

# Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física

Identificació i desplegament  
a l'educació secundària obligatòria

URL: [www.gencat.cat/ensenyament](http://www.gencat.cat/ensenyament)



Aquest llibre està publicat amb una llicència Creative Commons Reconeixement-NoComercial-SenseObra Derivada 4.0.

No es permet l'ús comercial de l'obra original ni la generació d'obres derivades.

La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>

Aquest document ha estat elaborat per un grup de treball coordinat pel Dr. Eduard Ramírez i el Dr. Jaume Sarramona.

© **Generalitat de Catalunya**  
**Departament d'Ensenyament**

Elaboració: **Direcció General d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat**

Edició: **Servei de Comunicació i Publicacions**

1a edició: **gener de 2015**

Disseny de la coberta: **Estudi Carme Vives**

# Índex

<b>Presentació</b> .....	4
<b>Introducció</b> .....	5
<b>Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física</b> .....	7
<b>Dimensió activitat física saludable</b> .....	8
• <b>Competència 1.</b> Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut .....	9
• <b>Competència 2.</b> Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física .....	14
<b>Dimensió esport</b> .....	19
• <b>Competència 3.</b> Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports .....	20
• <b>Competència 4.</b> Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició .....	27
<b>Dimensió activitat física i temps de lleure</b> .....	32
• <b>Competència 5.</b> Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural .....	33
• <b>Competència 6.</b> Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure .....	39
<b>Dimensió expressió i comunicació corporal</b> .....	45
• <b>Competència 7.</b> Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres .....	46
• <b>Competència 8.</b> Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària .....	53
<b>Annex 1</b>	
<b>Continguts clau de les competències</b> .....	60
<b>Annex 2</b>	
<b>Competències i nivells de gradació</b> .....	61
<b>Annex 3</b>	
<b>Portals de referència del Departament d'Ensenyament</b> .....	63

# Presentació

El Govern de la Generalitat de Catalunya, mitjançant el Departament d'Ensenyament, promou i lidera una ofensiva de país a favor de l'èxit escolar, que vol implicar i comprometre tota la societat catalana, amb l'objectiu de millorar els resultats educatius i reduir les taxes de fracàs escolar i d'abandó dels estudis.

La Unió Europea ha establert objectius educatius, en el marc de l'Estratègia Europa 2020 (ET-2020), que han de permetre l'assoliment d'una economia intel·ligent, inclusiva i sostenible. Uns objectius que Catalunya assumeix i que l'obliguen a focalitzar els esforços del Govern en la millora dels resultats escolars i del nivell formatiu dels ciutadans, per aconseguir el ple desenvolupament personal, professional i social al llarg de la vida.

En els darrers cursos, el Departament d'Ensenyament ha realitzat diverses avaluacions externes de caràcter mostral (avaluacions diagnòstiques, proves PISA, etc.) i ha portat a terme avaluacions externes a tot l'alumnat de 6è d'educació primària i de 4t curs d'educació secundària obligatòria, en què l'objectiu és determinar el grau d'assoliment de l'alumnat en competències bàsiques, amb la finalitat de promoure l'adopció de mesures que permetin la millora de la qualitat del sistema educatiu i dels centres, així com la millora de l'activitat docent del professorat.

D'altra banda, d'acord amb l'article 97 de la LEC (Llei 12/2009, de 10 de juliol, d'educació), els centres exerceixen l'autonomia pedagògica, a partir del marc curricular establert en el Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria, on es concreten les competències bàsiques, els continguts i els criteris d'avaluació.

Dins d'aquest marc de referència, el Departament d'Ensenyament ha impulsat l'elaboració de diversos documents per al desplegament i concreció de les competències associades a les diferents matèries del currículum. El document que ara presentem correspon a la competència bàsica de l'àmbit de l'**educació física** per a l'educació secundària obligatòria.

Els elements que componen el document aporten informació relativa a la gradació de l'assoliment de les competències de l'àmbit al final de cada etapa educativa, la identificació dels continguts clau associats a cada competència, les orientacions metodològiques per a l'aplicació a l'aula, exemples d'activitats d'avaluació amb indicadors relacionats amb els diferents graus d'assoliment i, finalment, una referència als recursos actualment disponibles on es poden trobar exemples pràctics d'activitats d'aula relacionats amb el desenvolupament de les competències.

Aquest document ha estat elaborat amb la participació de professionals de l'àmbit universitari i de professorat dels centres públics i privats de Catalunya.

El treball dut a terme ha de contribuir a continuar avançant en la millora de la qualitat del sistema educatiu del nostre país, en l'actualització professional dels nostres docents i, en definitiva, en la millora de l'èxit educatiu del nostre alumnat.

## Consellera d'Ensenyament

# Introducció

El Departament d'Ensenyament ha elaborat aquest document d'orientacions per al desplegament de les competències bàsiques en l'àmbit de l'educació física de l'alumnat de l'ESO, amb la finalitat d'ajudar els centres a l'hora de desenvolupar el currículum d'aquest àmbit.

Els elements que componen el document són: les dimensions, les competències amb les seves gradacions respectives, els continguts clau de cada competència, les orientacions metodològiques i les orientacions per a l'avaluació de cada competència.

Les competències es corresponen amb objectius complexos que necessiten la integració i aplicació correcta de diversos objectius parcials i interrelacionats. En aquest document s'amplia la informació per facilitar al professor la concreció de les programacions didàctiques amb una orientació competencial.

