (Mundials de Debrecen –Hongria-, en novembre de 2002)

(cadenaser.com 31/07/2003):

http://cadenaser.com/ser/2003/07/31/deportes/1059607692_850215.html



Cocaïna:

"Maradona es expulsado del Mundial de Estados Unidos '94 acusado de dopatge"

(rtve.es 31/03/2010): <http://www.rtve.es/alacarta/videos/programa/maradona-expulsado-del-mundial-eeuu-94-acusado-dopaje/734374/>



EPO, transfusions de sang, testosterona i cortisona:

"L'Agència Antidopatge dels Estats Units suspèn Armstrong per a tota la vida i li treu els títols."

(ara.cat 24/08/2012): http://www.ara.cat/esports/mes_esports/ciclisme/USADA-avanca-suspendra-Armstrong-titols_0_761323962.html

Possessió, tràfic i administració o intent d'administració d'una substància o mètode prohibit a un/a esportista:

"La Operación Galgo es una operación contra el dopaje en el deporte de élite realizada en España. Este proceso está permitiendo desarticular una red de dopaje entre varios deportistas por delito de distribución de sustancias dopantes. Las investigaciones de la Guardia Civil comenzaron a finales de 2010 y desembocaron en detenciones y registros a comienzos de diciembre, fecha en que se conoció la existencia de dicha operación."

(Wikipedia.org 17/07/2015):

https://es.wikipedia.org/wiki/Operaci%C3%B3n_Galgo



Esteroides anabòlics androgènics

"Tyson Gay torna la medalla de plata que va guanyar als JJOO de Londres després de suspèndre un any per dopatge"

(ara.cat 03/05/2014):

http://www.ara.cat/esports/mes_esports/Tyson-Gay-JJOO-Londres-dopatge_0_1131487055.html



Frau i corrupció esportiva

"Juve, Fiorentina i Lazio baixen a la Sèrie B per l'escàndol de corrupció al Calcio"

(esportiu.cat 14/07/2006): <http://www.esportiu.cat/2006/07/14/juve-fiorentina-i-lazio-baixen-a-la-serie-b-per-l-escandol-de-corrupcio-al-calcio/>

FASE DE REFLEXIÓ I DEBAT AMB EL GRUP- CLASSE

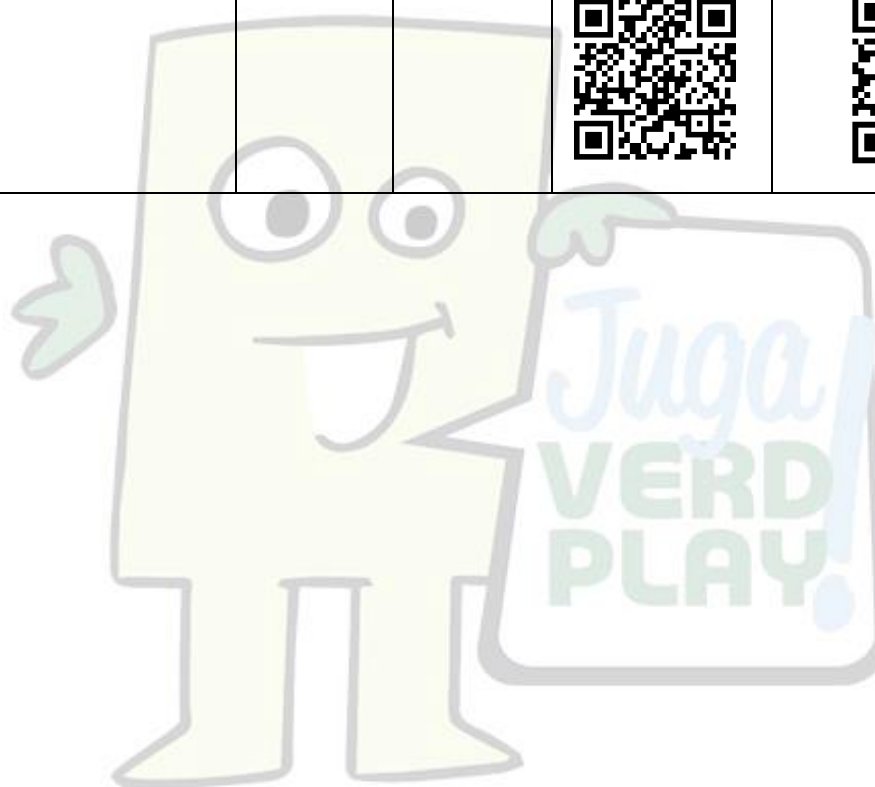
ACTIVITAT 2: “A quin preu vols guanyar? 2”²⁵

