

EDUCACIÓ FÍSICA A L'ESO

Març de 2010

Introducció PÀGINA 2

- 1. Un currículum orientat a promoure el desenvolupament de competències** PÀGINA 4
- 2. La selecció i organització dels continguts de la matèria, lligada a l'assoliment de les competències bàsiques** PÀGINA 8
- 3. Estratègies metodològiques per a l'aprenentatge per competències** PÀGINA 19
- 4. Orientacions per avaluar per aprendre** PÀGINA 28



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
**Direcció General de l'Educació
Bàsica i el Batxillerat**

Introducció

La finalitat d'aquestes orientacions és proporcionar als centres, als equips docents i en concret, al departament didàctic d'educació física, criteris per desenvolupar i concretar el currículum de la matèria en l'etapa de l'educació secundària obligatòria, per adaptar-lo al nou model curricular competencial. **Es tracta, doncs, d'oferir al professorat propostes i suggeriments per tal de prendre decisions de manera coherent, fonamentada i consensuada.**

Aquest document no només aporta les claus d'interpretació més fonamentals sinó que també proposa exemples concrets que ajudaran als equips de professorat en el disseny de les pràctiques docents.

Es considera molt necessari i recomanable que els equips docents dels centres prenguin decisions raonades que permetin, d'una banda, adequar la proposta formativa a la tipologia de l'alumnat, als seus interessos, els ritmes d'aprenentatge i el seu context de pertinença, barri i/o la localitat. En definitiva, adaptar el currículum al projecte educatiu del centre i, d'altra banda, prendre decisions sobre els continguts rellevants i fonamentals per construir un marc interpretatiu general que l'alumnat pugui aplicar posteriorment a altres situacions, problemes, conflictes o realitats.

Per tal d'iniciar aquest procés, es pot partir de les programacions vigents fins al moment, tot conservant les bones pràctiques, i anar introduint els elements que impliquen iniciar el camí per al desenvolupament de les competències bàsiques. **És a dir, repensar l'educació física d'acord amb els nous currículums i programar en clau de competències, tot partint de les pràctiques que s'han mostrat adients fins al moment.**

Abordant de forma lineal i contínua tots els continguts de la matèria, difícilment es consolidarà un aprenentatge efectiu i estimulador. El llistat de continguts és ampli i el temps escolar, limitat. Per tant caldrà, d'una banda, estructurar els continguts establint vincles entre ells i seleccionar-los a partir d'unes prioritats consensuades per l'equip docent, i d'altra, dotar l'alumnat d'esquemes d'observació i d'anàlisi, de models interpretatius, o de mètodes de treball a partir dels quals l'alumnat pugui observar, valorar, interpretar i actuar en el món que l'envolta de manera crítica, reflexiva i responsable. És a dir, dotar l'alumnat de les competències metodològiques, personals i comunicatives que els facilitin la mobilització dels coneixements adquirits.

Una lectura del currículum permet observar que les possibilitats de treball de cadascuna de les matèries són àmplies i amb múltiples connexions entre elles. Això, que pot presentar-se com un obstacle, es converteix en oportunitat perquè evita l'atomització dels continguts i facilita la transdisciplinarietat i l'establiment de relacions constants amb les altres matèries. Aquest accent en la integració dels continguts és una de les claus per aconseguir que l'alumnat esdevingui competent.

Programar en base a competències també implica una revisió a fons de les estratègies didàctiques: és a dir el com ensenyar i avaluar. S'han d'incorporar o potenciar aquelles estratègies que desenvolupen un tipus d'aprenentatge orientat a l'adquisició de coneixements rellevants i estructurats i a la seva aplicació en situacions i contextos diversos que reforcin la retenció, la comprensió i la significativitat d'allò après. En aquest sentit, els mètodes basats en la participació i interacció de l'alumnat potencien aquest tipus d'aprenentatge en la mesura que el coneixement s'aplica de forma cooperativa.

En aquest nou marc curricular competencial, l'educació física té un paper rellevant en la mesura que la seva finalitat és educar els alumnes a tenir cura del seu cos i a desenvolupar les seves múltiples possibilitats de moviment per a tota la vida. En aquest sentit, val la pena destacar el marcat caràcter instrumental de la matèria. Si un currículum per competències implica ensenyar per aprendre i seguir aprenent al llarg de tota la vida, l'educació física en l'etapa obligatòria ha de posar els fonaments per a què l'alumnat vagi adquirint i consolidant hàbits saludables mitjançant la pràctica d'activitat física i esportiva.

Les orientacions per al desplegament del currículum d'educació física a l'ESO d'aquest document s'organitzen en quatre apartats:

1. Un currículum orientat a promoure el desenvolupament de competències.
2. La selecció i organització dels continguts de la matèria, lligada a l'assoliment de les competències bàsiques.
3. Estratègies metodològiques per a l'aprenentatge per competències
4. Orientacions per avaluar per a aprendre.

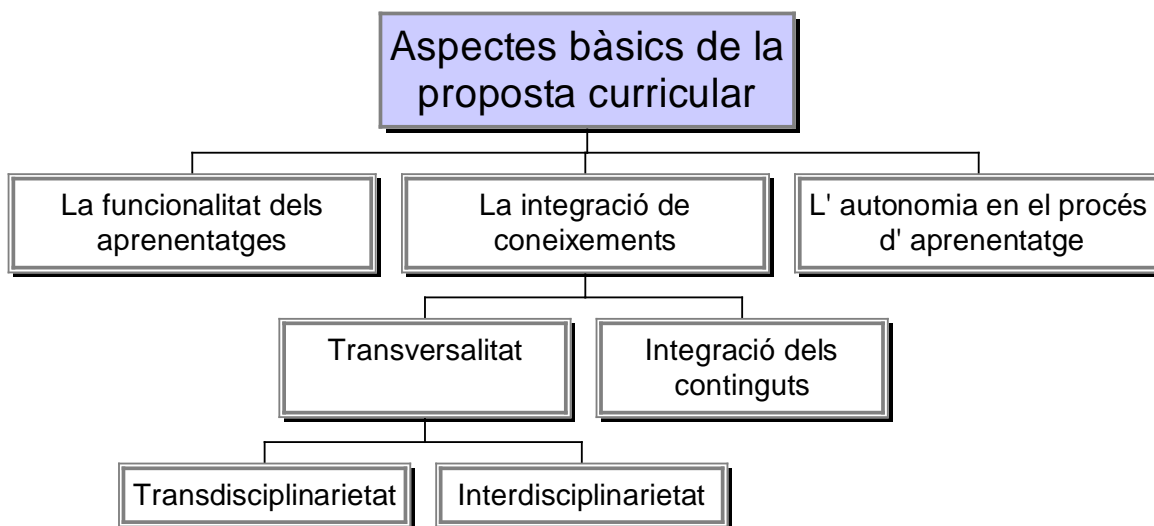
1. Un currículum orientat a promoure el desenvolupament de les competències

La nova mirada que suposa un currículum orientat a l'adquisició de competències estableix que la finalitat de l'educació obligatòria és aconseguir que els nois i les noies adquireixin les eines necessàries per entendre el món i esdevinguin persones capaces d'intervenir activament i crítica en la societat plural, diversa i en canvi continu que els ha tocat viure. En aquest sentit, un currículum per competències significa ensenyar per aprendre i poder continuar aprenent al llarg de tota la vida. Esdevenir "competent" implica fer-se conscient que el procés d'ensenyament i aprenentatge té un recorregut que va més enllà de l'escolaritat obligatòria.

El concepte de competència es relaciona amb la capacitat per aplicar, de manera integrada, coneixements teòrics, habilitats i actituds i resoldre situacions de l'entorn actuant de manera coherent i responsable. Per tant, no es tracta només "d'adquirir" coneixements, sinó de "saber-los utilitzar" adequadament en l'actuació per resoldre les situacions que planteja la realitat.

Els aspectes clau que caracteritzen el currículum per competències són tres: la integració de coneixements, la funcionalitat dels aprenentatges i l'autonomia que permet prendre consciència del propi procés d'aprenentatge (vegeu quadre 1). A continuació es plantegen reflexions i exemples en relació amb la concreció d'aquests tres aspectes en el currículum d'educació física.

Quadre 1: Aspectes bàsics de la proposta curricular



1.1. La integració dels coneixements.

La idea d' *integració de coneixements* s'entén en dos sentits: d'una banda, relacionar continguts disciplinaris de les diverses matèries -la transversalitat-, ja sigui corresponents a matèries diverses del currículum -transdisciplinarietat-, o vinculant continguts diferents dins de la mateixa matèria -la interdisciplinarietat-; i de l'altra, integrar els coneixements conceptuals, procedimentals i actitudinals.

Des de la perspectiva d'un currículum per competències, la **transdisciplinarietat** suposa buscar les relacions i les interseccions dels continguts de l'educació física amb els d'altres matèries, com les ciències de la naturalesa, la llengua, la música o l'educació per a la ciutadania i seqüenciar-los de forma coherent, per afavorir les interrelacions, evitar les repeticions i prendre decisions sobre què, com, quan i, sobretot, per què s'ensenyen determinats continguts. L'apartat *Connexions amb altres matèries*, que apareix a continuació del llistat de continguts per a cada curs de l'etapa en el currículum pot ajudar al professorat dels equips docents a visualitzar aquests lligams. Els resultats d'aprenentatge són millors si hi ha hagut una bona coordinació entre el professorat, perquè ajuda l'alumnat a mobilitzar els coneixements de què disposa davant de situacions generades en contextos diferents d'on aquests s'han après.

Per exemple, un criteri d'avaluació per a 3r d'ESO diu així: "*Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva, amb i sense suport musical*". És evident la relació d'aquest criteri amb la matèria de música. Tot i que cada matèria té les seves especificitats, caldrà establir relacions de manera que facilitin la transferència dels aprenentatges, essent conscients del que és particular i característic de cadascuna. És a dir, cal que el professorat d'educació física i música es coordini en relació amb qui i què ensenyarà, i com i quan es farà. És molt important que el professorat faci explícites aquestes relacions perquè l'alumnat reconegui les interconnexions.

La **interdisciplinarietat** suposa treballar els continguts de l'educació física (condició física, esports, habilitats motrius, realització d'activitats físiques en el medi natural, etc.) de forma connectada o relacionada, ja que en la realitat no apareixen fragmentats. Per exemple, tot i que els continguts d'educació física de cada curs s'organitzen en quatre blocs: condició física i salut, jocs i esports, expressió corporal i activitats en el medi natural, la interrelació entre ells és total. Un centre podrà decidir que l'alumnat desenvolupi les seves capacitats físiques vinculades a l'educació per a la salut mitjançant la pràctica d'un esport col·lectiu, mentre que un altre decidirà fer-ho mitjançant la pràctica d'activitats físiques realitzades en el medi natural (vegeu annex 3).

La **integració dels tres tipus de continguts** (conceptuals, procedimentals i actitudinals) l'orienta el mateix currículum quan defineix "competència" com la mobilització i l'aplicació de coneixements, habilitats i actituds per a la resolució de problemes en contextos diferents amb qualitat i eficàcia. En els currículums derivats del sistema educatiu anterior (LOGSE, 1990) es va fer un pas endavant en identificar aquests tres tipus de continguts que s'havien de tenir en compte a l'hora de programar les diferents unitats didàctiques. El currículum per competències posa de relleu que els tres tipus de continguts no s'aprenen de manera aïllada, sinó que han d'aparèixer integrats com a recursos que es mobilitzen relacionats amb situacions de l'entorn. Això implica que, tot i que s'han de continuar tenint presents conceptes, procediments i actituds, aquests han de ser incorporats en les competències definides per a ser assolides per l'alumnat en l'ensenyament obligatori.

Per exemple, quan el professorat de 4rt d'ESO ensenyi a l'alumnat tot allò necessari per ser capaç d'assolir el criteri d'avaluació: "*Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical*", tractarà de manera integrada continguts conceptuals (la modalitat musical escollida, l'estructura de la música, les passes bàsiques i els temps, els trets culturals, etc.), continguts procedimentals (l'execució de la coreografia, l'exercitació de les diferents qualitats físiques bàsiques, la tècnica de les passes del ball, etc.) i continguts actitudinals (esforç, treball en equip, desinhibició, etc.). Per aquest motiu, cal tenir en compte que l'organització dels continguts conceptuals, procedimentals i actitudinals esdevenen els mitjans a través dels quals es poden comprendre i interpretar fets, situacions i problemes.

1.2. La funcionalitat dels aprenentatges

La **funcionalitat** dels aprenentatges, entesa com l'aplicació dels coneixements en diferents situacions i contextos, és imprescindible a l'hora d'assumir els efectes positius d'aquesta "educació física per a tota la vida" que es pretén. L'educació física és una matèria eminentment procedimental pel seu caràcter vivencial: darrera de cada pràctica motriu hi ha una intencionalitat educativa manifesta. En la mesura que l'alumnat pren consciència que els coneixements serveixen per comprendre i proposar solucions a problemes coneguts, propers i reals, en reconeix el seu valor.