Les vuit competències de l'àmbit de l'educació física, concretades en el Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria, s'agrupen en les quatre dimensions: activitat física saludable; esport; activitat física i temps de lleure; i expressió i comunicació corporal, que tenen una orientació de salut, competitiva, ludicorecreativa i estètica respectivament.

El treball de totes les dimensions i orientacions de l'activitat física contribueix a atendre els diferents interessos i motivacions dels alumnes per la pràctica de l'activitat física, i facilita que l'incorporin en l'estil de vida propi.

Cada competència s'ha graduat en tres nivells de consecució: satisfactori (nivell 1), notable (nivell 2) i excel·lent (nivell 3), que van des de l'assoliment fins a l'excel·lència en la competència, tenint en compte que cada nivell porta implícit l'assoliment de l'anterior (vegeu l'annex 2). Els tres nivells d'adquisició s'exemplifiquen en els indicadors d'avaluació i en els exemples d'avaluació final que es troben en cadascuna de les competències. Les competències 4 i 5 no s'han graduat, atesa la seva naturalesa fonamentalment actitudinal.

Per a cada competència es detallen els continguts clau, que són aquells continguts que contribueixen més a assolir-les. Per a l'àmbit de l'educació física s'han establert 13 continguts clau. En l'annex 1 hi ha el quadre complet de relació entre els continguts clau i les competències.

En l'anàlisi que es fa de cada competència s'incorporen orientacions metodològiques per desenvolupar-la i orientacions per avaluar-la, amb propostes concretes de com s'ha de treballar la competència. En aquests exemples, s'inclouen indicadors del nivell d'assoliment de la competència, des del nivell més bàsic fins al d'excel·lència.

A part de les recomanacions sobre la metodologia, també se n'inclouen sobre el material, les instal·lacions i l'organització de l'alumnat. Tot i això, a continuació s'exposen algunes consideracions generals sobre metodologia, que contribueixen a donar significat al conjunt del document que es presenta.

L'ensenyament i l'aprenentatge de l'educació física en l'etapa de l'educació secundària obligatòria ha de fonamentar-se en el treball d'aquelles competències relacionades amb el cos i la seva activitat motriu, que contribueixen al desenvolupament integral de la persona i a la millora de la qualitat de vida. La matèria d'educació física té com a principal finalitat el coneixement i el desenvolupament del propi cos, la reflexió sobre el sentit i els efectes de l'activitat motriu, la interiorització d'hàbits saludables, regulars i continuats, i el fet de sentir-se bé amb el propi cos, cosa que millora l'autoconcepte i l'autoestima.

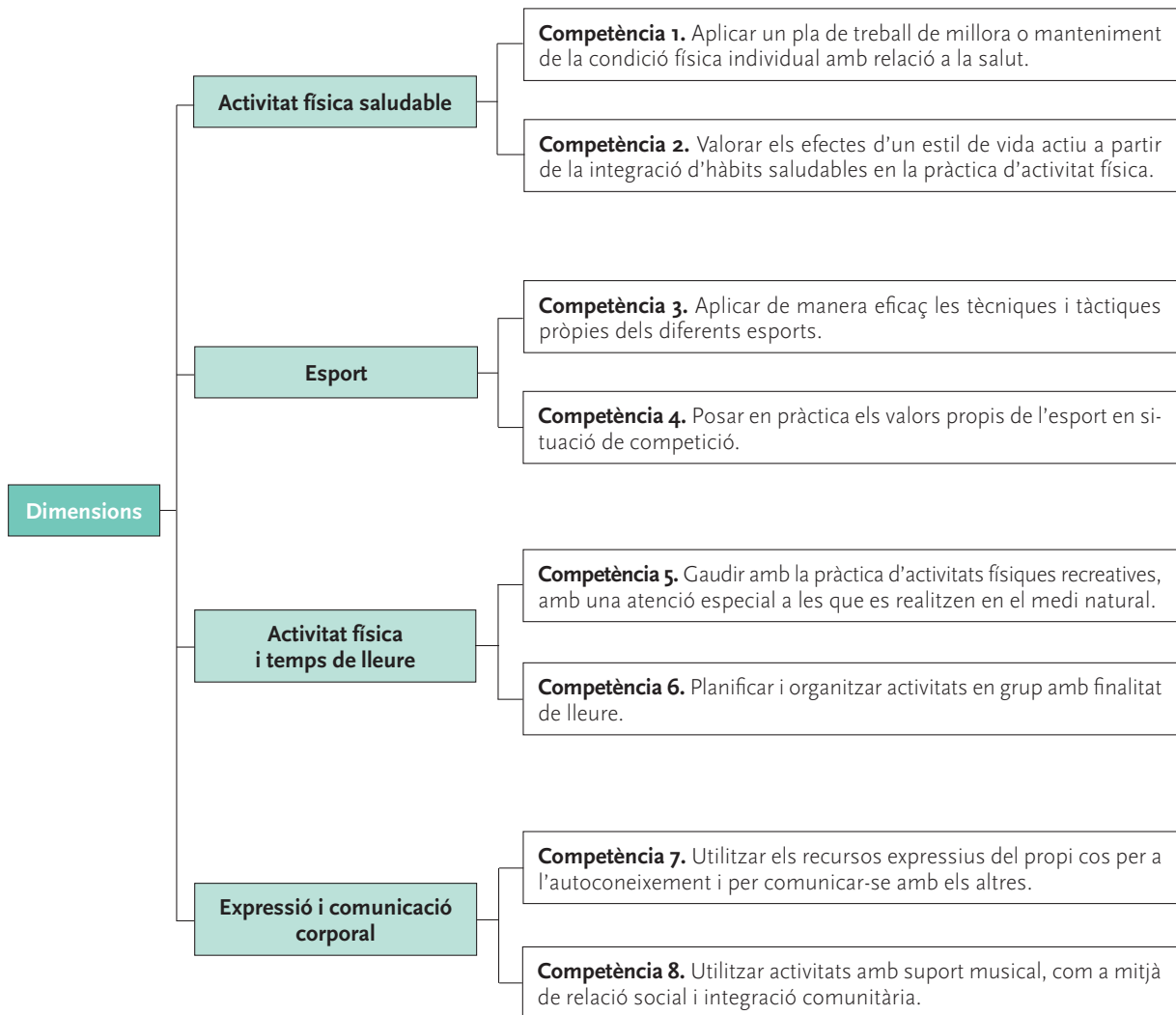
Des de l'àmbit de l'educació física, a més del coneixement i la valoració dels efectes positius de la pràctica d'activitat física, igual que des d'altres matèries i de manera transversal, cal promoure reflexions crítiques envers el model de cos que socialment es presenta com a ideal i dels possibles efectes contraris per a la salut derivats d'una mala pràctica de l'activitat física. L'educació física ha de tenir una finalitat educativa que integri salut, esport, recreació i expressió, de manera que els alumnes accedeixin a un coneixement més complet del seu cos, sempre a través del moviment i de la pràctica.