Equips mixtos de 3-4 alumnes. Hi ha 4 estacions. En cada estació es juga a un esport contra un altre grup. En cada estació hi ha una targeta i un dau. Abans de l'inici del partit es tira el dau, que determina quin tipus de dopatge es consumeix. En funció d'aquest, s'inicia el partit amb un resultat i al finalitzar el partit, s'ha d'aplicar una suma o resta de punts. Finalment, en funció del que decideixi cada equip, s'aplica un nou algoritme per obtenir el resultat final del partit i decidir quin és el guanyador.

Esport: Futbol Sala					
Tireu el dau. En funció del resultat, teniu un handicap diferent. Aquest repercuteix en el resultat final del partit. Una vegada heu acabat el partit i heu aplicat el handicap al resultat, aquest torna a ser modificat, amb una puntuació variable (heu d'escollir un estat físic i/o emocional i llegir el codi QR).					
Resultat Dau	Rol	Inici partit	Final partit	Aleatori	
Parell 	Persona sana	+ 0 punts	+ 3 punts	Estàs satisfet per la feina feta 	Sents eufòria per l'esforç realitzat 
Senar 	EPO: substància dopant que estimula la producció de glòbuls vermells i permet incrementar la resistència a l'exercici físic dels esportistes augmentant la capacitat de transport d'oxigen.	+ 5 punts	- 4 punts	Has fet trampes i estàs content/a perquè no t'han "pillat" 	Tens por que el control antidòping et faci passar la prova. 

²⁵(Font: Activitat adaptada a partir de la idea original de la proposta de Almirall, L (2015): “Cursos d'Estiu INEFC Bcn: Trebarem consciència i regulació emocional”)

Esport: Bàsquet					
Tireu el dau. En funció del resultat, teniu un handicap diferent. Aquest repercuteix en el resultat final del partit. Una vegada heu acabat el partit i heu aplicat el handicap al resultat, aquest torna a ser modificat, amb una puntuació variable (heu d'escollir un estat físic i/o emocional i llegir el codi QR).					
Resultat Dau	Rol	Inici partit	Final partit	Aleatori	
Parell 	Frau i corrupció esportiu: compreu a l'equip rival i/o a l'àrbitre.	+ 6 punts	+ 0 punts	El diari esportiu de major tirada nacional destapa la trama de corrupció 	Una de les persones implicades dóna el testimoni sobre la corrupció. 
Senar 	Cannabis/ Cocaïna: consumidor d'aquestes substàncies produïnt efectes d'eufòria i/o calma	+ 0 punts	- 5 punts	Has consumit cànnabis i al finalitzar el partit tens una actitud passiva i no t'importa el resultat obtingut 	Has consumit cocaïna i el teu estat anímic és d'excitació i nerviosisme. Un punt agressiu. 



Esport: Hoquei Sala					
Tireu el dau. En funció del resultat, teniu un handicap diferent. Aquest repercuteix en el resultat final del partit. Una vegada heu acabat el partit i heu aplicat el handicap al resultat, aquest torna a ser modificat, amb una puntuació variable (heu d'escollir un estat físic i/o emocional i llegir el codi QR).					
Resultat Dau	Rol	Inici partit	Final partit	Aleatori	
Parell 	Persona sana	+ 0 punts	+ 2 punts	Independentment del resultat, no estàs content/a amb el teu rendiment 	Tens molèsties físiques i creus que t'has lesionat 
Senar 	Possessió de substàncies prohibides. No les consumiu, però esteu implicats en la "Operació Puerto" i en un escorcoll de la policia en troben les substàncies	+ 0 punts	- 0 punts	Abans del partit aprofiteu i feu d'intermediaris i faciliteu a altres esportistes aquestes substàncies. 	Quan surt a la llum la "Operació Puerto" la vostra imatge, tot i que no en consumiu substàncies, queda molt malmesa i us retiren tots els títols aconseguits amb el vostre esforç. 