En el disseny de les activitats d'aprenentatge és clau la creació de situacions que donin sentit a les propostes i permetin la transferència d'informació per facilitar la interpretació i solució dels problemes a diferents nivells. La idea d'*aplicació* comporta ser capaç de transferir uns coneixements o habilitats apresos en unes situacions concretes a la comprensió de situacions no analitzades explícitament a classe. Per exemple, tradicionalment, els ensenyaments de l'educació física han estat quasi exclusivament esportius. Moltes vegades l'alumnat veia com cada trimestre la classe d'educació física es limitava a la reproducció dels gestos tècnics de diferents disciplines esportives d'una manera aïllada i descontextualitzada, com si es tractés de l'assistència a una sessió d'entrenament de competició i oblidant la potencialitat educativa de la pràctica esportiva. Aquesta pràctica poc funcional feia perdre interès a l'alumnat per l'aprenentatge i donava a l'educació física una importància relativa dins el mapa educatiu. Organitzar unitats didàctiques d'un esport amb uns objectius eminentment tècnics i amb unes activitats practicades en situacions analítiques lluny de la realitat de l'alumnat, és poc educatiu. Programar per competències significa proposar problemes relacionats amb fets reals o situacions quotidianes per a l'alumnat. D'aquesta manera, l'esport esdevé un escenari ideal per posar a prova moltes de les habilitats socials necessàries per a la vida. Mitjançant la resolució d'un tres contra dos en handbol, per exemple, l'alumnat haurà de prendre decisions, haurà de consensuar una estratègia, haurà de comunicar-se amb els seus companys i companyes, tot fent servir la pilota com a element d'interacció directa, etc. D'aquesta manera, l'educació física contribuirà a l'adquisició de diferents competències bàsiques. Una vegada més, **en l'aprenentatge per competències, la gran revolució ve donada pels petits canvis i perquè el professorat sigui conscient que cal aquesta nova mirada.**

1.3 L'autonomia en el procés d'aprenentatge

L'autonomia, entesa com l'adquisició d'eines i estratègies per aprendre, prenent consciència del propi procés d'aprenentatge, tant individual com col·lectiu, és un aspecte clau que cal desenvolupar des de totes les matèries. Un currículum per competències es formula perquè l'alumnat esdevingui "competent" al llarg d'un procés d'ensenyament i aprenentatge que va més enllà de l'escolaritat obligatòria. Les competències tenen un recorregut ampli que s'inicia a l'escola i continua al llarg de la vida.

Per això, l'educació física és una matèria que pot fomentar que l'alumnat prengui consciència del seu propi procés d'aprenentatge i que aquest procés esdevingui un mitjà per comprendre allò que fa. Els aprenentatges que proporciona l'educació física acompanyaran l'alumnat tota la seva vida i és precisament en l'ensenyament obligatori quan s'han d'establir les bases de l'aprenentatge per arribar a ser autònom. Per exemple, a quart d'ESO se li demana a l'alumnat que dissenyi un programa per a la millora de la condició física a partir d'una sèrie de criteris. Probablement serà una de les grans oportunitats per "*entrenar-se*" a ser autònom. L'alumnat haurà de prendre decisions sobre les seves pròpies capacitats físiques i sobre quines vol millorar; serà capaç d'autoavaluar-se per conèixer el seu punt de partida i fixar-se objectius de millora, elaborarà les seves pròpies tasques aplicant els principis bàsics de l'entrenament que li han ensenyat, etc. És a dir, es convertirà en el seu propi "*entrenador personal*", capaç d'avaluar la pròpia condició física.

2. La selecció i organització dels continguts de la matèria, lligada a l'assoliment de les competències bàsiques.

Quan es fa una lectura dels continguts curriculars de la matèria, la primera percepció és que n'hi ha molts i que no hi ha prou temps per aconseguir que la majoria de l'alumnat els aprengui de manera significativa. No obstant, moltes vegades es constata que la llista encara s'hauria d'ampliar, que hi ha conceptes que no hi són citats, tot i que es consideren importants en un ensenyament bàsic.

Per tant, **la feina de seleccionar, organitzar i seqüenciar els continguts és molt necessària i important.** Comporta tenir en compte que no tots els continguts són del mateix nivell ni tenen la mateixa rellevància. A més, cal no oblidar que un canvi de currículum no significa que s'hagi de partir de zero i canviar totalment els programes actuals del centre. El que cal és innovar a partir del que s'està fent al centre educatiu.

Sovint els continguts conceptuals han estat els grans protagonistes de l'acció educativa perquè s'ha donat més importància a l'aprenentatge de coneixements que a la capacitat per aplicar aquest coneixement en situacions pràctiques. Abans de la LOGSE, els "programes" consistien en un llistat de "temes" a impartir en cada un dels tres trimestres. Amb la LOGSE i el canvi de paradigma cap a un model comprensiu de l'educació, els continguts van quedar estructurats en tres tipus: conceptuals, procedimentals i actitudinals, per tal d'assegurar que la transmissió de coneixements no es centrés només en conceptes i donar més pes específic a procediments i actituds. Però la veritat és que en educació física les programacions van continuar donant excessiva importància als continguts (què fer) en detriment dels objectius (allò que volem aconseguir). L'alumnat feia "bàsquet", "bàdminton" o "mim" en les diferents unitats didàctiques sense saber ben bé amb quina finalitat educativa.

Els currículums de la LOE ofereixen una nova oportunitat per programar per a un aprenentatge funcional, d'aplicació dels aprenentatges en diferents contextos. No es tracta d'afegir nous continguts o canviar els que han existit des de sempre. **Es tracta de donar prioritat a les finalitats establertes per al conjunt de l'ensenyament obligatori i ajudar alhora a què l'alumnat esdevingui competent.** Per tant, programar en clau de competències no suposa renunciar als continguts, ja que sense continguts no hi pot haver aprenentatge. **El que cal és entendre els continguts com a mitjans per col·laborar en l'adquisició dels objectius de l'etapa i de les competències bàsiques.**

En aquest apartat doncs, s'analitzen els continguts del currículum d'educació física i s'aporten criteris per a la seva selecció, distribució i organització.

2.1 Anàlisi dels continguts de la proposta curricular

Els continguts definits per a la matèria d'educació física en el Decret 143/2007 pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria, apareixen distribuïts en blocs i cursos, però aquest ordre no respon a cap tipus de progressió ni de prioritat. De forma molt genèrica, el currículum dona pistes sobre el què ensenyar i el professorat dels centres haurà de prendre decisions sobre com desenvolupar aquests continguts i concretar-los més. Això significa que, perquè la seqüenciació d'aquests continguts sigui efectiva, cal una coordinació entre el professorat del departament d'educació física, entre el professorat de les diferents matèries i, d'una manera general, entre tots els agents implicats en el projecte educatiu del centre.

La finalitat essencial de l'educació física a l'ESO és formar persones físicament actives, saludables i participatives mitjançant la pràctica d'activitats físiques individuals i col·lectives. Aquest "mitjançant" seran els continguts que s'han d'escollir a partir de la proposta genèrica del currículum. Això sí, perquè siguin significatius els aprenentatges i perquè l'alumnat esdevingui competent, s'han d'establir relacions d'afinitat amb altres matèries per tal d'evitar repeticions de continguts i afavorir la resolució d'una mateixa situació pràctica des de diferents perspectives. Al final dels continguts de cada curs i d'una manera orientativa es proposen continguts de les matèries amb les quals hi ha una relació directa. **Les ciències de la naturalesa i les llengües són les dues matèries que el currículum considera amb més afinitat per tal de coordinar la selecció i organització dels continguts** però, segons el context que es treballi, també es poden trobar connexions amb altres matèries

Els continguts de la matèria d'educació física a l'ESO s'organitzen en quatre blocs: condició física i salut, jocs i esports, expressió corporal i activitats en el medi natural.

El bloc de continguts nuclear és el de *condició física i salut*, ja que té molt a veure amb les grans finalitats de l'educació física a l'ESO i que es concreten en dues competències pròpies de la matèria: *desenvolupament personal* i *pràctica d'hàbits saludables de forma regular i continuada*. A més, col·labora especialment en l'assoliment de la *competència en el coneixement i la interacció amb el món físic* i de la *competència d'autonomia i iniciativa personal*.

Jocs i esports també apareix com un bloc representatiu en una doble vessant: d'una banda, com a mitjà per desenvolupar objectius referits la pràctica d'hàbits saludables a través de la pràctica de diferents disciplines esportives i, d'una altra, com a mitjà per desenvolupar la *competència social i ciutadana*. Els continguts definits en el bloc de *jocs i esports* deixen entreveure una especial sensibilitat per la utilització dels esports com a mitjans d'una banda, per l'assoliment d'actituds i valors i, d'una altra, per reforçar els objectius referits a hàbits saludables. En aquest sentit, val la pena apuntar que cap dels deu objectius de la matèria per a l'ESO fa referència explícita a la millora de l'execució tècnico-tàctica dels esports. En canvi, l'accent d'aquest contingut es posa en la millora de la condició física i en l'adquisició de valors personals i socials.

El bloc *d'expressió corporal* és fonamental per l'assoliment de la *competència comunicativa* i de la *cultural i artística*. Així, en cada curs de l'etapa es proposen continguts destinats a l'ensenyament de diferents tècniques per comunicar i expressar sentiments, emocions i estats d'ànim, mitjançant les possibilitats expressives del cos, el gest i el moviment, amb o sense suport musical, un complement ideal a la competència que desenvolupa la comunicació mitjançant el llenguatge. El desenvolupament d'aquests continguts permetrà a l'alumnat a més, afrontar les activitats proposades de manera desinhibida.

Els continguts proposats en el bloc *d'activitats en el medi natural*, se centren en l'actitud de respecte i conservació del medi natural quan l'alumnat entra en contacte amb la natura, així com el treball de la prevenció i la seguretat en la pràctica d'activitats físiques en entorns oberts.

Altres consideracions sobre els continguts que cal tenir en compte abans de dissenyar les concrecions de centre són:

- Hi ha una progressió clara en l'aprenentatge de les eines per al manteniment i la millora de la condició física de l'alumnat durant l'etapa. En els primers cursos, d'una manera més guiada pel professorat i, en els darrers, augmentant el grau d'autonomia i d'autogestió. Aquesta consideració és especialment rellevant pel protagonisme de la matèria en l'adquisició de la competència en *autonomia i iniciativa personal* i *aprendre a aprendre*.
- El currículum insisteix en la importància d'adquirir hàbits saludables: l'escalfament inicial, els estiraments finals, el control postural en activitats esportives i en activitats de la vida quotidiana, la higiene corporal després de la pràctica, la respiració i la relaxació, la hidratació durant l'exercici físic, l'alimentació, la pràctica segura d'activitat física i la prevenció de lesions, etc. són continguts que han de ser treballats al llarg dels quatre cursos de l'etapa.
- El primer curs de l'ESO servirà per fixar les bases comunes als diferents esports (individuals, col·lectius i d'adversari) i conforme avancen els cursos es proposa l'ensenyament de disciplines esportives diferents per tal d'aprofundir en els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris.

La proposta curricular presenta uns continguts mínims, és a dir, que assegurin l'ensenyament d'una sèrie d'aspectes essencials per a la matèria i orienten l'elecció que el professorat ha de fer per tal d'adaptar-los al context del seu centre i al seu projecte educatiu.

El caràcter obert i flexible del currículum fa possible que, a partir d'aquesta proposta genèrica, el professorat es converteixi en un factor clau de l'acció educativa. D'ara endavant haurà de prendre moltes decisions i, en el cas que ens ocupa, escollir els continguts i les metodologies didàctiques que millor s'adaptin a la realitat del seu alumnat i del centre educatiu, amb l'objectiu que l'alumnat adquireixi les competències bàsiques. **Efectivament, la tria dels continguts a treballar ha d'estar supeditada a l'adquisició de les competències bàsiques per part de l'alumnat.**

2.2. Els tres tipus de continguts, en clau de competències.

Com s'ha dit anteriorment, **per ser competent cal mobilitzar alhora actituds, habilitats i coneixements de forma eficaç per fer front a situacions o tasques que siguin objecte d'aprenentatge de la matèria.** Per tant, les competències sempre impliquen tres tipus de continguts interrelacionats:

- Sabers relacionats amb les situacions objecte d'estudi de les ciències de l'activitat física i l'esport.
- Habilitats i estratègies relacionats amb els models explicatius de les ciències socials i amb procediments específics.
- Continguts actitudinals que afecten les dimensions personal, interpersonal i social i que es relacionen també amb “com s'aprèn” i “per a què s'aprèn”.

Aquests diferents tipus de continguts estan presents en el currículum. El que cal és seleccionar allò que realment cal saber, allò que cal saber fer i allò que ajuda a saber ser i estar. En educació física, els coneixements conceptuals no haurien de ser els més importants, tot i que és cabdal que l'alumnat sàpiga el *per què* de tot el que fa. Per exemple, memoritzar la llista dels músculs del cos humà i les seves funcions bàsiques no és suficient perquè l'alumnat aprengui a moure'ls amb una intenció determinada. Es pot aprofitar el moment de fer estiraments (al principi i al final d'una sessió d'educació física) per tal de relacionar la pràctica amb la teoria.

L'alumnat ha de tenir assolits aquests sabers i recursos “mínims” per tal de seguir aprenent al llarg de l'ESO i ampliar coneixements al llarg de la seva vida. **En educació física, com en la resta de matèries, els continguts procedimentals només s'aprenen quan l'alumnat els atribueix significat i quan es capaç d'utilitzar-los en situacions diverses.** Es tracta de continguts prioritaris, que estan relacionats amb l'aprenentatge de processos, tècniques i procediments propis de la metodologia de treball de l'educació física. Aquests continguts procedimentals, que s'han de treballar sempre, tenen graus de dificultat diferent i, per tant, convé incorporar-los a la programació de forma gradual. Una lectura detallada del bloc comú de cada curs de l'ESO permet veure aquesta gradació cap a una complexitat creixent dels procediments. Per exemple, en el bloc de continguts de condició física i salut es pot observar una progressió del contingut “escalfament” al llarg de l'etapa. A primer d'ESO, l'alumnat serà capaç d'identificar les parts i practicar exercicis genèrics d'escalfament; a segon, escalfarà mitjançant formes jugades en funció de l'objectiu de la sessió; a tercer, entendre els efectes de l'escalfament i començarà a elaborar programes generals i específics i, finalment, a quart, podrà executar sessions d'escalfament de forma autònoma.