En l'educació física cal fer més èmfasi en els continguts d'aplicació (pràctica) que a la teoria. Així, sempre que sigui possible, es recomana l'ús de metodologies que permetin a l'alumne aproximar-se als continguts conceptuals de manera associada a la pràctica i aprofitar, si cal, el temps no lectiu per completar els aspectes més teòrics, mitjançant treballs escrits i lectures amb la finalitat d'incrementar el temps de pràctica en l'horari lectiu.

En l'anàlisi de cada competència s'inclouen orientacions des del punt de vista de l'avaluació formativa i exemples concrets d'instruments i activitats d'avaluació. Com que les competències són objectius complexos i, en general, cal donar més importància al procés que al resultat, sovint caldrà més d'un instrument per avaluar-les. L'avaluació no pot ser puntual o reduïda a un sol moment, cal que la recollida de dades sigui una constant en el temps, cosa que permetrà una valoració més ajustada a l'essència de cadascuna de les diferents competències.

També és recomanable que els alumnes participin en el disseny i/o aplicació d'alguns dels instruments d'avaluació, ja que afavoreix els processos d'autonomia de l'alumnat, la capacitat de gestionar el seu propi aprenentatge i la comprensió dels criteris d'avaluació.

# Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física



# Dimensió activitat física saludable

Una de les finalitats més importants de l'educació física a l'educació secundària obligatòria és aconseguir que els adolescents aprenguin a tenir cura de la seva salut per mitjà de la pràctica d'activitat física i que tinguin una bona predisposició a fer-ho.

Així, aquesta dimensió comprèn les competències més orientades cap a l'activitat física com a eina de millora de la salut i assolir-les ha de servir per marcar les pautes d'un estil de vida actiu. Són:

- **Competència 1.** Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.
- **Competència 2.** Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.

Mentre que la primera competència es refereix a la pràctica d'activitat física per a la millora o manteniment dels nivells de condició física individuals, la segona inclou els hàbits tradicionalment associats a la mateixa pràctica d'exercici físic. Es tracta de donar sentit a la pràctica d'activitat física com a eina de millora de la salut i de la qualitat de vida, a partir del coneixement i la valoració dels efectes beneficiosos i perjudicials per a la salut que es poden derivar dels diferents estils de vida.

La integració de les dues competències ha de possibilitar que els alumnes coneguin les característiques i els efectes de l'estil de vida actiu en comparació amb el sedentarisme, i que la pràctica d'activitat física els ajudi a millorar el desenvolupament corporal durant l'etapa de l'adolescència.



## COMPETÈNCIA 1

### Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut

#### Explicació

L'assoliment d'aquesta competència requereix saber interpretar un programa de treball físic donat i portar-lo a la pràctica amb l'objectiu de desenvolupar les qualitats físiques de manera adequada a l'edat biològica i a les característiques personals, tenint sempre present que la finalitat última és la millora de la salut.

Per garantir l'assoliment d'aquesta competència cal que la pràctica es faci respectant les normes de seguretat i de prevenció de lesions, atès que el pla de treball ha de tenir una orientació de salut correcta. En aquest sentit, caldrà treballar sempre aquesta competència de manera conjunta amb la segona competència d'aquesta dimensió.

Per fer la gradació de la competència s'ha tingut en compte el grau de complexitat del pla de treball portat a terme i el nivell d'autonomia amb què l'alumne és capaç de fer un treball planificat de millora de la condició física.

Pel que fa al grau de complexitat del pla de treball, en el nivell bàsic d'assoliment de la competència, l'alumne ha de ser capaç de portar a terme correctament un pla de treball senzill, orientat a la condició física general, amb poca exigència i amb pautes que evitin el sedentarisme i fomentin un estil de vida actiu. En els nivells superiors d'assoliment, l'alumne s'ha de mostrar capaç d'executar correctament un pla de treball més complex, orientat a la condició física específica, amb més exigència física i amb utilització de mètodes de treball propis.