Esport: Bàdminton					
Tireu el dau. En funció del resultat, teniu un handicap diferent. Aquest repercuteix en el resultat final del partit. Una vegada heu acabat el partit i heu aplicat el handicap al resultat, aquest torna a ser modificat, amb una puntuació variable (heu d'escollir un estat físic i/o emocional i llegir el codi QR).					
Resultat Dau	Rol	Inici partit	Final partit	Aleatori	
Parell 	Consumidors de testosterona i esteroides: augmenta la massa muscular d'una manera desproporcionada i en un curt període de temps.	+ 4 punts	- 6 punts	Quan deixes de consumir el teu cos es sent molt dèbil i tens problemes hormonals 	Sents una gran dependència vers el consum d'aquesta substància i cada vegada en vols més i més. 
Senar 	Persona sana	+ 0 punts	+ 1 punt	Et sents molt satisfet ja que ets conscient que els resultats obtinguts són gràcies al teu esforç de superació 	Cada dia valores més el sacrifici, l'esforç, l'esperit de treball. Això només s'assoleix amb l'autosuperació. 

Al final de la sessió es pot fer reflexió sobre les conseqüències que pot tenir en l'esport i en la salut dels esportistes el consum de les substàncies considerades de dopatge o aquelles conductes contràries a l'ètica de l'esport.

ACTIVITAT 3: “A quin preu vols guanyar? 3”

L'alumnat, per parelles, ha de realitzar un PodCast on ha de fer una entrevista fictícia a un esportista que ha estat involucrat en un cas de dopatge. Les instruccions estan en el document annex.

Què s'ha de fer? Elaboració d'un PodCast. Heu de seleccionar un/a esportista (dels que es proposen):

- Marta Domínguez
- Gervasio Deferr
- Lance Armstrong
- Ben Johnson
- Carl Lewis
- Tyson Gay
- Asafa Powell
- Marco Pantani

A continuació heu de realitzar una entrevista fictícia a aquest/a esportista. Aquesta entrevista imaginària ha de tenir una primera part on es repassa la seva biografia bàsica, seguidament els seus triomfs esportius. Seguidament la entrevista s'enfoca cap a la “cara més fosca” de la seva carrera: el dopatge (perquè ho va fer, com es sentia mentre ho feia, com es va sentir quan es va descobrir la seva vinculació amb el dopatge, com creu que ha afectat als altres esportistes el fet que hagi guanyat fent trampes, com ha afectat en la seva carrera esportiva...).

Grups de treball: treball per parelles.

Com s'ha d'entregar? Penjar-lo en el Moodle del curs o entregar-ho via mail.

Data límit d'entrega:



Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

“A quin preu vols guanyar? 1’’: Valoració sobre 10 punts:

- Realitza l’activitat sense fer ús de les “bonificacions”: 10p
- Realitza l’activitat fent un ús sistemàtic de les “bonificacions”: 5p
- No realitza l’activitat: 0p

“A quin preu vols guanyar? 2’’: Valoració sobre 10 punts:

- Realitza l’activitat i aporta reflexions/preguntes adients a la fase de reflexió: 10p
- Realitza l’activitat i no aporta cap reflexió/pregunta a la fase de reflexió: 7,5p
- Realitza l’activitat i les aportacions/reflexions/preguntes durant la fase de reflexió són desafiantes i fan apologia del consum del dopatge: 2,5p
- No realitza l’activitat: 0p

“A quin preu vols guanyar? 3’’: Sobre una nota de 10:

- Presenta el document en la data establerta: 1p
- Hi ha dos rols clarament identificats: entrevistador i esportista proposat: 1p
- Aspectes formals d’una entrevista: salutació, acomiadament, preguntes formals: 1p
- Es repassen els èxits esportius de l’esportista: 2p
- S’explica de manera detallada la implicació en el cas de dopatge: 2p
- Es detalla com ha afectat el cas de dopatge en la seva vida diària: 2p
- Valoració global de l’entrevista: 1p



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 52		
Etapa/Categoria: Secundària		Curs/Edat: 4t ESO
Criteri d'avaluació: 12.- Controlar els riscos de participar en activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.		
Valor: Responsabilitat		
Definició: Capacitat de respondre d'alguna cosa, de garantir la realització d'una tasca, el compliment d'un deure, de donar-ne raó. Poder valorar els beneficis de l'activitat física i evitar les conductes tòxiques.		
Objectiu didàctic: Diferenciar les conductes adequades de les de risc per a la pràctica d'activitat física i esportiva de forma segura.		
Bloc de contingut: Activitats físiques recreatives		
Dimensió: Activitat física i temps de lleure		
Competència: 6		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "Amb quin tipus de conducta t'identifiques?" (Annex)

Es necessiten enganxines (o gomet) de color verd i de color vermell (símil d'un semàfor). Les de color blanc serveix per identificar les conductes positives que poden generar l'activitat física i una vida saludable. Les vermelles, en canvi, representen les conductes negatives i/o de risc.

Al finalitzar la present activitat, l'alumnat ha de tenir enganxat al cos diferents etiquetes, de color verd i/o de color vermell. El/la docent mostra uns exemples dels diferents tipus de conducta alhora que l'alumnat pot afegir-ne més:

AMB QUIN TIPUS DE CONDUCTA T'IDENTIFIQUES?	
CONDUCTES POSITIVES	CONDUCTES DE RISC
Descansar 8h diàries Hidratar-se de manera regular No fumar Fer, com a mínim, 30' diària d'activitat física: caminar, pujar escales Practicar activitat física saludable Menjar 5 peces de fruita al dia Rentar-se les mans abans de menjar quelcom Rentar-se les dents després de cada àpat Respectar els semàfors per creuar el carrer Somriure	No descansar 8h diàries No hidratar-se Beure begudes energètiques No esmorzar Fumar Sedentarisme Esport d'èlit no és salut Consumir drogues Dopatge Fast food Rodejar-se de gent tòxica: gent que sempre es queixa

Font: Canal Salut. Generalitat de Catalunya: http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_ciutadania/vida_saludable/
(14/08/2015)

L'activitat es fa durant el transcurs d'una sessió d'educació física mentre es realitza paral·lelament una altra activitat. En el moment que el professor/a fa sonar el xiulet, l'alumnat ha d'identificar una de les conductes que acostuma a fer en el seu dia a dia, escriure-la en una enganxina de color verd o vermell (en funció del tipus de conducta que representa) i enganxar-les al paper mural a la paret amb la imatge de risc o adequada.

Variant: Per evitar que caiguin per la suor o per les tasques, es pot enganxar paper mural a la paret amb la imatge de risc o adequada i repartir gomets a l'alumnat. Quan sona el senyal cada alumne/a corre a enganxar el gomet i escriu el seu nom a sota allà on cregui seguint directrius anteriorment descrites. Es poden deixar 2 murals en blanc un amb gomet vermell i l'altre amb verd, on l'alumnat pugui descriure ràpidament l'acció i posi el seu nom.

Aquest moment es repeteix tantes vegades com ho desitgi el professor/a.

Al finalitzar la sessió, en la fase de reflexió, es pot fer debat sobre el perquè hi ha alumnat que s'ha enganxat alguna conducta concreta o qüestionant la veracitat de les etiquetes enganxades per part de l'alumnat.

Variant:

Es pot seguir la mateixa dinàmica però s'enganxa la etiqueta de color a un company/a en comptes d'enganxar-se-la el propi alumne/a. Aquesta etiqueta ha d'estar personalitzada, és a dir, s'ha d'enganxar quelcom (amb el color corresponent) que representi a la persona destinatària.