Finalment, **darrere de l'aprenentatge de qualsevol coneixement i de la seva aplicació, hi ha continguts de valors i actituds que es relacionen de forma directa amb la competència social i ciutadana, la competència d'aprendre a aprendre i amb la competència d'autonomia i iniciativa personal.** Seguint l'exemple anterior, és molt important fer incidència en l'ús de l'escalfament com un hàbit saludable i imprescindible abans d'iniciar la pràctica d'activitat física, per tal d'evitar lesions i aconseguir un millor rendiment

2.3. Criteris per a la selecció de continguts

Una programació del currículum per competències suposa seleccionar aquells continguts que siguin realment significatius i funcionals perquè l'alumnat segueixi aprenent i doni resposta a situacions i problemes reals o propers a la realitat. Es tracta d'afavorir un procés de maduració personal en el qual l'alumnat ha d'adquirir progressiva autonomia per saber utilitzar correctament els coneixements en els moments adients i amb les finalitats adequades. Cal seleccionar, doncs, aquells continguts que siguin rellevants per a aquesta finalitat. El criteri habitual per seleccionar continguts ha estat seguir la lògica de la disciplina, és a dir, l'enfocament disciplinari, però també cal tenir en compte els interessos de l'alumnat, o bé centrar-se en situacions que es consideren socialment rellevants.

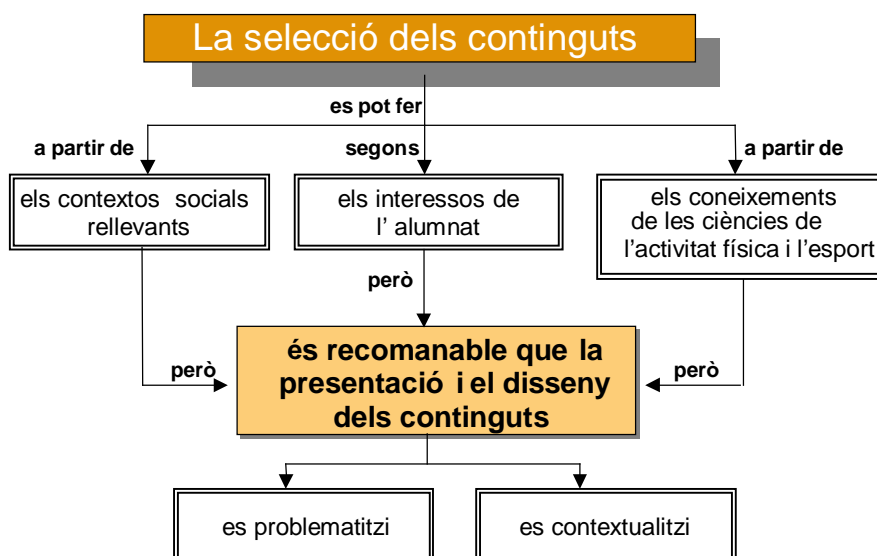
Qualsevol d'aquests tres criteris hauria de permetre seleccionar els continguts a partir dels proposats en el currículum i anar-los combinant al llarg d'un curs i de l'etapa. Això sí, respectant que la presentació d'aquests continguts i el seu disseny didàctic respongui a una estructura "problemàtica", és a dir, que es plantegi com un problema, una pregunta, un dubte o una hipòtesi a resoldre (vegeu quadre 2). S'ha demostrat que, per afavorir l'aprenentatge, és preferible plantejar interrogants que motivin i interessin que no pas presentar únicament informacions, dades i explicacions tancades. Per exemple, sempre és més interessant donar les eines perquè l'alumnat que fa d'atacant resolgui una situació de "dos contra dos" en un esport col·lectiu, que no pas construir una situació fictícia a partir d'esquemes o explicacions teòriques.

Es tracta, doncs, d'**aplicar el coneixement en situacions reals i quotidianes**, que orienti i fomenti la presa de decisions i la responsabilitat de les eleccions adoptades. La simulació d'una situació competitiva en un esport col·lectiu per exemple, és una gran oportunitat per reproduir mecanismes de la societat en què vivim i reflexionar sobre determinats valors positius i negatius.

Aquest desplaçament de l'èmfasi des dels sabers científics *per se* als aprenentatges funcionals –és a dir, que puguin ser aplicats en la vida real- té implicacions metodològiques que suposen canvis en el rol del docent i de l'alumnat.

La selecció i la concreció dels continguts específics de la proposta curricular en clau de competències pot fer-se a partir de tres criteris (vegeu quadre 2):

- Els coneixements de les ciències de l'activitat física i l'esport
- Els interessos de l'alumnat.
- Els contextos socials rellevants.

Quadre 2: Criteris per a la selecció dels continguts


2.3.1. Els coneixements de les ciències de l'activitat física i l'esport

El criteri més habitual per seleccionar continguts sol ser *l'enfocament disciplinari*, és a dir, que la tria dels continguts es faci d'acord amb la lògica de la ciència o de les investigacions que s'estan duent a terme pels científics. En aquest cas, la informació sol estar força estructurada i és de fàcil accés, perquè normalment està recollida als llibres de text i manuals. Cal tenir en compte però, que moltes situacions que els experts proposen com a susceptibles de ser interpretades i analitzades des de la lògica acadèmica, no són rellevants per a l'alumnat de l'ESO ni li generen d'entrada cap interès, malgrat que puguin tenir un interès per al docent.

L'enfocament disciplinari com a criteri per seleccionar els continguts d'aprenentatge s'ha de combinar, doncs, amb altres criteris que tinguin més en compte la lògica de qui aprèn.

2.3.2. Els interessos de l'alumnat.

El criteri que té en compte *els interessos de l'alumnat* se centra en la tria d'aquells continguts que el puguin motivar i interessar amb l'objectiu d'aconseguir la seva atenció per propiciar i afavorir l'aprenentatge. En algunes ocasions, és el mateix alumnat qui pot proposar els continguts a treballar. Tenint en compte que els continguts són mitjans per assolir les competències pròpies de la matèria i les bàsiques de l'ensenyament obligatori, el professorat pot orientar la participació de l'alumnat en aquesta presa de decisions.

L'avantatge que té aquest criteri és que es basa en les **motivacions de l'alumnat** i això afavoreix la seva **implicació en el propi aprenentatge i el gaudi del plaer d'aprendre**. No s'ha de confondre, però, amb un ensenyament que tingui una finalitat exclusivament lúdica. Hi ha molts temes que interessen a l'alumnat d'ESO, ja que diàriament viuen experiències que es podrien vincular amb l'educació física: retransmissions esportives als mitjans de comunicació, espectacles de dansa o ball, videojocs, la pràctica de l'activitat física i esportiva fora de l'horari lectiu, les sortides al

medi natural, etc. Només cal conèixer quin és el seu entorn més proper, quines són les seves problemàtiques quotidianes i anar estirant fils.

S'ha de tenir en compte que les realitats socials i culturals de l'alumnat poden ser diverses; el que és familiar per a uns, els és desconegut als altres. **Tenir presents la diversitat d'interessos de l'alumnat obliga al professorat a incloure exemples i contextos educatius que els siguin significatius** i, especialment, en el cas de l'alumnat nouvingut, els puguin ajudar a la construcció de nous aprenentatges des dels esquemes que ja posseeixen. També ens trobem amb temes que, d'entrada, no són de l'interès de l'alumnat, però que si es plantegen com a desafiaments, s'hi aconsegueix la seva implicació. Per exemple, els jocs malabars són un contingut extraordinari si es planteja en forma de reptes.

2.3.3. *Els contextos socials rellevants.*

Per tal que l'alumnat percebi que allò que l'escola promou té sentit i li pot ser útil -ja sigui en l'àmbit personal, professional o com a ciutadans i ciutadanes-, **és important que els nous coneixements parteixin de l'anàlisi de situacions que tinguin una rellevància des de la perspectiva de les problemàtiques socials**, des de l'educació física i des de la lògica de l'alumnat. Això exigeix seleccionar aquelles situacions, problemes, realitats o contextos amb molta cura, tant per les possibilitats que ofereixen per a la construcció d'uns coneixements socials significatius, bàsics, generals i aplicables a la interpretació de moltes situacions diferents, com per les actuacions i valors que poden ajudar a fonamentar-los des d'una vessant racional.

Ja s'ha dit que els continguts curriculars tenen un plantejament molt genèric, que no es prescriu la quantitat de coneixements que l'alumnat ha d'acabar dominant, sinó que en molts casos es deixa en mans dels docents la selecció dels temes rellevants. **Aquests contextos o problemàtiques socials s'han de referir a aquelles situacions, reals o simulades, on es poden aplicar els coneixements adquirits.** Les situacions que es triïn han de ser realment significatives per a l'alumnat i han d'estar vinculades amb la disciplina, ja que aquest haurà de fer ús dels sabers de la disciplina, però també d'altres sabers adquirits des d'altres disciplines o bé sabers metadisciplinaris. Per exemple, una unitat didàctica pot estar articulada al voltant de la preparació d'una cursa popular i dels valors que s'hi vehiculen, com a contrapunt amb els valors negatius que de vegades s'associen a la pràctica esportiva (dòping, mercantilisme, obsessió pel cos ideal, etc). Els contextos escolars també proporcionen situacions rellevants, com és el cas del temps d'esbarjo, que ha d'esdevenir un espai educatiu on l'alumnat pugui posar en pràctica molts dels aprenentatges adquirits en el marc de la matèria (cooperació, joc net, etc).

Aquest aprenentatge per contextos ha de permetre apropar l'alumnat al coneixement del món que l'envolta i preparar-lo per a la vida activa, tot creant escenaris i oportunitats per aprendre. El seu propòsit és que l'alumnat aprengui a examinar qüestions significatives i pugui participar en la vida quotidiana de manera reflexiva, crítica i activa per millorar la societat.

En relació amb la qualitat de vida i la salut del jovent, l'educació física pot exercir una funció educativa i preventiva de primer ordre, al costat de campanyes institucionals per a la promoció d'un estil de vida saludable a través d'una alimentació correcta i de la pràctica de l'activitat física. La matèria d'educació física ha de proporcionar a l'alumnat elements per diversificar el seu temps de lleure i evitar el sedentarisme, per raons de salut física i psíquica, present i futura.

L'orientació del nou currículum d'educació física per a secundària marca un punt d'inflexió a favor d'un nou enfocament de la matèria, sensible a l'adquisició i a la consolidació d'hàbits saludables mitjançant la pràctica d'activitat física i esportiva. A més, mostra l'esport com una excel·lent eina socialitzadora i d'assoliment de valors, útils per a la vida en societat, i no únicament com una activitat competitiva i lucrativa, com sol ser presentada en els mitjans de comunicació.

Un altre aspecte rellevant a l'hora d'escollir i organitzar els continguts de l'etapa d'una manera coherent és considerar altres elements contextuals lligats al centre educatiu. Per exemple, cal aprofitar la participació del centre en diversos programes i projectes del seu entorn educatiu o la col·laboració amb institucions i associacions pròximes al centre, habitualment recollides al projecte educatiu de centre. Aquests aspectes contextuals poden facilitar la creació de situacions properes a l'alumnat que donin sentit a les tasques escolars i permetin la continuïtat de l'acció educativa més enllà de les "fronteres" de les diferents disciplines.

Concretament, poden ser considerades grans oportunitats per col·laborar en l'adquisició de les competències bàsiques, més enllà de les hores lectives setmanals d'educació física, els següents espais i projectes educatius, entre d'altres:

- *Treball de Síntesi (1r, 2n i 3r d'ESO).*
Suposen una feina interdisciplinària, afavoridora de la integració de coneixements. A partir de les activitats d'ensenyament-aprenentatge proposades pel professorat, l'alumnat resoldrà situacions globals, aplicant de manera pràctica els coneixements i les habilitats treballades al llarg de cada un dels tres cursos. Tot i que la responsabilitat del disseny d'aquest treball recau en els equips docents, el professorat d'educació física té una gran oportunitat per comprovar si l'alumnat assoleix i, fins a quin punt, els objectius de la matèria i, de retruc, el grau d'implicació en l'adquisició de les competències bàsiques.
- *Projecte de recerca (4t d'ESO).*
Els projectes de recerca també faciliten el treball transversal de les diferents matèries i, per tant, són molt adequats per desenvolupar competències. És un projecte realitzat en equip per tal d'iniciar l'alumnat en l'àmbit de la investigació. Des de l'educació física es poden proposar projectes de descoberta relacionats amb l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport orientats en qualsevol de les seves dimensions: biomecànica, psicològica, sociològica, educativa, esportiva, etc.
- *Projectes didàctics propis del centre.*
Aquests projectes són una opció molt interessant per a l'educació física, ja que permeten una organització horària de la matèria diferent a l'establerta en el decret d'ordenació dels ensenyaments. Tots sabem que les hores lectives d'educació física setmanals no són suficients per tal de consolidar hàbits de pràctica d'activitat física permanents en l'alumnat. Un projecte rigorós i sistemàtic presentat a la direcció del centre per tal que iniciï les passes per ser aprovat, és una opció molt interessant per col·laborar en el manteniment i millora de la salut de l'alumnat adolescent. Aquest projecte es pot lligar amb el *Programa Salut i Escola*.
- *Els projectes d'innovació educativa.*
Aquests projectes són escaients per desenvolupar competències perquè permeten aprofundir en el treball amb altres matèries. L'educació física pot

participar en aquests projectes, que s'han de desenvolupar al llarg de dos cursos escolars, sobretot en dos dels quatre eixos d'actuació que es prioritzen: d'una banda, en el desenvolupament curricular des d'una perspectiva competencial i integradora d'àrees o matèries i, d'una altra, en la presència de continguts transversals.