En referència a l'autonomia de l'alumne en la concreció i execució del pla, podem observar diferents nivells d'assoliment de la competència segons si l'alumne és capaç de seguir un pla proposat, si pot seguir unes pautes generals donades o si pot arribar a definir i portar a terme el seu propi pla de treball amb autonomia i adaptat a les seves característiques individuals.

#### Gradació

- 1.1. Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física.
- 1.2. Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física.
- 1.3. Elaborar i portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física, adaptat a les característiques individuals i de l'entorn.

#### Continguts clau

- Qualitats físiques.
  - Estils de vida: sedentarisme i estil de vida actiu.
  - Síndrome general d'adaptació i efectes de l'activitat física regular sobre l'organisme.
  - Condició física i salut.
  - Qualitats físiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat.
  - Mètodes d'entrenament continu i fraccionats.
  - Principis de l'entrenament.
- La sessió i el pla de treball.
  - L'escalfament: característiques i efectes sobre l'organisme.
  - La sessió de treball: fases i característiques.
  - El pla de treball de manteniment i de millora de la salut.

## Orientacions metodològiques

Per la naturalesa dels continguts caldrà que en els primers cursos de l'etapa s'apliquin metodologies més guiades, a partir de models i demostracions concretes, i amb una atenció especial als aspectes de correcció de postures per a la prevenció de lesions.

Al final de l'etapa, l'alumne que ha assolit la competència és capaç de portar a la pràctica una proposta concreta (pla de treball amb objectiu de millora) a partir d'unes pautes donades. Al llarg de l'etapa el professor haurà d'anar introduint situacions més obertes en què l'alumne tingui més marge de decisió progressivament.

En els primers cursos es pot començar amb aspectes com l'escalfament per anar incorporant la capacitat de decisió de l'alumne en els altres aspectes dels continguts. Cal ampliar el ventall de possibles activitats per al treball de cadascuna de les qualitats. Són adequades tant les metodologies en què tot l'alumnat fa la mateixa activitat de manera simultània com els treballs en circuit en què l'alumnat fa les mateixes activitats, però amb un ordre diferent. Cal donar importància a la correcta execució de les activitats, corregint els alumnes que adoptin postures inadequades per prevenir lesions.

Al llarg dels cursos el professor haurà d'introduir situacions d'aprenentatge entre iguals i de descobriment guiat, o d'altres que impliquin una participació activa de l'alumne en la presa de decisions sobre els continguts a treballar i sobre la concreció dels objectius.

Cal donar més importància a la part pràctica i vivencial que a la part teòrica al llarg de tota l'etapa, ja que la raó de ser de l'educació física és la utilització del cos i la millora de la seva mobilitat. Així, sempre que sigui possible, es recomanen activitats que permetin a l'alumne aproximar-se als continguts conceptuals de manera associada a la pràctica. També cal considerar l'ús de temps no lectiu, per exemple amb lectures, treballs, etc., amb la finalitat d'incrementar el temps de pràctica en l'horari lectiu.

Un dels objectius del condicionament físic o fitnes és la valoració de la pròpia condició física. Cal tenir present que aquesta valoració no ha de tenir una finalitat qualificadora (millor nota qui obtingui millors registres), sinó que ha de servir com a element de treball, de control i de motivació per a la millora individual. En el context escolar, és més important saber com s'ha de treballar i fer-ho correctament, que no pas obtenir bons registres en les proves de valoració de la condició física individual. Tenir un bon coneixement de la pròpia condició física permet que l'alumne ajusti correctament el seu pla de treball individual.

Al llarg dels cursos, caldrà treballar progressivament els continguts clau de la condició física. En concret, s'ha d'introduir el concepte de les diferents qualitats físiques bàsiques (resistència, força, velocitat i flexibilitat), les seves característiques i la classificació, així com els principals efectes que té sobre l'organisme un treball adequat i continuat d'aquestes qualitats. Igualment, s'haurà d'ensenyar un repertori variat d'exercicis i activitats per treballar les diferents qualitats físiques, així com els principals mètodes de treball per a cadascuna d'elles. Finalment, caldrà anar afavorint l'autonomia, fent que l'alumne sàpiga prendre decisions, a partir de la valoració de la seva condició física, com a informació necessària per orientar correctament un treball individual per a la millora de la salut.

Per aplicar correctament tots aquests coneixements de forma pràctica, caldrà aprofundir en la manera d'organitzar una sessió i un pla de treball. Així, el professor ha d'ensenyar les característiques de les diferents parts d'una sessió d'activitat física (escalfament, part principal i tornada a la calma) i la manera de calcular les càrregues de treball en volum i intensitat. Igualment, s'haurà d'ensenyar els principis bàsics d'entrenament i les característiques fonamentals d'un pla de treball de la condició física orientat a la millora de la salut.

Per a l'assoliment de la competència, és recomanable introduir, periòdicament, recordatoris sobre els aspectes més importants ja treballats amb anterioritat, associant-los a la pràctica de la condició física al llarg de tots els cursos de l'etapa. Aquesta manera de presentar els continguts ha de permetre donar sentit als aprenentatges i consolidar-los.

Per afavorir la reflexió de l'alumne sobre el seu aprenentatge caldrà introduir el treball per parelles o en petits grups, que ajudi l'alumne a prendre consciència del que ha après, quines activitats han resultat més significatives en l'aprenentatge, quines són les dificultats i quins els errors, i quines accions cal portar a terme en resposta a aquestes reflexions. Aquesta manera de treballar, amb un aprenentatge entre iguals, complementa i consolida el procés cap a l'autonomia que requereix un bon nivell d'assoliment de la competència.