Per altra banda, si s'utilitza el paper mural; es tractaria d'enganxar el gomet al mural i posar el nom del company/a que comet l'acció (entre parèntesi el nom de l'alumnat que ho penja).

Activitats i criteris d' AVALUACIÓ

Activitat 1: Heteroavaluació

La nota ve determinada per realitzar, o no, l'activitat



SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 53		
Etapa/Categoria:	Secundària	Curs/Edat: 4t ESO
Criteri d'avaluació: 12.- Controlar els riscos de participar en activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.		
Valor:	Responsabilitat	
Definició:Capacitat de respondre d'alguna cosa, de garantir la realització d'una tasca, el compliment d'un deure, de donar-ne raó. Poder valorar els beneficis de l'activitat física i evitar les conductes tòxiques.		
Objectiu didàctic: Interpretar les conseqüències globals que comporten les conductes antiesportives referents al dopatge i al frau esportiu.		
Bloc de contingut: Expressió corporal		
Dimensió: Expressió i comunicació corporal		
Competència: 7		

ACTIVITATS D'APRENTATGE

ACTIVITAT1: "No juguis brut"

Realitzar una obra de teatre en grups reduïts (màxim 6 alumnes) i mixtos.

S'ha de realitzar una obra de teatre amb comunicació no verbal.

Els rols que s'interpreten són d'espectador (1 persona), membres TAS i Agència Mundial Antidopatge (1 persona), esportista saludable, que entrena i s'esforça per assolir els millors resultats (màxim 2) i esportista que infringeix les normes (màxim 2). D'entre les diferents propostes de dopatge i frau, cada grup representarà un tipus diferent.

D'aquesta manera cap grup repetirà cap dopatge. Les propostes són les següents:

- Consumidor Cànnabis/ Cocaïna
- EPO, transfusions de sang, testosterona i cortisona
- Possessió, tràfic i administració o intent d'administració d'una substància o mètode prohibit a un/a esportista
- Esteroide anabòlic androgènic
- Fraud i corrupció esportiva

Cada grup té un full amb els criteris per realitzar la obra de teatre. Tanmateix, han d'inventar-se un nom per la "companyia" de teatre fictícia. Han d'escriure el guió bàsic de la obra de teatre i, finalment, han de fer una autoavaluació com a grup. Aquest full s'ha d'entregar al professor/a el dia de la representació.



NO JUGUIS BRUT

Nom i cognoms dels components del grup:



Nom "Companyia teatral":



Personatges i rols assignats:

- Espectador (1 persona)
- Membres TAS i Agència Mundial Antidopatge (1 persona)
- Esportista saludable (màxim 2)
- Esportista que infringeix les normes (anotar quin tipus és l'assignat a classe; depèn de quin ha estat designat en classe):
 - Consumidor Cànnabis/ Cocaïna (màxim 2)
 - EPO, transfusions de sang, testosterona i cortisona (màxim 2)
 - Possessió, tràfic i administració o intent d'administració d'una substància o mètode prohibit a un/a esportista (màxim 2)
 - Esteroide anabòlic androgènic (màxim 2)
 - Fraus i corrupció esportiva (màxim 2)



Criteris per la realització del guió de l'obra de teatre

- Inici/ presentació
- Mostrar la preparació d'ambdós esportistes per uns JJOO o Mundials de la seva modalitat esportiva.
- Veure els canvis hormonals/ físics originats de les respectives preparacions (S'ha de veure una evolució del abans i després de cada esportista).
- El desenvolupament de la prova esportiva:
 - Com afronten el dia D (nervis, confiança...)
 - Últims preparatius abans de la competició
 - La prova esportiva
 - Estat anímic/ emocional dels dos esportistes al finalitzar la prova (just al finalitzar i al cap d'uns dies/ setmanes de la competició).
 - La reacció dels agents externs (espectadors, premsa...) davant el primer i els altres participants.
- Veure els canvis hormonals/ físics al cap de dos mesos del fi de la prova esportiva i els seus estats anímics.
- El cas de "dopatge" i/o corrupció surt a la llum: com es viu en les respectives parts?
- Final on s'expliqui la moralina.