- *Programa Salut i Escola.*
Aquest programa dut a terme entre els departaments d'Educació i Salut té com a objectiu millorar la salut del jovent mitjançant la realització d'accions d'educació i promoció de la salut. La pràctica d'activitat física i esportiva és fonamental per aconseguir aquests objectius i, per tant, l'educació física pot col·laborar en aquest programa.
- *El Pla català d'esport a l'escola (PCEE).*
Representa una altra gran oportunitat per complementar, més que no pas substituir, el potencial educatiu i formatiu de les activitats físiques i esportives realitzades dins l'horari lectiu. El professorat d'educació física pot esdevenir *coordinador del Pla* i donar coherència a l'activitat física practicada en el centre escolar, dins i fora de l'horari lectiu, dinamitzant el programa d'activitats, d'acord al projecte educatiu de centre.
- *L'acció tutorial.*
Una gran part del professorat de la matèria en algun moment de la seva carrera professional esdevé tutor/a de grup. Mitjançant la inclusió d'activitats físiques i esportives com a activitats de tutoria orientades a l'adquisició de les competències bàsiques, el professorat tutor pot oferir un important suport a moltes de les accions educatives de la tutoria. A més, el contacte directe amb les famílies el posiciona en un lloc privilegiat per tal de conèixer de primera mà informació referida a actituds, hàbits i comportaments de l'alumnat que tutora.
- *Pla educatiu d'entorn.*
Els centres que participin en aquests projectes comunitaris tenen la possibilitat de donar continuïtat i coherència educativa a totes les activitats que es realitzen dins i fora del marc escolar. El professorat d'educació física pot participar en les comissions del Pla i establir contacte amb agents, entitats de lleure o instal·lacions esportives per tal de treballar plegats i en la mateixa direcció en propostes vinculades a la realitat social de l'alumnat i les famílies del centre.

2.4. Seqüenciació dels continguts per desenvolupar les competències

Una vegada escollits els continguts, cal seqüenciar-los, és a dir, decidir la seva successió ordenada al llarg de l'etapa. Tot i que en el currículum apareixen agrupats per blocs, val la pena recordar que l'ordre exposat no respon a cap tipus de progressió ni de prioritat. La concreció i seqüenciació a cada centre correspon als equips docents, en funció del seu projecte educatiu i de les característiques del seu entorn. Cal evitar que la programació estigui supeditada a un únic material didàctic –un llibre de text, per exemple. Els materials didàctics proporcionen un suport a la tasca docent, però en cap cas haurien de condicionar la seqüència i la concreció dels continguts o la metodologia didàctica.

Per sort o per desgràcia, en l'ensenyament no hi ha receptes màgiques. L'aprenentatge és el resultat d'un procés complex, en el qual s'interrelacionen moltes variables. Tanmateix, tampoc és el resultat de l'atzar. Una bona selecció i seqüenciació dels continguts és, sens dubte, una de les condicions necessàries, així

com una reflexió entorn de com aprèn l'alumnat. Considerar aquest element permet que quan es programin les unitats didàctiques es tingui més en compte la lògica de qui aprèn i no únicament la lògica del docent. D'altra banda, cal evitar que "els arbres no ens deixin veure el bosc"; és a dir, garantir que en tot moment i al llarg dels diferents cursos es treballin allò que es consideren els continguts nuclears de la matèria (vegeu quadre 3).

Quadre 3: Continguts nuclears d'educació física



A continuació s'assenyalen algunes orientacions per dur a terme la seqüenciació de continguts de la matèria:

- La seqüenciació de continguts suposa un veritable treball en equip per part del professorat del departament d'educació física, coordinat per la persona que exerceix com a cap del departament. Més que mai, la difícil tasca d'organitzar els continguts en els quatre cursos de l'etapa d'una manera coherent i justificada per tal d'assumir els reptes del que representa programar per competències, precisa d'una acció conjunta de tot el professorat que imparteix la matèria perquè tothom treballi en una mateixa direcció. Les reunions de departament són excel·lents escenaris per dinamitzar i concretar la feina a fer.
- El treball en equip del professorat del departament ha d'anar més enllà de la seqüenciació dels continguts i la seva relació amb les competències bàsiques, Cal també consignar les opcions metodològiques, els procediments i els instruments d'avaluació, el tractament de la diversitat, les connexions amb altres matèries, etc. Algunes d'aquestes connexions es concretaran en el si dels equips docents de cada curs.
- El context d'actuació condiona que es prioritzin uns continguts per damunt d'altres. De la mateixa manera que cal evitar repeticions innecessàries, cal assegurar que els continguts nuclears sempre hi siguin presents per possibilitar que l'alumnat progressi en els seus aprenentatges i en construeixi de nous. Per exemple, el currículum determina que a segon, tercer i quart s'ha de practicar

un esport col·lectiu. El professorat dels centres haurà de decidir quin esport proposarà a cada curs. El context és una variable a tenir en compte perquè un esport molt arrelat a l'entorn del centre podria justificar la seva presència a les programacions.

- d) Tots els continguts no tenen el mateix grau de dificultat. Alguns són més propers a intuïcions, habilitats i coneixements de l'alumnat, mentre que d'altres requereixen més dedicació perquè hi tenen menys experiència. Igualment, uns són més complexos i abstractes que uns altres. Les activitats que es plantegen a partir dels continguts també desenvolupen capacitats cognitives de diferent complexitat. En el cas del bloc de condició física i salut, abans que l'alumnat sigui capaç de programar el treball de les diferents aptituds físiques, cal que el professorat ensenyi de manera gradual sistemes i mètodes per entrenar-les.
- e) No s'ha de pensar que els continguts s'aprenen a partir d'una única unitat didàctica, i menys si es tracta de continguts procedimentals o actitudinals. Normalment, s'introdueixen d'una en una, però la seva interiorització requereix aplicar-los en contextos diferents, utilitzar-los, tot augmentant el seu grau de complexitat. Per exemple, l'aprenentatge d'hàbits (higiènics, de pràctica regular d'activitat física, d'escalfar a l'inici d'una activitat i d'estirar en finalitzar, etc.) requereix presència en totes les unitats didàctiques: en les primeres unitats amb propostes molt dirigides pel professorat i en les darreres, amb un grau d'autonomia per part de l'alumnat, gran protagonista de l'acció educativa.

3. Estratègies metodològiques per a l'aprenentatge per competències

3.1. Estratègies metodològiques per orientar l'acció educativa de l'educació física a l'aprenentatge per competències

L'educació física duu associada, en la pròpia denominació de la matèria, els dos conceptes que vehiculen i orienten les decisions metodològiques del currículum per a l'educació secundària obligatòria: “educació” i “física”. La primera és, sens dubte, la gran finalitat: educar l'alumnat. La segona fa referència a l'eina o mitjà d'aquesta educació: el cos i les seves possibilitats de moviment. Aquesta dualitat ha d'acompanyar al professorat en totes les decisions que prengui pel que fa al desplegament curricular al llarg de l'etapa.

L'educació secundària és una etapa obligatòria i és necessari assegurar que, en finalitzar-la, l'alumnat ha adquirit una sèrie d'aprenentatges clau per viure en societat i per seguir aprenent al llarg de tota la seva vida. Aquests aprenentatges han d'anar més enllà dels objectius específics de la matèria. L'educació física es converteix en una matèria fonamental en la consecució de la **competència en el coneixement i la interacció amb el món físic**. Si en el currículum de l'educació física existeix un bloc de continguts vertebrador, aquest és sense cap dubte el que fa referència a la condició física i la salut. L'alumnat ha d'acabar la seva escolaritat obligatòria coneixent com funciona el seu cos i sabent què ha de fer per mantenir-lo en forma, en vistes a consolidar tot un seguit d'hàbits saludables que l'acompanyin sempre i també per superar-se a si mateix. Així, al llarg de la seva vida serà capaç d'utilitzar aprenentatges de forma responsable i autònoma: escalfar abans de qualsevol activitat física, estirar en acabar, hidratar-se durant la pràctica de l'exercici físic, adoptar postures adequades en activitats esportives i de la vida quotidiana, aplicar mesures de seguretat en la pràctica física i esportiva, etc. Els blocs de continguts estan interrelacionats de tal manera que la pràctica de qualsevol esport, d'activitats d'expressió corporal o d'activitats en el medi natural han de ser oportunitats per al desenvolupament de la condició física orientada cap a la salut, actuant com a mitjans i no com a finalitats en si mateixes. Si bé a l'inici de l'etapa el professorat assignarà preferentment les tasques a l'alumnat de manera directa, és d'esperar que, de manera progressiva, el doti de les eines necessàries perquè quan acabi l'etapa obligatòria adquireixi cotes d'autonomia suficients per autogestionar la seva pròpia condició física. És a dir, en els darrers cursos de l'etapa el professorat utilitzarà estils d'ensenyament en els quals cedirà a l'alumnat gran part del protagonisme, convertint-se en assessor del procés. En el moment que l'alumnat se sent particip del propi procés d'aprenentatge i és capaç d'autoregular-se, augmenta la seva motivació i aprèn més i millor.

En la consecució de la **competència social i ciutadana** l'educació física té un protagonisme cabdal. Les activitats esportives, sobretot les col·lectives, són una excel·lent oportunitat per reproduir un escenari on es manifesten actituds i valors de la vida en societat: la integració; el respecte a unes normes, als companys i companyes, als adversaris i a l'àrbitre, a les diferències; la solidaritat; el treball en equip; la cooperació; l'acceptació de les pròpies limitacions individuals; l'assumpció de responsabilitats dintre del grup; el joc net, etc. Des d'un punt de vista metodològic, cal que les activitats que es proposin per al desenvolupament d'aquests continguts tinguin una intencionalitat manifesta cap a l'assoliment de la competència. Per exemple, si el que pretenem és fomentar el respecte a l'adversari proposarem situacions en les quals es manifestin aquest tipus d'actituds i hi dedicarem un temps a reflexionar-hi.

Que l'educació física col·labora en la **competència d'autonomia i iniciativa personal** ho demostra el fet que a l'alumnat se li va oferint, conforme avança en l'etapa, oportunitats perquè aconsegueixi autogestionar la seva pròpia activitat física en funció dels seus interessos. El procés d'ensenyament a l'ESO ha de tendir a la consecució d'una creixent autonomia per part de l'alumnat, que en la pràctica s'ha de traduir en una disminució en la presa de decisions per part del professorat i un augment de la iniciativa de l'alumnat. La culminació d'aquest procés és la participació de l'alumnat, de forma reflexiva i responsable, en nombrosos aspectes de la programació d'aula, com la selecció de continguts i mitjans a utilitzar, l'organització d'activitats, la cura i emmagatzematge dels estris, fins a arribar a la planificació de la seva pròpia condició física. L'alumnat haurà de ser capaç, per exemple, d'organitzar un petit torneig de qualsevol disciplina esportiva, d'elaborar una coreografia musical individualment o en grup o realitzar un pla de millora de la seva condició física orientada a la salut personal.

Una part dels continguts ha d'anar orientada a col·laborar en el desenvolupament de la **competència cultural i artística**, en el sentit que ha de posar èmfasi en el potencial cultural que duen associades les diferents manifestacions de la motricitat humana: els esports, les danses, els jocs populars i tradicionals, les activitats expressives, etc. Des d'aquest punt de vista, seria convenient introduir tot tipus d'activitats físiques i esportives, des de les més conegudes fins a les poc practicades o alternatives. La incorporació en el currículum de l'educació física d'aquesta competència brinda la possibilitat de mostrar a l'alumnat no solament aquelles activitats tradicionals arrelades al propi territori, sinó també aquelles que formen part d'altres àmbits culturals. L'acceptació, el respecte, la tolerància i la solidaritat envers la diversitat cultural afavorirà, sens dubte, la convivència en els centres educatius. El professorat d'educació física però, haurà d'orientar l'alumnat perquè sigui capaç d'extreure, a partir dels jocs realitzats, els trets culturals que defineixen la societat de la qual provenen les pràctiques realitzades. Una vegada més, es constata la gran importància d'orientar les pràctiques motrius cap a una intencionalitat clara.

L'educació física col·labora igualment a l'adquisició de la **competència comunicativa**, ja que el cos i el moviment són instruments d'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides, però també cal considerar que la llengua és l'eina que permet construir i comunicar el pensament i el coneixement i que, per tant, com passa en qualsevol altra matèria, l'alumnat aprèn els continguts de l'educació física a través d'un domini correcte de les competències lingüístiques i audiovisuals. En conseqüència, totes les activitats on calgui usar la llengua, oral o escrita, a més d'altres tècniques comunicatives, han d'estar lligades a la pràctica, ja sigui perquè doten l'alumnat d'un suport teòric previ a la sessió pràctica, ja sigui perquè es conceben com un mitjà de reflexió sobre les activitats físiques i esportives realitzades. També es pot plantejar que l'alumnat, individualment o per grups, cerqui informació a partir d'una problemàtica o pregunta inicial sobre un tema d'interès en relació amb l'activitat física i la salut, elabori unes conclusions i les exposi oralment al grup classe per mitjà d'una presentació digital o un pòster (vegeu quadre 4).