Alguns recursos interessants són posar a l'abast de l'alumne el model i l'experiència de referents propers (exalumnes, pares, professors, esportistes locals coneguts pels alumnes...) o transformar les activitats per fer-les més recreatives. Per exemple, per incrementar la motivació per la salut d'un mateix, es poden utilitzar estratègies com la ludificació o *gamificació*. Per *ludificació* s'entén l'ús d'entorns de joc en activitats no recreatives i aplicacions no lúdiques. Així, es pot proposar que els alumnes acumulin punts, competeixin entre ells o contra ells mateixos, col·laborin en un mateix objectiu, etc., de manera que es facilitin l'esforç, la concentració, la fidelització i, en general, s'incrementi la motivació envers la cura de la salut.

Finalment, per facilitar un millor aprenentatge, caldrà aprofitar les vinculacions entre l'educació física i altres àmbits del currículum, com el científicotecnològic (coneixement del cos humà i del concepte de salut) i el digital (ergonomia), per promoure un aprenentatge significatiu de l'educació física.

## Orientacions per a l'avaluació

Al llarg de l'etapa, els criteris d'avaluació per curs se centren en una avaluació per separat dels diferents elements que componen la condició física (les qualitats físiques, l'escalfament, els principis d'entrenament, etc.). Cal tenir en compte, però, que el domini de cadascun d'aquests elements s'enriqueix quan es relacionen entre ells. Per assolir la competència, cal integrar-los tots de manera coordinada i avaluar-los conjuntament.

El plantejament més adequat per valorar l'assoliment d'una competència complexa com aquesta necessita instruments que no poden ser simples i que no es poden aplicar en una única sessió. Caldrà plantejar situacions reals i contextualitzades que demanin que l'alumne expliciti què ha de fer i per què, que permetin observar evidències de la correcció en la pràctica de l'activitat física, i que recullin la pròpia valoració de l'alumne sobre la pràctica que ha portat a terme. Totes aquestes situacions s'han de plantejar de manera integrada. L'alumne ha de mostrar el seu nivell competencial en posar en pràctica i relacionar correctament els diferents sabers apresos, quan aplica els continguts i procediments treballats al llarg de les sessions de classe.

Per facilitar l'assoliment de la competència, prèviament cal anar habituant els alumnes a instruments d'avaluació més senzills. Així, la coavaluació i l'avaluació en petits grups al llarg de l'etapa pot possibilitar que l'alumne millori la presa de consciència del seu aprenentatge i ajudi al dels companys.

Inicialment caldrà que l'alumne sàpiga interpretar les orientacions escrites i gràfiques d'un pla de treball donat. Al llarg de l'etapa s'haurà d'evolucionar cap a activitats d'avaluació en què l'alumne hagi de fer adaptacions de les orientacions donades a la seva realitat de manera raonada. Aquesta participació de l'alumne en la definició del pla de treball posarà de manifest el seu nivell d'assoliment de la competència.

Cal tenir present que les proves o tests de condició física es poden utilitzar com a activitat d'ensenyament-aprenentatge, però no haurien de servir per qualificar els alumnes, atès que la condició física de cadascú per si mateixa no és un criteri d'avaluació.

La carpeta d'aprenentatge o portafolis pot ajudar el professor a valorar fins a quin punt l'alumne va assolint coneixements i competències. Aquest instrument d'avaluació permet la selecció dels continguts més significatius per part de l'alumne i la reflexió sobre el propi aprenentatge.

Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació:

Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Selecciona un pla de treball de manteniment de la condició física adequat al seu nivell.	Selecciona un pla de treball de millora de la condició física adequat al seu nivell.	Selecciona o elabora un pla de treball de millora de la condició física adequat al seu nivell i sap personalitzar-lo.
Relaciona correctament l'objectiu de manteniment de les diferents qualitats físiques amb les activitats que cal fer.	Relaciona correctament l'objectiu de millora de les diferents qualitats físiques amb les activitats que cal fer.	Sap aplicar modificacions i adaptacions a les activitats físiques per ajustar-les als objectius establerts.
Segueix les línies d'un treball de condicionament físic general.	Segueix les línies d'un treball de condicionament físic específic.	Segueix les línies d'un treball de condicionament físic específic adaptat a la seva pròpia realitat.
Sap valorar els nivells de les càrregues de treball (volum i intensitat).	Sap valorar els nivells de les càrregues de treball i els aplica correctament en un pla de treball de manteniment de la condició física.	Sap valorar els nivells de les càrregues de treball i els aplica correctament en un pla de treball de millora de la condició física.
Sap valorar les seves qualitats físiques bàsiques per separat.	Sap valorar el nivell propi de condició física a partir de la valoració conjunta de les seves qualitats físiques bàsiques.	Sap valorar el nivell propi de salut a partir de la valoració de l'estil de vida propi (actiu, sedentari).
Justifica l'elecció del pla de treball amb motivacions personals i apreciacions subjectives.	En la justificació de l'elecció del pla de treball inclou evidències d'una valoració de la seva condició física individual.	En la justificació de l'elecció del pla de treball inclou una valoració de la seva condició física individual d'acord amb els seus hàbits de vida.
Respecta dues parts de les sessions de treball, escalfament i part principal, amb poca varietat d'activitats.	Respecta tres parts en les sessions de treball, escalfament, part principal i tornada a la calma, amb varietat d'activitats.	L'escalfament i la tornada a la calma que fa són adequats i específics d'acord amb la part principal.
Respecta els principis bàsics de l'entrenament, sense control de les càrregues de treball.	Observa les pautes generals dels principis d'entrenament aplicats i controla la càrrega de l'activitat.	Observa els principis de l'entrenament i aplica correctament els mètodes de treball de les qualitats amb el corresponent control de les càrregues.
Porta la planificació del treball en un diari o registre sense detallar les activitats a fer.	Porta la planificació del treball en un diari o registre, amb el detall de les activitats a fer.	Porta la planificació del treball en un diari o registre, amb el detall de les activitats a fer i les activitats fetes.
Identifica i evita els principals moviments i postures perjudicials per a la salut.		Executa els moviments i postures respectant sempre les normes de seguretat.
...	...	...