Síntesi de l'obra de teatre:

Història:

Nus:

Desenllaç:

Activitats i criteris d'AVALUACIÓ

Activitat 1: Heteroavaluació i autoavaluació.

Heteroavaluació: Aquesta activitat s'avalua de la següent manera. Tenint en compte que la nota és sobre 10 punts:

- El grup presenta el full el dia de la representació (1p)
- Guió de la obra de teatre. Valoració dels diferents aspectes (7p)
 - Inici/ presentació(1p)
 - Mostrar la preparació d'ambdós esportistes per uns JJOO o Mundials de la seva modalitat esportiva.(1p)
 - Veure els canvis hormonals/ físics originats de les respectives preparacions (S'ha de veure una evolució del abans i després de cada esportista).(1p)
 - El desenvolupament de la prova esportiva:(1p)
 - Com afronten el dia D (nervis, confiança...)
 - Últims preparatius abans de la competició
 - La prova esportiva
 - Estat anímic/ emocional dels dos esportistes al finalitzar la prova (just al finalitzar i al cap d'uns dies/ setmanes de la competició).

- La reacció dels agents externs (espectadors, premsa...) davant el primer i els altres participants.

- Veure els canvis hormonals/ físics al cap de dos mesos del fi de la prova esportiva i els seus estats anímics.(1p)
- El cas de “dopatge” i/o corrupció surt a la llum: com es viu en les respectives parts?(1p)
- Final on s’expliqui la moralina.(1p)

- S’ha utilitzat exclusivament el llenguatge corporal (1p)
- Imatge global de la representació teatral (1p)

Autoavaluació: nota que es posa el grup. Aquesta nota la valoren en el full que es fa entrega i que conté els ítems per autoavaluar-se. Hi ha la possibilitat que, de manera consensuada, una persona (o més d’una) tingui una nota diferent a la resta del grup.

Autoavaluació: (respondre amb si o no)
Heu entregat el guió ben elaborat? (1p)
Heu utilitzat exclusivament el llenguatge corporal? (1p)
Heu representat els rols assignats de manera clara? (1p)
Heu realitzat tots els punts a tenir en compte per la realització del guió argumental? (3p)
Heu tingut en compte la posició del públic alhora de la representació? (1p)
Tothom ha participat en la creació de l’obra? (1p)
Creieu que és una obra atractiva i divertida? (1p)
Heu utilitzat un vestuari de manera intencionada per la representació? (1p)
Quina nota creieu que heu tret?
Nom i nota de la persona que té una nota diferents (millor o pitjor nota, en cas que hi hagi)



Amb la col·laboració de tots els Ajuntaments del Baix Llobregat:





**Ajuntament
de Gavà**



**Ajuntament de
la Palma de Cervelló**



**Ajuntament
de Martorell**



**Ajuntament
de Molins de Rei**



**Ajuntament
d'Olesa de Montserrat**

Ajuntament  **de Pallejà**



**Ajuntament
Sant Andreu de la Barca**



AJUNTAMENT DE SANT BOI DE LLOBREGAT



**Ajuntament de
Sant Climent de Llobregat**



**Ajuntament de
Sant Esteve Sesrovires**



**Ajuntament de
Sant Feliu
de Llobregat**



**AJUNTAMENT DE
SANT JOAN DESPÍ**



**Ajuntament de
Sant Just Desvern**



**AJUNTAMENT
Sant Vicenç dels Horts**



AJUNTAMENT DE SANTA COLOMA DE CERVELLÓ



**Ajuntament de
Torrelles de Llobregat**



**AJUNTAMENT DE
Vallirana**

**AJUNTAMENT DE
VILADECANS**



CONSELL

Un agraïment especial a tota la família del Juga Verd Play: esportistes, dinamitzadors i dinamitzadores de joc, tècnics i tècniques, professorat d'educació física, famílies, pares i mares, entitats esportives, centres educatius, Ajuntaments i amics i amigues de la comarca del Baix Llobregat.