Finalment, un dels reptes més importants als quals ha de plantar cara l'educació física del futur és col·laborar en la **competència per a aprendre a aprendre** perquè l'alumnat, quan acabi l'etapa obligatòria, tingui una base sòlida a partir de la qual articular nous aprenentatges. És per aquesta raó que el professorat ha de prioritzar la pràctica d'activitats globals que combinin l'execució tècnica de certes habilitats amb la presa de decisions i que siguin fàcilment transferides a la resolució d'altres situacions semblants. Les hores lectives d'educació física no són suficients per consolidar i perfeccionar gestos tècnics, però sí per refermar les bases de futurs aprenentatges fora de l'horari lectiu, dintre o fora del centre escolar, i en un futur. En les diferents

fases del procés d'ensenyament i aprenentatge és important fer que l'alumnat sigui conscient de com està aprenent: aprendre a aprendre és el fonament d'aprendre al llarg de tota la vida. Per tant, cal preveure el temps necessari per comunicar els objectius educatius de cada sessió i les activitats necessàries perquè l'alumnat reflexioni sobre el que ha fet i el que li queda encara per fer, perquè organitzi i sistematitzi tot el que ha après, o perquè solucioni les dificultats i els dubtes plantejats (vegeu Annex 1).

Quadre 4: Elaboració de petites recerques i presentació de pòsters

OBJECTIUS: La idea és encarregar a l'alumnat de l'ESO uns pòsters destinats a ser col·locats als espais de l'institut per cridar l'atenció de la resta d'alumnat, tot fent arribar un missatge de la necessitat de practicar activitats físico-esportives i de dur a terme hàbits de vida saludables.

Alguns criteris a tenir en compte:

1. Pot ser un treball individual, per parelles o grups.
2. Es farà en una cartolina gran.
3. Ha de buscar-se un títol original, creatiu i curt, que cridi l'atenció i faci arribar un determinat missatge.
4. Ha de contenir la informació escrita essencial i molta informació gràfica (fotos, dibuixos, esquemes...)
5. Les temàtiques han d'estar relacionades amb la salut, el control postural, el món de l'esport, els valors de la pràctica física, etc.

EXEMPLES DE TEMES (plantejats com a qüestions a resoldre):

- Com prevenir l'adoloriment muscular després de practica esports?
- Com prevenir les lesions esportives?
- Com escollir el calçat i la roba esportiva?
- Les marques esportives de moda: productes de qualitat?
- Esports minoritaris
- Converteix-te en el teu propi entrenador/a personal
- Quines sortides professionals té l'educació física?
- L'activitat física com a mesura preventiva del sobreprès i l'obesitat
- La violència a l'esport
- Quan l'esport es converteix en obsessió
- Dones i esport
- Com portar les motxilles escolars de forma adequada?
- Com incideix el consum de tabac en la pràctica físico-esportiva?
- Esport i joc net
- La importància de la correcta postura corporal
- Caminem alhora que gaudim de la natura
-

3.1.1. El procés de programació en clau de competències¹

Programar per competències no significa programar d'una manera totalment diferent a la que es duia a terme fins ara. **Les programacions elaborades en els centres educatius continuen essent vàlides i segueixen “vives”.** És un canvi més de “fons” que no pas de “forma”, tot i que no és un canvi fàcil. El que cal amb la programació és vincular-la, reorientar-la i redefinir-la en una direcció: les competències bàsiques. Programar etimològicament significa “*escriure anticipadament*”; per tant, la programació és necessària per preveure allò que es pretén que l'alumnat arribi a aprendre i, el que és més important, la manera de com aconseguir-ho. També ha de permetre garantir la continuïtat de l'acció educativa en el temps, avaluar-la i millorar-la si escau.

La incorporació de les competències bàsiques en els programes com a referents de l'acció educativa, ha de fer possible vincular-les directament amb la resta de components curriculars: els objectius, els criteris d'avaluació, els continguts, les activitats d'ensenyament-aprenentatge i els procediments d'avaluació.

Des d'un punt de vista pràctic, programar per competències suposa en primer lloc, relacionar cadascuna de les competències amb els objectius de l'educació física per tal de concretar, tot i que encara d'una forma molt general, com l'educació física pot col·laborar en el desenvolupament de les competències. En segon lloc, relacionar objectius de l'educació física amb els criteris d'avaluació de cada curs. Les pistes didàctiques que ofereixen els criteris d'avaluació són claus per a la concreció dels aprenentatges. La consecució d'aquests criteris, garanteixen l'assoliment dels objectius generals i concreten la vinculació amb les competències bàsiques a les quals ajuden a desenvolupar. I en tercer lloc, referir els criteris d'avaluació amb els continguts dels diferents blocs per assegurar-ne l'assoliment.

El darrer pas del procés de programació es concreta en el disseny de les unitats didàctiques que s'articulen en els diferents trimestres de cada curs acadèmic. El més important és definir la intencionalitat a l'hora de dissenyar les diferents unitats didàctiques. En primer lloc, es fa necessari realitzar un diagnòstic del grup per a identificar necessitats. Una vegada traduïdes a objectius didàctics, és a dir a allò que l'alumnat haurà d'aconseguir al llarg del procés d'aprenentatge, llavors i només llavors, el professorat seleccionarà els continguts que millor encaixin en el seu plantejament. Les unitats didàctiques de diferents esports al llarg de l'etapa (individuals, col·lectius o d'adversari) com a finalitats en elles mateixes, haurien d'anar deixant pas al plantejament d'unitats, l'orientació de les quals prioritzin aquells aprenentatges que l'alumnat acabarà aconseguint utilitzant l'esport com eina. Un bon consell per iniciar el canvi que es pretén és orientar el títol de les unitats cap a la finalitat i no cap el contingut vertebrador, que és el que s'ha acostumat a fer fins ara.

Programar unitats didàctiques pensant en l'alumnat suposa tenir en compte la diversitat del grup tot respectant la individualitat de cadascun dels seus membres. Hi pot haver una part de l'alumnat que necessiti una atenció personalitzada per ajustar-se millor a les seves necessitats especials. Serà el moment d'anticipar-se i de dissenyar una adaptació o una modificació curricular redefinint aquells elements que permetin a l'alumnat aconseguir l'èxit en el procés d'ensenyament-aprenentatge iniciat.

¹ Més informació sobre com orientar l'ensenyament de l'educació física cap a l'assoliment de les competències a: Blázquez, D., Sebastiani E.M. (eds.), *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: INDE, 2009.

En el quadre 5 es donen idees per tal d'orientar estratègies, continguts i recursos de l'educació física cap a la consecució de les competències bàsiques.

Quadre 5 : Exemples d'estratègies, continguts i recursos per a l'adquisició de les competències bàsiques² a la matèria d'Educació Física.

Competències bàsiques		Descripció de la competència	Exemples d'estratègies, continguts i recursos de l'Educació Física
1.	Competència comunicativa lingüística i audiovisual	Capacitat de saber comunicar oralment (conversar, escoltar i expressar-se), per escrit i amb els llenguatges audiovisuals , fent servir les tecnologies de la comunicació, amb gestió de la diversitat de llengües, amb l'ús de diferents suports i tipus de text, adequació a les diferents funcions i contextos socials i culturals.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elaboració de produccions escrites i presentació oral i audiovisual de temes relacionats amb l'activitat física i l'esport, amb suport digital ▪ Resolució d'activitats de suport conceptual
2.	Competència artística i cultural	Coneixement, comprensió i valoració crítica de diferents manifestacions culturals i artístiques, tradicionals o no , utilitzant-les com a font d'enriquiment i gaudi i considerant-les com a part del patrimoni de cada cultura. També inclou la capacitat per crear produccions artístiques pròpies o expressar continguts a través de diferents mitjans artístics .	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Els jocs i els esports com a manifestació de la història de la cultura i dels pobles ▪ Jocs i danses populars i tradicionals de Catalunya i el món ▪ Expressió i comunicació mitjançant el llenguatge corporal: disseny i interpretació de coreografies, dramatitzacions, mim, improvisacions, etc.
3.	Tractament de la informació i competència digital	Cerca, captació, selecció, registre i processament de la informació, amb l'ús de tècniques i estratègies diverses segons la font i els suports que s'utilitzin (oral, escrit, audiovisual, digital) amb una actitud crítica i reflexiva . Requereix el domini de llenguatges específics bàsics (textual, numèric, icònic, visual, gràfic i sonor).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suport digital i interactiu multimèdia per planificar la pròpia condició física (recopilació d'exercicis, progressions, gràfics, etc.) ▪ Resolució d'activitats de reflexió i de raonament crític sobre actualitat i esport
4.	Competència matemàtica	Habilitat per comprendre, utilitzar i relacionar els números, les informacions que es presenten en forma numèrica i els aspectes espacials de la realitat . Inclou les operacions bàsiques, els símbols i les formes d'expressió i raonament matemàtic, problemes i situacions relacionats amb la vida quotidiana, el coneixement científic i el món laboral i social.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interpretar gràfics i estadístiques sobre hàbits de pràctica esportiva ▪ Càlculs de freqüència cardíaca, llindar, etc. ▪ Càlculs de distàncies, sèries, repeticions, etc. ▪ Estructura dels blocs musicals (temps)

² Aquest quadre ha estat elaborat a partir de la taula general continguda en el document *Del currículum a les programacions*, publicat pel Departament d'Educació el març de 2009, consultable a: http://phobos.xtec.cat/edubib/intranet/file.php?file=docs/programacio/del_currículum_a_les_programacions.pdf.

5.	Competència d'aprendre a aprendre	Habilitats per conduir el propi aprenentatge i ésser capaç de continuar aprenent de manera cada vegada més eficaç i autònoma d'acord amb els propis objectius i necessitats.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ús de la <i>llibreta de classe</i> o dietari ▪ Disseny d'un programa personalitzat de condició física ▪ Activitats autoavaluatives i de co-avaluació
6.	Competència d'autonomia i iniciativa personal	Adquisició de la consciència i aplicació d'un conjunt de valors i actituds personals interrelacionades , com la responsabilitat, la perseverança, el coneixement de si mateix i l'autoestima, la creativitat, l'autocrítica, el control emocional, la capacitat d'elegir, d'imaginar projectes i portar endavant les accions, d'aprendre de les errades i d'assumir riscos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pràctica d'activitats físiques, jocs i reptes individuals i col·lectius (cooperatius i d'adversari) ▪ Entrenament personal amb autonomia i desig de superació ▪ Presa de decisions, control emocional i autocrítica en jocs i esports col·lectius
7.	Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic	Mobilització de sabers que han de permetre a l'alumnat comprendre les relacions que s'estableixen entre les societats i el seu entorn i fer un ús responsable dels recursos naturals , tenir cura del medi ambient, realitzar un consum racional i responsable i protegir la salut individual i col·lectiva com elements clau de la qualitat de vida de les persones. Inclou també el desenvolupament i aplicació del pensament científicotècnic per interpretar la informació, predir i prendre decisions.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Salut i qualitat de vida (escalfaments, estiraments, condició física, higiene corporal, higiene postural, alimentació, etc.) ▪ Aparell locomotor: ossos, articulacions i músculs ▪ Cos i moviment ▪ Activitats realitzades en el medi natural (conscienciació)
8.	Competència social i ciutadana	Capacitat per comprendre la realitat social en què es viu, afrontar la convivència i els conflictes emprant el judici ètic basat en els valors i pràctiques democràtiques, i exercir la ciutadania, actuant amb criteri propi, contribuint a la construcció de la pau i la democràcia, i mantenint una actitud constructiva, solidària, responsable davant el compliment dels drets i obligacions cívics i respectuosa amb la diversitat.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Habilitats socials i de convivència mitjançant la pràctica de jocs i esports col·lectius i d'adversari. ▪ Anàlisi dels reglaments dels esports per transferir-los a les "<i>regles de la societat</i>" ▪ Dimensió social de la pràctica esportiva (actitud respectuosa i constructiva)

3.1.2. Establiment de connexions amb altres matèries.

Cal promoure en l'alumnat l'establiment d'interrelacions entre els continguts de les diferents disciplines, de manera que el procés d'ensenyament sigui més eficient i, al mateix temps, tingui molt més sentit per als que aprenen. En aquest sentit, cal tenir en compte que aquestes transferències les poden realitzar d'una manera bastant espontània els nois i noies amb més capacitats, però el professorat ha de facilitar també la transferència de coneixements tot fent aflorar aquestes relacions per fer-les evidents a tot l'alumnat sense distinció. Recordem que els alumnes esdevenen competents en la mesura que són capaços de transferir un determinat coneixement adquirit en una matèria o context a la resolució d'un problema que se'ls planteja en qualsevol altra situació.

Un bon **treball en equip** entre l'equip docent ha de fer possible una major coordinació entre les diferents matèries, per tal de:

- acordar els objectius que cada matèria prioritzarà;
- posar-se d'acord en les metodologies didàctiques;
- treballar articuladament les diferents estratègies i tècniques d'aprenentatge;
- acordar l'avaluació que es farà i com s'hi tindran en compte els aspectes transversals.

3.1.3. *Promoure un aprenentatge reflexiu i significatiu.*

Ja s'ha dit que aprendre no és la simple adquisició de coneixements, sinó el desenvolupament de la capacitat d'utilitzar-los. En conseqüència, és molt important, d'una banda, prendre com a base els coneixements que ja té l'alumnat i, d'una altra, fer referència a dubtes i problemes rellevants i a situacions que tinguin, personalment i socialment, sentit per a qui aprèn.