Per avaluar aquesta competència cal proposar activitats en què l'alumne sigui capaç de portar a terme un pla de treball de millora de la salut a través de l'activitat física lliure (no dirigida), amb un seguit de sessions preparades amb un objectiu decidit per ell mateix, en què ha de saber argumentar el com i el perquè del seu pla de treball, i valorar-lo adequadament.

Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència.

### Programa personal de millora de la salut per mitjà de l'activitat física

A partir del següent material de suport has de proposar un pla de treball de millora de la salut a través de l'activitat física:

- a) **En forma, un hàbit de vida saludable**
  - b) **Piràmides de l'activitat i de la salut**
  - c) **Trucs per ser actius**
  - d) **Canal salut. Vida saludable. Activitat física**
- e) També pots buscar altres propostes de plans de treball recollides en llibres, revistes, Internet, etc.

Elabora una carpeta d'aprenentatge o portafolis amb el disseny d'un pla de treball individual de millora de la teva condició física, que hauràs de portar a la pràctica al llarg de tres setmanes.

Per començar, hauràs de presentar una primera part de la carpeta d'aprenentatge amb els següents punts:

1. Valoració inicial de la teva condició física.
2. Proposta d'objectius personals a assolir. Justifica la proposta (els objectius han de tenir relació amb el teu nivell de condició física).
3. Planificació de les sessions de treball. El pla de treball l'has de fer al llarg de les classes de les properes tres setmanes. Pots completar-lo, si ho creus convenient, amb altres sessions fora del centre.

Aquesta part del treball l'has d'entregar una setmana abans de començar a portar-lo a la pràctica.

Durant tres setmanes hauràs de portar totes les sessions planificades, i tu seràs el teu propi entrenador. Aquesta és la part més important del treball. Has de demostrar que saps fer un treball de millora de la teva condició física de manera autònoma.

A més de portar a terme les sessions pràctiques, hauràs de fer un diari breu amb les anotacions del treball fet en cada sessió.

Quan acabis el pla de treball, hauràs de completar la carpeta d'aprenentatge amb dos punts addicionals:

4. Diari o registre de les activitats portades a terme.
5. Reflexió personal, en què has de valorar si has pogut assolir els objectius que t'havies proposat i explicar què has après aplicant aquest pla de treball de millora de la teva condició física.

En el **nivell 1**, l'alumne coneix les qualitats físiques bàsiques i els exercicis que són apropiats per treballar-les; fa escalfaments de manera sistemàtica; es marca uns objectius genèrics i molt centrats en l'execució dels exercicis, que tendeixen a ser repetitius; respecta les pautes de treball físic treballades, sense un control real de les càrregues ni dels temps de descans, i desenvolupa tot el seu pla de treball en les classes d'educació física.

En el **nivell 2**, l'alumne coneix els diferents mètodes d'entrenament propis de cada qualitat i sap aplicar-los de manera adequada; fa escalfaments apropiats a l'activitat principal de la sessió; es marca uns objectius que tenen present la seva realitat individual, i valora l'assoliment dels objectius plantejats.

En el **nivell 3**, l'alumne controla les càrregues d'entrenament i els temps de recuperació; incorpora varietat d'activitats tant en els escalfaments com en la part principal de la sessió; es marca uns objectius apropiats a la realitat individual; incorpora hàbits de vida saludables en el pla de treball; complementa el pla de treball amb sessions fora del centre i valora i argumenta correctament els aspectes de millora de la salut individual.

## COMPETÈNCIA 2

### Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física

#### Explicació

L'assoliment d'aquesta competència comporta que l'alumne, quan practica activitat física, ho faci:

- aplicant bons hàbits associats a la pràctica d'activitat física;
- coneixent els efectes de la pràctica regular d'activitat física i del sedentarisme;
- valorant positivament els efectes d'un estil de vida actiu;
- coneixent l'estil de vida propi.

Els hàbits saludables dels alumnes estan condicionats inicialment pels hàbits familiars. Igualment, els estereotips dels models del cos que es mostren en alguns mitjans de comunicació poden donar una imatge distorsionada de què són uns bons hàbits saludables. En aquest context, des del centre educatiu cal actuar per ajudar a identificar els hàbits saludables, reforçar-los i millorar-los quan convingui.

Es poden distingir uns hàbits específics i vinculats a la pràctica d'activitat física, i uns altres de més generals.

Els hàbits més vinculats a la pràctica d'activitat física són l'escalfament, la tornada a la calma, la hidratació i la higiene postural. Tots aquests hàbits ajuden a prevenir lesions. La higiene corporal, tot i que no es relaciona directament amb les lesions esportives, ha de ser també una prioritat, atesa la seva relació amb algunes malalties i amb el benestar personal i social, i per aquest motiu s'inclou en aquest primer grup.