L'aprenentatge es defineix per la seva potencialitat en la promoció de la construcció de nous coneixements i d'altres recursos necessaris per actuar de manera reflexiva. Cal fer evolucionar el pensament de l'alumnat des de les seves concepcions inicials cap a idees i explicacions que els ajudin a solucionar situacions problemàtiques. Per tant, les estratègies metodològiques hauran de fer possible que:

- es puguin afrontar i resoldre de manera autònoma i cooperativa les situacions educatives que es plantegin;
- es desenvolupin capacitats pròpies del pensament crític (valorar idees i punts de vista diferents, comprendre per actuar, prendre decisions raonadament, resoldre problemes valorant la pertinença de les diferents informacions...);
- es fomentin les habilitats socials i de comunicació per comprendre les raons d'altri, justificar els propis punts de vista i argumentar-los.

Sovint l'educació física es redueix a la pràctica d'activitats i es perd de vista la necessitat de reflexionar sobre el sentit de cada pràctica i sobre el desenvolupament d'habilitats del pensament crític de certa complexitat, com plantejar i plantejar-se preguntes, resoldre dubtes i problemes cercant noves vies de solució i ser capaç de ser flexible i creatiu davant de les situacions imprevistes o noves.

3.2. **Gestió social de l'aula i tractament de la diversitat**

Per aprendre, cal saber treballar en grup de forma cooperativa, ja que aprenem socialment, en interacció amb d'altres. Treballar en grup exigeix alhora el treball individual, però cal que aquest treball es realitzi en funció de la consecució del que el grup s'ha proposat. Cada un dels participants ha de ser responsable no solament de la seva part, sinó de com la comparteix amb els altres i com entre tots gestionen la tasca global. A diferència del que passa en altres matèries, el treball en grup està força interioritzat en el cas de l'educació física, però no sempre es gestiona de manera cooperativa i, en molts casos, es prioritza el lideratge i la competitivitat per sobre d'altres valors que permeten una integració millor de tot l'alumnat.

3.2.1. Una educació física on hi cap tothom

El professorat ha de gestionar les tasques que es proposen a l'aula amb un sistema de funcionament que sigui útil per aprendre per a tot tipus d'alumnat. Quant a l'organització social de l'aprenentatge, cal tenir en compte la diversitat de formes de treball. Cal combinar el treball en gran grup, en petit grup i el treball individual, per donar espai i temps per als estils de cadascú i a les interaccions necessàries per a la construcció dels sabers.

El treball en grup suposa organitzar les tasques dels seus membres i compartir els resultats de les aportacions de cadascú amb l'objectiu d'obtenir un resultat final a partir del contrast de punts de vista, la discussió i el consens. En la cooperació entre iguals els membres del grup es donen suport mutu: s'ajuden entre ells i, alhora, milloren i aprofundeixen el propi aprenentatge. A més, és una bona estratègia per atendre la diversitat, ja que els alumnes més experts actuen com a model en la planificació de tasques o en la resolució de dificultats. També es poden planificar activitats multinivell, on es dissenyin tasques diverses per assolir els mateixos objectius o similars, en funció dels diferents estils d'aprenentatge, de la motivació i de les capacitats; o bé incloure activitats perquè determinats alumnes reforcin certs aprenentatges, mentre que d'altres amplien coneixements.

La condició bàsica per a una bona gestió de la classe és aconseguir un clima d'aula en el qual tothom pugui expressar-se i trobi el seu lloc. Aquest clima ha de fer possible que les errades siguin motiu d'aprenentatge i no pas motiu de vergonya; essent així, professorat i alumnat podran entendre les causes de l'error i, conjuntament, trobar camins per superar-lo. A més, cal tenir molt present que l'atenció a la diversitat és la clau d'un aprenentatge per a una ciutadania democràtica.

Finalment, per ser coherent amb la proposta del currículum, caldrà posar l'accent en l'avaluació i control de les activitats cooperatives de la mateixa manera que es fa amb les individuals.

3.2.2. Activitat física i gènere

En l'actualitat podria semblar que l'activitat física és a l'abast de tothom, sense distinció de gènere, però aquesta suposada igualtat encara no es produeix, si fem cas de les dades que ens parlen que els nois es beneficien més de l'oferta esportiva que no pas les noies. D'altra banda, s'observen tipus de pràctica física diferenciada entre sexes: les noies participen més en esports no competitius i els models tradicionals encara pesen a l'hora d'escollir una activitat física, ja que certes activitats s'associen fonamentalment als nois i d'altres a les noies. En síntesi, existeixen encara unes barreres "invisibles" que condicionen la tria i la pràctica de l'activitat física.

Encara que aquesta qüestió va més enllà de l'àmbit acadèmic, l'escola pot ajudar a superar situacions de desigualtat i discriminació per raó de gènere, i promoure l'activitat física i esportiva com una eina d'educació integral per a nois i noies. Per aconseguir-ho, cal que els docents tinguin present aquesta realitat, ja que el llenguatge usat, les formes d'organitzar les sessions, el tipus d'activitats proposades i la seva intervenció en la prevenció d'actituds sexistes, tot plegat, és bàsic. Sovint, les noies mostren un baix grau d'interès en l'activitat física perquè aquesta pràctica no té en compte els seus interessos i capacitats.

Algunes idees de bones pràctiques de gènere en educació física són³:

- Evitar l'ús d'un llenguatge sexista o estereotipat en comunicar-se amb l'alumnat.
- Usar com a models per exemplificar activitats a classe tant nois com noies.
- Garantir que tant nois com noies puguin intervenir lliurement en les sessions.
- Usar tot tipus d'agrupaments (lliures i fixats pel docent). L'agrupament mixt no garanteix necessàriament un millor aprenentatge i, per tant, s'ha de combinar amb altres tipus de grups on els nois i les noies se sentin més a gust.
- Dissenyar activitats on els nois i les noies vagin "provant" tot tipus de posicions espacials i usin diferents tipus de materials.
- Promoure activitats on les capacitats físiques que es posin en joc siguin d'índole diferent, de manera que tothom, independentment de la seva condició física i gènere, pugui desenvolupar alguna habilitat (agilitat, força, velocitat, flexibilitat, coordinació, resistència...)
- Intervenir amb contundència i alhora amb sensibilitat quan es produeixi qualsevol incident relacionat amb la discriminació de gènere.
- Mostrar models reals de dones i homes que hagin superat estereotips de gènere i hagin excel·lit en la pràctica de determinades activitats físiques i esportives.
- Potenciar la idea que l'activitat física és una bona aliada de la salut en un moment en què el cos femení i masculí està experimentant canvis.

³ Basat en el document: Soler, S. i Vilanova, A., *Accions i no paraules: bones pràctiques de gènere en l'esport*. Consell Català de l'Esport, 2006. Consultable a:
<http://www.xtec.cat/innovacio/coeducacio/pdf/consellesport1.pdf>

4. Orientacions per avaluar per aprendre

L'avaluació com a reguladora de tot el procés d'ensenyament i aprenentatge, i no com a simple sancionadora del que ha fet o no ha fet l'alumnat, ha de ser coneguda i coordinada per tot el professorat i cal que també ho sigui, des del començament del procés d'ensenyament, per tot l'alumnat. Ha de permetre que el professorat conegui i contrasti l'assoliment aconseguït de les competències que són l'objectiu de l'aprenentatge, a través de l'anàlisi de tot el procés d'ensenyament i aprenentatge.

Alhora ha de fomentar la participació de l'alumnat, que haurà d'implicar-se i ser conscient i reflexionar sobre el què aprendrà, està aprenent o ja ha après, així com intervenir en la recerca de solucions a les seves dificultats d'aprenentatge. Aquesta avaluació ha de ser una part fonamental en la planificació i realització de les activitats d'aprenentatge. Ha de tenir en compte tant la participació individual com social i, per tant, ha de contemplar la regulació de les activitats de grup.

Cal utilitzar diversos d'instruments d'avaluació: activitats de suport conceptual en iniciar o acabar una sessió, discussions en gran i petit grup, preguntes i respostes orals, treballs individuals i en petit grup, exposició de treballs, problemes o investigacions realitzades, realització de proves, registres d'observació, etc. Tots aquests instruments es complementen i proporcionen informació al professorat i a l'alumnat i han de ser utilitzats en tots els moments del procés per detectar, seguir, regular i retroalimentar el procés d'aprenentatge, com es pot veure en el quadre 6:

Quadre 6: Tipus d'avaluació

	<i>Al principi del procés</i>	<i>Durant el procés</i>	<i>Al final del procés</i>
<i>En funció del moment</i>	Inicial (pronòstic)	Continuada (diagnosi)	Final (balanç)
<i>En funció de la finalitat</i>	Diagnòstica	Formativa	Sumativa

L'avaluació formativa (i formadora), concebuda com a activitat que regula (i autoregula) els processos d'aprenentatge, forma part indestriable de l'estructura de les tasques de l'ensenyament i de l'aprenentatge. L'ús dels diferents tipus d'avaluació (autoavaluació, heteroavaluació, coavaluació, individual, col·lectiva) i instruments (escales descriptives, llistes de control, registres anecdòtics, etc.) asseguraran l'eficàcia educativa.

El coneixement explícit per part de l'alumnat dels criteris de correcció de cada instrument, alhora que facilita l'aprenentatge, dona eines per a nous aprenentatges. Tradicionalment, el concepte d'avaluació en educació física ha vingut associat a la quantificació de resultats i, més concretament, a la mesura del rendiment de l'alumnat en proves de condició física, moltes vegades descontextualitzades. Actualment, l'avaluació és entesa des d'una perspectiva pedagògica, integrada en el procés d'ensenyament-aprenentatge. Només d'aquesta manera el professorat coneixerà el progrés individual de l'alumnat, quan aquest competeixi amb ell mateix i sigui conscient de la seva millora a partir dels seus nivells inicials. La funció social de l'avaluació que selecciona, classifica i orienta a l'aprenent es complementarà amb la

funció formativa de regulació de tot el procés que permet introduir canvis en el moment de ser detectats.

L'avaluació és, doncs, una eina educativa que permet conèixer si s'han aconseguit i, en quina mesura, els objectius en l'educació física, alhora que informa de la seva contribució a la consecució de les competències bàsiques. Els criteris d'avaluació són un excel·lent punt de partida per determinar la consecució d'aquells aprenentatges considerats fonamentals en cada curs de l'etapa. En les programacions de centre, hi ha d'haver una relació estreta entre els objectius didàctics i els criteris d'avaluació.

Perquè els aprenentatges que es persegueixen siguin realment significatius per a l'alumnat és necessari realitzar un diagnòstic inicial. Aquesta funció de pronòstic de l'avaluació permetrà la recollida d'informació sobre els coneixements previs de l'alumnat. A partir del que l'alumnat ja sap, haurà d'anar consolidant nous aprenentatges. D'aquesta manera, l'avaluació inicial deixa pas a la gran protagonista de l'acte avaluatiu: l'avaluació formativa. Aquest moment de l'avaluació es converteix en regulador de tot el procés d'ensenyament-aprenentatge, recollint informació per orientar-lo i reorientar-lo constantment. En aquest sentit, cal subratllar que no sempre cal dissenyar específicament activitats d'avaluació. Qualsevol activitat d'ensenyament-aprenentatge pot ser una activitat d'avaluació sempre i quan compleixi un requisit bàsic: que l'activitat vagi acompanyada del corresponent instrument d'avaluació perquè el professorat pugui registrar aquelles conductes observables que donin garanties prou objectives que els objectius didàctics establerts s'han complert.

Tradicionalment, els procediments d'observació han estat i són els més utilitzats pel professorat per la seva objectivitat i senzillesa d'aplicació. En aquests procediments, el professorat haurà de tendir a la utilització d'instruments que proporcionin una informació més qualitativa i que descrigui molt millor els aprenentatges aconseguits, per bé que pot semblar més subjectiva. És el cas, per exemple, de les escales descriptives en les quals apareixen normalment cinc nivells d'adquisició de l'habilitat avaluada (oferint informació del nivell inicial, que pot ser variable, i del final), es descriu el fet observable i, a més, ajuden a discriminar el grau de consecució d'un aprenentatge.

Les estratègies didàctiques referides a l'avaluació en educació física com a matèria implicada en l'adquisició de la *competència en el coneixement i la interacció amb el món físic* haurien d'anar dirigides a comprovar, d'una banda, si l'alumnat millora la condició física a partir del seu propi nivell inicial (avaluació referida al criteri) i, de l'altra, si disposa dels coneixements necessaris per a dur una vida sana i saludable (vegeu Annex 2).

En relació amb la *competència social i ciutadana*, les activitats esportives col·lectives són l'escenari ideal per avaluar habilitats socials. Mitjançant procediments d'observació subjectiva, com podria ser el registre anecdòtic, professorat i alumnat de forma conjunta poden valorar-les en situacions similars a les que es donen en la societat (vegeu Annex 4).

La contribució a la *competència cultural i artística* pot ser avaluada a partir de situacions on l'alumnat demostrï capacitat d'expressar sentiments, idees i estats d'ànim mitjançant el cos i el moviment. D'altra banda, es poden dissenyar activitats de reflexió i debat sobre les diferents manifestacions culturals de la motricitat humana. És una excel·lent oportunitat per despertar l'actitud crítica de l'alumnat respecte a tot allò que envolta el món de l'esport, sobretot el d'alt nivell (dopatge, violència, diferència i desigualtat de gènere, etc.)

En l'etapa de l'educació secundària és especial important la participació de l'alumnat en el procés d'avaluació. Conforme l'alumnat avança en l'etapa, haurà de participar més activament en el procés d'avaluació: en primer lloc, coneixent a priori els criteris i els instruments amb els quals serà avaluat pel professorat (heteroavaluació); posteriorment, apropiant-se d'ells i aplicant-los en situacions de coavaluació o avaluació entre iguals i, finalment, com a culminació del procés en el qual ha d'acabar essent el gran protagonista, usant-los en activitats d'autoavaluació.