Els hàbits més generals són l'alimentació, el descans, la relaxació i la respiració. També cal tenir en compte la prevenció del consum de substàncies dopants o tòxiques. Aquests hàbits també es tracten des d'altres àmbits de manera transversal. Des de l'educació física cal aportar una visió crítica de la imatge del cos idealitzada que ens arriba a través d'alguns mitjans de comunicació.

En l'àmbit científicotecnològic, es treballen aspectes d'alguns d'aquests hàbits, especialment en la com-

petència 12 (*Adoptar mesures de prevenció i hàbits saludables en l'àmbit individual i social, fonamentades en el coneixement de les estratègies de detecció i resposta del cos humà*), la 13 (*Aplicar les mesures preventives adequades, utilitzant el coneixement científic en relació amb les conductes de risc i malalties associades al consum de substàncies addictives*) i la 14 (*Adoptar hàbits d'alimentació variada i equilibrada que promoguin la salut i evitin conductes de risc, trastorns alimentaris i malalties associades*). Igualment, des de l'àmbit digital es tracta l'ergonomia (salut física i psicològica) a la competència 10 (*Fomentar hàbits d'ús saludable de les TIC vinculats a l'ergonomia per a la prevenció de riscos*).

Per fer la gradació de la competència s'han tingut en compte el coneixement i l'aplicació dels hàbits, així com la seva valoració crítica.

En un primer nivell d'assoliment de la competència, l'alumne coneix, identifica i aplica els hàbits propis de l'activitat física que ajuden a prevenir lesions i a evitar problemes físics, com l'escalfament, la tornada a la calma, la hidratació i la higiene postural. En nivells més avançats, l'alumne coneix i és capaç de relacionar tots els hàbits saludables, i els aplica a la pràctica. En el nivell més elevat aplica els hàbits saludables amb regularitat, sap argumentar-ne la conveniència i sap valorar-los críticament.

#### Gradació

- 2.1.** Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen.
- 2.2.** Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.
- 2.3.** Seguir hàbits saludables de la pràctica d'activitat física, valorar-los críticament i relacionar-los de manera raonada amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.

## Continguts clau

- Qualitats físiques.
  - Estils de vida: sedentarisme i estil de vida actiu.
  - Síndrome general d'adaptació i efectes de l'activitat física regular sobre l'organisme.
  - Condició física i salut.
  - Qualitats físiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat.
  - Mètodes d'entrenament continus i fraccionats.
  - Principis de l'entrenament.
- La sessió i el pla de treball.
  - L'escalfament: característiques i efectes sobre l'organisme.
  - La sessió de treball: fases i característiques.
- El pla de treball de manteniment i de millora de la salut.
- Hàbits de salut.
  - Higiene corporal i salut en la pràctica d'activitats físiques.
  - Higiene postural i prevenció de lesions.
  - Hidratació, alimentació, descans.
  - Salut i substàncies tòxiques: tabac, alcohol, substàncies estimulants, etc.
  - Respiració i relaxació.
- Estereotips dels models del cos en els mitjans de comunicació
  - El cos com a model d'identitat social.
  - El culte al cos i els límits per a la salut.

## Orientacions metodològiques

Els hàbits saludables són un contingut fonamental propi de la dimensió activitat física saludable. Cal treballar-los de manera explícita i conjunta amb els altres continguts clau d'aquesta dimensió. Per la importància que té en qualsevol tipus de pràctica d'activitat física, també caldrà treballar-los en totes les altres dimensions de l'àmbit de l'educació física. De fet, aquesta competència és transversal a tots els continguts de la matèria.

Al currículum es concreten, per a cada curs, els continguts relacionats amb els hàbits de salut que caldrà incorporar en les programacions. Al llarg de les classes d'educació física es poden donar situacions que permetin abordar algun dels aspectes dels hàbits de salut a partir de la mateixa pràctica. Per exemple, es pot aprofitar una lesió a classe per tractar temes d'higiene postural o d'escalfament, en funció de la causa de la lesió. O una notícia d'algun fet esportiu rellevant també es pot aprofitar per introduir o recordar algun aspecte dels hàbits de salut que poden interessar a l'alumne. Aquesta utilització de fets quotidians al voltant d'aquest contingut clau facilita l'aprenentatge significatiu, dóna un sentit pràctic i dóna raó de ser al mateix contingut.

Algunes de les orientacions metodològiques mencionades en la competència 1 també es poden aplicar en aquesta competència. En destaquem les següents:

- La pràctica requereix més temps que la teoria. Cal aprofitar el temps de pràctica de l'alumne per introduir continguts teòrics relacionats. Per exemple, es pot aprofitar un treball de flexibilitat o el temps de recuperació d'un esforç concret, perquè el professor expliqui i recordi aspectes propis dels hàbits de salut.
- Els hàbits es poden considerar instaurats en l'estil de vida del mateix alumne quan sigui ell mateix qui decideixi aplicar-los o no. Caldrà començar l'etapa amb metodologies més guiades per anar avançant cap a metodologies en què l'alumne tingui més capacitat de decisió i sigui possible fer una observació real de la incorporació, o no, de l'hàbit a l'estil de vida de l'alumne.
- A més de la reflexió de l'alumne sobre la seva pròpia conducta, convé que el professor plantegi activitats per parelles o en petits grups en què l'alumne sigui observat i valorat pels companys, per ajudar a millorar l'autoconsciència sobre els hàbits. Aquesta situació permet contrastar les pròpies percepcions amb les dels companys.