Encara que l'heteroavaluació ha de seguir sent una eina al servei del professorat, conforme avança l'etapa, l'alumnat ha d'anar col·laborant en els processos avaluatius: en primer lloc, mitjançant activitats de coavaluació (professorat i alumnat conjuntament) i, en segon lloc i per a culminar el seu procés d'autonomia, a través d'activitats d'autoavaluació (vegeu quadre 7). Aquestes activitats es realitzen per aconseguir que l'alumnat finalitzi l'etapa obligatòria amb un grau de responsabilitat i autoexigència que li permeti regular el seu aprenentatge futur. Així és com l'educació física col·labora en l'adquisició de la "competència d'autonomia i iniciativa personal" i en "la competència d'aprendre a aprendre".

Quadre 7 : Exemple d'activitat d'autoavaluació

Nom i cognoms : _____ Curs : _____ Data : _____ Trimestre: _____	SÍ	A vegades Una mica	NO
1. He estat atent/a a classe.			
2. Porto el material necessari per fer la classe (estris, roba d'esport...).			
3. Porto el material per canviar-me en acabar la classe i em canvio del tot.			
4. Faig els deures i m'esforço per fer-los bé (no els copio d'altres).			
5. He estudiat per a les proves escrites.			
6. Faig sempre la classe pràctica i quan no la faig aporto un justificant.			
7. A classe treballo (apunto la sessió, escolto les explicacions, faig les pràctiques...).			
8. M'esforço per fer les activitats físiques el millor possible (les sessions de condició física, les proves, els exercicis de classe...)			
9. Sé les regles bàsiques del <i>korfball</i> .			
10. Sé on estan els 10 músculs del cos humà.			
11. Tinc la llibreta al dia i l'he corregida després de cada correcció.			
12. Recordo dels altres trimestres com ha d'ésser un escalfament i quines són les capacitats físiques bàsiques.			
13. He ampliat la llibreta amb informació dels temes que estem fent.			
14. En general, he millorat respecte dels trimestres anteriors (en el treball a classe, en els deures, en l'atenció a classe, en les proves físiques...).			
15. Sóc conscient dels aspectes que he de millorar en relació amb el trimestre/curs anterior.			

Annex 1

COMENCEM AMB BON PEU⁴

Aquesta seqüència didàctica és útil per començar les classes de la matèria, especialment a 1r d'ESO, per tal de crear un clima on els alumnes se sentin còmodes i confiats, es coneguin entre ells i siguin capaços de treballar en equip. Al mateix temps, aquestes sessions inicials (dues o tres) també permeten compartir amb l'alumnat el contingut, l'organització i els criteris d'avaluació de la matèria i ajuden a que els nois i les noies reflexionin sobre les finalitats educatives de la matèria d'educació física.

✓ Objectius Didàctics

1. Conèixer la rellevància de la matèria d'educació física per a la formació.
2. Compartir el pla de treball del curs i els criteris d'avaluació de la matèria.
3. Assumir els hàbits higiènics i de salut associats a la matèria.
4. Adquirir la capacitat de treballar en grups cooperatius.
5. Ser conscients de la importància de tenir un bon rendiment en les classes.

✓ Continguts

1. Importància de l'educació física en el procés formatiu de l'alumnat i en la seva salut.
2. Coneixement dels continguts nuclears de la matèria d'educació física.
3. Assumpció de valors i estratègies per treballar en grup.
4. Assumpció de les rutines de la matèria.

✓ Competències bàsiques

La unitat didàctica persegueix desenvolupar les següents competències bàsiques:

▪ Competència d'aprendre a aprendre

L'alumnat aprendrà a plantejar-se preguntes, a trobar-hi solucions i a valorar la necessitat de l'organització individual i col·lectiva, així com a reflexionar sobre el que fa i el per què ho fa.

▪ Competència d'autonomia i iniciativa personal

L'alumnat, per grups, haurà de manifestar certa autonomia per organitzar-se i cercar les millors estratègies per sortir-se'n amb èxit.

▪ Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic

L'alumnat es familiaritzarà amb els espais, els material i les rutines pròpies de la matèria (recollir i guardar el material, hàbits higiènics, escalfament...).

▪ Competència social i ciutadana

L'alumnat utilitzarà el diàleg per arribar a punts d'acord, valorar els punts de vista dels altres, cooperar i conviure amb els seus companys i companyes de classe sense distinció.

✓ Metodologia

Durant la primera sessió es presenten els continguts de la matèria i es comparteixen els criteris d'avaluació, per mitjà d'una presentació en *powerpoint*. També es fa un qüestionari inicial perquè els alumnes reflexionin sobre el seu punt de partida en relació amb la pràctica d'activitats físico-esportives i la salut personal. També es fa un recorregut pels espais on es faran les classes i es mostra el material que s'utilitzarà. Durant la segona sessió es fa un joc

⁴ Aquesta activitat es basa en l'experiència duta a terme per Montserrat Roure, de l'institut Ronda (Lleida).

(veure descripció de l'activitat) amb la finalitat que el grup es conegui entre si i comenci a crear afinitats i a fer-se seves les estratègies per treballar cooperativament. S'utilitza part d'una tercera sessió per valorar com ha anat l'activitat i per reflexionar sobre el que s'ha après.

✓ **Descripció de l'activitat**

Després d'un breu escalfament, s'explica en què consisteix l'activitat. Es tracta d'un circuit que consisteix en quatre proves que, de forma cooperativa, realitzen quatre grups (formats a l'atzar), amb el format d'un joc. Cada prova es realitza durant 2 o 3 minuts. El professorat controla el temps d'execució i apunta els resultats de cada grup en una graella. No intervé gaire, sinó que els anima perquè s'organitzin i hi participin tots. Cada prova es relacionarà amb un valor, que serà important de desenvolupar al llarg del curs a les classes d'educació física. Descripció de les quatre proves:

1. **Creuar el riu:** amb l'ajut de dues màrfegues, han de "creuar" el riu (la pista) sense posar els peus a terra (cada vegada que el creuin, per exemple, obtindran 10 punts). Valor relacionat: col·laboració.
2. **Dibuix col·lectiu:** amb l'ajut d'una caixa de cordes de diferents colors, cons o altres materials, han de fer un dibuix a terra que representi alguna cosa. Valor relacionat: creativitat.
3. **Que no caigui:** amb una pilota gegant han d'intentar fer, entre tots els membres del grup, el màxim de passades possibles sense que la pilota caigui a terra. Valor relacionat: comunicació.
4. **Cada volta suma:** cada membre del grup ha de recórrer una petita distància marcada de la pista, fent relleus. Valor relacionat: esforç.

En finalitzar les proves, cada grup omple un esquema per recordar el pla de treball del curs, explicat durant la classe anterior.

✓ **Reflexió sobre l'activitat**

Després de les activitats (el resultat obtingut no és el més important), es fa una reflexió en petit grup i en gran grup, en relació amb les següents qüestions:

1. Com ens hem organitzat a nivell de grup? I els altres grups?
2. Quines han estat les principals dificultats que se'ns han plantejat? Com les hem resolt?
3. Quines dinàmiques s'han creat entre els membres del grup? Hi havia qui sempre portava la iniciativa? Qui tenia les millors idees? Qui s'implicava menys?
4. Quin grup ho ha fet millor? Per què?
5. Quines rutines de la matèria s'han interioritzat? Per què és important seguir-les?

Annex 2

MILLOREM LA NOSTRA CONDICIÓ FÍSICA⁵

Aquest és un recurs que combina la pràctica amb la teoria. L'alumnat de 4rt d'ESO, durant dos mesos, treballa autònomament cap a la millora de la seva condició física.

L'objectiu és oferir a l'alumnat pautes mínimes perquè es programi i porti a la pràctica el seu propi programa individualitzat de condició física, una manera de contribuir a l'assoliment de les competències bàsiques d'*autonomia i iniciativa personal* i d'*aprendre a aprendre*.

El programa pot ser emmarcat dins una o dues unitats didàctiques (entre 15 i 20 sessions). Donat que la matèria d'educació física té, normalment, dues hores lectives de mitjana per setmana, es recomana a l'alumnat que hi dediqui una tercera hora com a mínim, fora de l'horari escolar, excepte si ja practica algun esport de forma habitual.

✓ Introducció

L'objectiu principal de l'activitat és la millora personal de la condició física; en conseqüència, l'eina bàsica serà l'ús d'un portafoli o diari que permeti a l'alumnat constatar el seu punt de partida, els progressos i els assoliments, per mitjà del registre i l'autoavaluació.

✓ Estructura del diari "Programa de millora de la condició física"

1. Punt de partida
2. Objectius de millora
3. Sistemes d'entrenament
4. Calendari
5. Registre d'activitats
6. Conclusions i autoavaluació

✓ Punt de partida

1. Per què vull millorar la meva condició física?

L'alumnat explica, amb les seves paraules però fent ús del vocabulari específic de la matèria, com contribuirà aquest programa a millorar el seu rendiment personal en una activitat físico-esportiva o els beneficis que reportarà per a la seva salut.

2. Quin és el meu nivell inicial de condició física?

L'alumnat descriu detalladament la seva condició física present i, en cas necessari, es planteja proves per mesurar aquest estat físic.

⁵ Aquest recurs és el resultat d'una recerca realitzada des del Laboratori d'Investigació Social i Educativa de l'INEFC-Centre de Barcelona durant el curs 2008-09 que duia per títol: "Avaluació de la qualitat dels departaments didàctics d'educació física i estratègies formatives de millora", en el marc dels projectes ARIE (AGAUR). Investigador principal i altres investigadors: Carles González Arévalo, Núria Puig, Maria Prat, Raquel Font, Susanna Soler, Domènec Blázquez, Joan Cambeiro, Joan Riera, Carles Zurita, Carles Ventura, Meritxell Monguillot.

✓ **Objectius de millora**

L'alumnat es fixa uns objectius determinats, partint de la seva situació inicial: per exemple, un alumne/a que assoleix 1700m al Test de Cooper, es posa com a objectiu arribar a 2100m. El professorat ha de vetllar perquè els objectius a assolir siguin realistes. Fins i tot en el cas que l'alumnat tingui una bona condició física inicial, pot plantejar-se objectius de millora. Hi ha d'haver coherència entre els resultats de les proves inicials i els objectius proposats.

✓ **Sistemes d'entrenament**

L'alumnat descriu quins sistemes d'entrenament utilitzarà per assolir cada objectiu proposat i explica i defineix els principis d'entrenament més bàsics que es faran servir, tot tenint en compte:

a. Principi d'adaptació:

Síndrome General d'Adaptació.

b. Principi d'increment progressiu de la càrrega:

Segons aquest principi, cal incrementar la càrrega d'entrenament (volum x intensitat), de manera progressiva i en funció d'aquestes premisses:

1. El primer aspecte que cal augmentar és la FREQUÈNCIA d'entrenament (entrenar més dies/setmana).
2. El segon aspecte que cal augmentar és el VOLUM d'entrenament: més hores –durada-, més repeticions, més sèries, més km...
3. Més endavant, cal augmentar la DENSITAT: disminuir els temps de pausa (TP), en el cas de sistemes fraccionats.
4. El darrer aspecte que cal augmentar és la INTENSITAT.

c. Principi d'increment discontinu de la càrrega:

No podem incrementar contínuament la càrrega d'entrenament perquè això ens portaria a un estat d'esgotament general que rep el nom de SOBREENTRENAMENT.

L'organisme té una capacitat limitada d'adaptació i, és per això, que després de 3 dies d'entrenament – suposant tres hores d'entrenament setmanal -, al 4rt dia cal disminuir el volum de manera que comencem la setmana amb un volum inferior respecte a l'últim dia de la setmana anterior.

Per exemple: si dilluns s'han dedicat 15 minuts a fer una cursa contínua, dimecres 20 minuts, divendres 25 minuts; el dilluns següents caldria dedicar-hi 20 minuts.

d. Principi de continuïtat:

Segons aquest principi, per obtenir MILLORES SIGNIFICATIVES, s'ha d'entrenar un mínim de tres dies/setmana. Per tant, per què hi hagi una millora, a més de les dues hores lectives de la matèria, és recomanable dedicar-hi una hora més fora de classe.

e. Principi de periodicitat:

Es tracta de planificar l'entrenament de les quatre qualitats físiques bàsiques (QFB) d'acord amb les següents indicacions bàsiques:

- Cada dia s'han d'entrenar totes les QFB escollides.
 - La resistència és la part fonamental de la sessió (més temps de durada) i s'ha de treballar després d'haver treballat les altres QFB triades.
 - Si s'ha escollit una prova de força, s'ha de dedicar 20 minuts de treball; si se n'han escollit dues, 15 minuts per a cadascuna.
- Si es vol millorar la flexibilitat, cal que es treballi cada dia durant uns 10 minuts.

- Si no pot ser diàriament, calen un mínim de 15 minuts en total.
- Si s'ha escollit millorar la velocitat, s'ha d'entrenar just després de l'escalfament.

✓ **Calendari**

El calendari conté una descripció de les activitats a fer al llarg de cada sessió setmanal, com l'exemple següent:

<i>Dilluns, 12 de novembre</i>
<p>QFB : FLEXIBILITAT</p> <p>SISTEMA D'ENTRENAMENT :</p> <p>STRETCHING</p> <p>CÀRREGA D'ENTRENAMENT:</p> <p>VOLUM = 2sx3est (isquios, bessons)= 6 est.</p> <p>INTENSITAT = 100%</p>
<p>QFB : FORÇA RESIST.</p> <p>SISTEMA D'ENTRENAMENT :</p> <p>FRACCIONAT INTERVÀL·LIC</p> <p>MÈTODE D'ENTRENAMENT:</p> <p>CIRCUIT-TRAINING</p> <p>(2 voltes x 7 estacions x 1'TT, TP estació 30", TP volta = 3')</p> <p>CÀRREGA D'ENTRENAMENT:</p> <p>VOLUM = 20'</p> <p>INTENSITAT = 80%</p>
<p>QFB : RESISTÈNCIA</p> <p>SISTEMA D'ENTRENAMENT :</p> <p>CONTINU VARIABLE</p> <p>MÈTODE D'ENTRENAMENT:</p> <p>FARTLEK</p> <p>CÀRREGA D'ENTRENAMENT:</p> <p>VOLUM = 20'</p> <p>INTENSITAT = 60-80%</p>

✓ Registre d'activitats

No és necessari que l'alumnat reculli exhaustivament les activitats de cada sessió, però se li demanarà, com a mínim, el registre de tres de les sessions, seguint aquest esquema:

1. *DATA D'ENTRENAMENT i HORA*
2. *MATERIAL NECESSARI I ESPAI*
3. *PARTS DE LA SESSIÓ:*
 - Descripció de l'escalfament complet
 - Indicació dels sistemes i mètodes d'entrenament, segons les capacitats triades i la càrrega de l'entrenament. Els exercicis s'han de descriure i es poden acompanyar d'esquemes, dibuixos o fotografies.
 - Descripció dels estiraments
 - Reflexió teòrica sobre l'aplicació dels sistemes i principis de l'entrenament de la sessió en concret. Ubicació de la sessió dins la programació general.

✓ Conclusions i autoavaluació

Finalment, l'alumnat haurà de valorar, per mitjà d'una graella d'autoavaluació i d'una valoració qualitativa, com s'ha desenvolupat el programa d'entrenament, el grau de dificultat, les dificultats més importants que han trobat, què han après de tot el treball, si hi ha hagut una millora significativa de la condició física i de la salut i quin ha estat el grau d'implicació i satisfacció en el programa d'entrenament personal.

✓ Criteris d'avaluació

1. Grau de coherència entre els resultats de les proves inicials i els objectius proposats
2. Grau de respecte dels principis d'entrenament
3. Adequació dels sistemes d'entrenament als objectius plantejats
4. Capacitat de readaptació i rectificació dels sistemes d'entrenament
5. Ús del vocabulari tècnic adequat
6. Regularitat en l'aplicació del programa personal d'entrenament
7. Presentació del diari (estructura, conclusions, presentació formal, etc.)
8. Capacitat d'autoreflexió i de superació dels punts febles de la pròpia condició física i salut.

Annex 3**GAUDIM DE L'ENTORN: EXPEDICIÓ AL TURÓ DE L'HOMÉ⁶**

Aquesta unitat didàctica es planteja com la darrera de l'etapa de l'ESO i vol servir com a exemple de la integració dels coneixements, habilitats i valors adquirits dins la matèria d'educació física al llarg d'aquesta etapa educativa, i alhora, per al desenvolupament de les competències bàsiques. També es podria plantejar en el marc dels projectes de recerca.

La unitat didàctica neix de la inquietud entre l'alumnat per tal d'organitzar una acampada i, a la vegada, planificar una excursió per pujar a un dels pics més representatius del país: el Turó de l'Home. La majoria d'activitats es plantegen en grups cooperatius, que fan tasques diversificades i complementàries.

✓ **Objectius Didàctics**

1. Realitzar una excursió al Turó de l'Home.
2. Conèixer els principals cims i la xarxa de senders de Catalunya, així com els principals aspectes a tenir en compte abans de fer una excursió de muntanyisme.
3. Organitzar una acampada amb la col·laboració de tots els companys/es, per assolir un objectiu comú.
4. Cercar informació i presentar-la al grup-classe sobre diferents aspectes de l'organització de l'acampada.
5. Respectar el medi ambient, així com de les instal·lacions i el material, i prendre consciència dels elements de seguretat en una excursió.
6. Valorar el senderisme com una activitat física orientada cap a la salut, el coneixement de l'entorn i la relació amb els altres.

✓ **Competències bàsiques**

La unitat didàctica persegueix desenvolupar les següents competències bàsiques:

▪ **Competència comunicativa lingüística i audiovisual**

L'alumnat haurà d'expressar les seves opinions sobre els diferents temes que tractarà cada subgrup. A la vegada, haurà de sintetitzar tota la informació que hagi recollit i exposar-la oralment a classe, per mitjà d'un suport digital o audiovisual.

▪ **Competència artística i cultural**

L'alumnat haurà d'elaborar les presentacions de la forma més creativa possible i, alhora, proposar un cartell i un logotip de l'acampada, que acabarà escollint-se per consens. També aprendrà a valorar el senderisme com activitat cultural.

▪ **Tractament de la informació i competència digital**

L'alumnat haurà d'enregistrar les activitats mitjançant la fotografia i el vídeo, per tal de donar-ne difusió a la web del centre. Per últim, es farà ús d'una plataforma virtual col·laborativa per a l'intercanvi d'informació entre l'alumnat.

▪ **Competència matemàtica**

L'alumnat elaborarà un pressupost sobre el cost de la sortida, i cercarà i analitzarà la informació sobre el transport, l'estada, el material, etc

⁶ Aquesta unitat didàctica es basa en l'experiència duta a terme per Carles Ventura, de l'institut Celestí Bellera (Granollers).

- **Competència d'aprendre a aprendre**

L'alumnat aprendrà a ser conscient de les pròpies capacitats i limitacions, del que hom sap, de plantejar-se preguntes, trobar-hi solucions i valorar la necessitat de l'organització individual i col·lectiva, l'autosuperació i la perseverança.

- **Competència d'autonomia i iniciativa personal**

L'alumnat haurà de responsabilitzar-se en l'elaboració de les diferents parts del treball per assolir un objectiu comú. Es desenvoluparan també actituds relacionades amb el lideratge de projectes, així com de planificar i avaluar les pròpies accions i les dels altres, calcular riscos i afrontar problemes. Per últim, també es fomentarà la pràctica d'activitats saludables i la importància de les relacions interpersonals per assolir objectius compartits, des del respecte, l'acceptació i la cooperació.

- **Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic**

L'alumnat aprendrà la importància de tenir cura del medi ambient per realitzar-hi activitats esportives orientades a la salut, coneixerà les diferents maneres que hi ha per desenvolupar el senderisme (senders, equipament...), etc.

- **Competència social i ciutadania**

L'alumnat utilitzarà el diàleg per arribar a punts d'acord, a valorar els punts de vista dels altres, a cooperar i conviure, i coneixerà la importància de l'excursionisme en la cultura catalana.

✓ Metodologia

L'alumnat s'organitza per grups heterogenis d'uns cinc o sis alumnes. En l'assignació dels alumnes de cada grup es tenen en compte les afinitats, però també es procura que treballin junts alumnes que habitualment no ho fan. També es té en compte la diversitat de gènere. En total, es creen cinc grups que actuen com a comissions de treball: comissió econòmica, de festes, de promoció, de logística i periodística.

Cadascuna de les comissions designa un coordinador/a, el qual seria el màxim responsable del grup i farà de pont entre el professorat i els companys/es del seu grup i la resta de coordinadors/es.

Cada comissió té atorgades unes funcions:

- a) **Comissió econòmica:** demana pressupostos a companyies d'autocars per fer el desplaçament des de l'institut fins al càmping, demana el pressupost al càmping segons el nombre de tendes d'acampada i alumnat participant, i calcula el cost total de la sortida per càpita a partir dels pressupostos aprovats i del material necessari (comissió de festes).
- b) **Comissió de festes:** programa i executa les activitats lúdiques a realitzar durant l'estada al càmping, així com la compra del material necessari i l'organització del grups en els jocs proposats.
- c) **Comissió de promoció:** elabora el tríptic informatiu de la sortida per a l'alumnat i el cartell i inclou la informació a la web del centre.
- d) **Comissió d logística:** cerca la informació més important a l'hora de fer la sortida i la presenta a classe (com organitzar la motxilla, aspectes de seguretat a considerar, elements de l'entorn a destacar, la millor alimentació, etc.)
- e) **Comissió periodística:** fa el seguiment de com es porta a terme la sortida, tant pel que fa a la preparació, com durant aquesta i, en finalitzar realitza entrevistes, fotos, vídeos, etc.. També en fa la difusió a la revista i/o el web del centre.

El professorat d'educació física i l'alumnat coordinador de les comissions fan reunions periòdiques per valorar com s'està desenvolupant el projecte. A cada reunió, el professorat lliura a cada comissió les tasques concretes a fer i els terminis. És molt important que els grups prenguin consciència de la importància de lliurar les tasques en els terminis acordats, ja que la feina d'una comissió pot condicionar la de la resta. Per exemple, si la comissió de Festes no ha

fet un llistat del material necessari per comprar, la comissió Econòmica no pot fer el càlcul exacte del cost de la sortida, etc.

✓ **Criteris d'Avaluació i Qualificació**

Aspectes generals a tenir en compte:

- Si bé la majoria d'activitats són de grup, la qualificació és individual, per la qual cosa caldrà tenir prou registres individuals d'avaluació.
- Es tracta d'una unitat didàctica on el que compta sobretot és el procés d'execució de les tasques; per tant, els instruments d'avaluació hauran de permetre registrar adequadament aquest procés i no únicament els resultats finals obtinguts.
- L'alumnat (individualment i en grup) ha d'aplicar coneixements apresos amb anterioritat i se li ha d'exigir un cert grau d'autonomia.

Per a l'avaluació inicial s'utilitza:

- Qüestionari tipus KPSI per valorar els coneixements que tenia l'alumnat en relació amb la planificació d'una sortida a l'entorn natural (amb acampada) i sobre el Montseny.

Per a l'avaluació formativa s'utilitzen els següents instruments:

- Fitxa d'autoavaluació per a cada comissió de la realització de les tasques encomanades.
- Fitxa de valoració del treball de cada membre de les comissions per part del corresponent coordinador.
- Full de seguiment de les tasques realitzades per cada comissió per part del professor.
- Full de seguiment de les actituds de l'alumnat durant l'acampada i l'excursió.
- Comparació dels coneixements apresos en relació amb el qüestionari KPSI inicial.

La qualificació final de la unitat didàctica és el resultat dels diferents registres:

- Autoavaluació de cada comissió.
- Valoració del treball de cada membre de les comissions per part del corresponent coordinador i autoavaluació de cada coordinador.
- Seguiment del professorat de les tasques realitzades per les comissions.
- Avaluació del treball fet per cada comissió al finalitzar (avaluació recíproca).
- Seguiment de les actituds durant l'acampada i l'excursió per part del professorat.

Valoració final:

És important valorar com ha anat l'activitat amb el grup-classe, per conèixer la percepció de l'alumnat sobre el grau de consecució dels objectius plantejats, però també valorar-la a nivell de l'equip docent i del departament didàctic, per tal de millorar-ne els punts febles de cara al curs vinent.

Annex 4

JUGUEM NET A LA VIDA, JUGUEM NET A L'ESPORT

Aquesta activitat es pot dur a terme amb qualsevol contingut del bloc "Jocs i esports", preferentment un esport col·lectiu. És una manera de posar en pràctica les "regles de la vida en societat" i el "joc net" i desenvolupar-les en un context lúdic.

L'alumnat desenvoluparà al llarg de les sessions el rol d'observador i alhora el rol de practicant-esportista. L'alumnat observador marcarà amb una "X" les accions positives i negatives observades en els seus companys/es (a nivell individual i grupal) durant la sessió. En finalitzar la sessió, el grup practicant conversarà amb el grup observador per intercanviar la informació i reflexionar de forma conjunta sobre els resultats i les accions de millora.

Podem penjar al taulell del gimnàs el nom de l'equip amb les actituds més cíviques durant aquella unitat, trimestre, mes o setmana.

NOM ALUMNAT i EQUIP	ACCIONS POSITIVES OBSERVADES	
	Donar ànims i paraules de suport als companys/es encara que cometin errades	Complir les regles de joc proposades, acceptar les pròpies errades i aplicar el joc net

NOM ALUMNAT i EQUIP	ACCIONS NEGATIVES OBSERVADES	
	Agressions físiques, manca de respecte, insults, paraulotes, queixes constants, actitud discriminatòria	Incomplir la normativa, fer trames, no reconèixer ni acceptar els propis errors ni els dels altres

Com a suport a aquesta activitat, poden consultar-se dos recursos addicionals:

- Vídeo didàctic que mostra l'experiència duta a terme a l'institut Celestí Bellera de Granollers, per Carles Ventura, entorn del treball dels valors cívics a través de l'educació física i l'esport: http://www.edu3.cat/Edu3tv/Fitxa?p_id=28783&p_amb=4841
- Plataforma de treball interactiva "L'Observatori crític de l'esport", que impulsa la formació, la reflexió i el raonament crític en relació amb una de les temàtiques actuals de major incidència en la nostra societat: la construcció de la realitat esportiva que es fa a través dels mitjans de comunicació. A més, és una oportunitat per desenvolupar des de l'educació física, la competència bàsica *Tractament de la informació i competència digital*, ja que permet a l'alumnat de l'ESO participar activament aportant un nou recurs al web: <http://observatoriesport.uab.cat/redirect.php?pagina=quees.php>