Els models o referents poden contribuir molt a l'aprenentatge dels hàbits. En aquest sentit, els alumnes han de tenir la percepció clara que el professor segueix els hàbits que els vol transmetre.

Un altre element que facilita la incorporació dels hàbits és la comprensió de l'impacte que tenen en la salut. Caldrà explicitar el perquè dels hàbits, posant una atenció especial en la prevenció de lesions.

En el procés d'ensenyament-aprenentatge dels hàbits, cal posar en evidència els models que no estan orientats cap a la salut. El professor ha de promoure la reflexió dels alumnes i contribuir a desenvolupar el seu sentit crític, sobretot amb els models de cos que, sovint, es transmeten a través d'alguns mitjans de comunicació. Cossos extremament primos o musculats han de ser motiu de reflexió. Igualment, també cal promoure la reflexió crítica sobre l'associació del benestar i la felicitat a un temps de lleure passiu (sedentarisme) o a unes activitats extremes que, en la majoria dels casos, són perjudicials per a la salut i que requereixen unes condicions físiques que no tothom té.

## Orientacions per a l'avaluació

Molts dels hàbits que es treballen en la dimensió activitat física saludable no són fàcilment observables de manera directa. De vegades perquè són hàbits que s'haurien de seguir fora del centre, com les pautes d'alimentació o de descans, o bé perquè encara que es practiquin en el centre, són difícils d'observar, com la respiració, la hidratació o la higiene. Com que els hàbits es fan explícits a través de les conductes i comportaments concrets, caldrà observar el comportament dels alumnes per poder valorar el grau d'aplicació d'aquests hàbits.

Els hàbits tenen també un component psicològic, que correspon als valors que l'alumne dóna a un hàbit determinat. Així, un alumne pot aplicar l'hàbit sense entendre la seva conveniència, mentre que un altre pot ser molt sensible a un hàbit concret i entendre la seva raó de ser, però no aplicar-lo a la pràctica. En conseqüència, un altre criteri que el docent haurà de tenir present en l'avaluació dels hàbits és el nivell de comprensió i acceptació personal de l'hàbit, amb independència que l'alumne l'apliqui o no.

Per avaluar aquesta competència es proposen diferents instruments d'avaluació en funció de la informació que es vol recollir. Per observar la correcta aplicació d'un hàbit, no n'hi ha prou amb una única observació en el temps. Cal que es facin tot un seguit d'observacions durant un període més o menys llarg. Els instruments d'avaluació més usuals són:

- Registre anecdòtic. Pot ser l'anotació d'algun comportament que es consideri important per als propòsits de l'avaluació (com per exemple, el fet de canviar-se de roba després d'una pràctica d'activitat física intensa).
- Llistes de control. Es tracta d'una graella on el professor anota de manera sistemàtica si es donen o no (sí-no) determinats comportaments prèviament explicitats, com per exemple: fa l'escalfament adequat, adopta postures perilloses per a la columna vertebral o s'hidrata correctament durant una activitat física intensa.
- Escales de qualificació. Aquestes escales incorporen una valoració sobre el grau d'assoliment de la conducta observada. Si definim l'observació de l'execució d'un escalfament adequat, el podem graduar en: malament, regular, bé, molt bé.

Al marge d'aquestes possibilitats que donen resposta a una observació que es fa en un moment concret, també cal fer un seguiment en el temps que possibiliti la valoració de la freqüència en l'aplicació dels diferents hàbits o no. La manera més usual d'enregistrar la freqüència és: gairebé mai, esporàdicament, sovint, gairebé sempre.

Igualment, caldrà considerar el criteri d'autonomia o independència respecte de l'adult en l'aplicació de l'hàbit. No tots els alumnes es comporten igual en presència de l'adult o no, i fins i tot en alguns casos necessiten instruccions concretes i directes per definir un comportament.



Pel que fa al nivell de comprensió i acceptació de l'hàbit per part de l'alumne, es poden aplicar instruments com:

- Treball escrit individual, amb una valoració en primera persona sobre el seguiment dels hàbits. Aquest instrument permet valorar les argumentacions de l'alumne i contrastar la seva opinió sobre ell mateix amb les observacions del mateix professor.
- Graelles de coavaluació entre alumnes que possibilitin el debat entre iguals sobre els hàbits observats. Aquesta coavaluació també pot ser una activitat d'ensenyament-aprenentatge que generi un discurs interior a la vista de la imatge que els altres tenen sobre un mateix.

Tots aquests instruments no són incompatibles, ans al contrari, es complementen els uns amb els altres. La valoració externa que fa el professor es pot contrastar amb la valoració feta pel mateix alumne.

Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació:

Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Sap fer els escalfaments adequats a la pràctica que es vol portar a terme, així com la tornada a la calma, quan escau.	Fa els escalfaments i les tornades a la calma adequats a la pràctica que es vol portar a terme de manera habitual i autònoma.	Fa els escalfaments i les tornades a la calma adequats a la pràctica que es vol portar a terme de manera habitual, i ho fa també fora de l'àmbit escolar.
Identifica les postures i els moviments de risc per a la columna vertebral i les articulacions.	Identifica i corregeix les postures i els moviments de risc per a les articulacions i la columna vertebral.	Manté una actitud postural correcta, tant quan fa activitat física com quan no en fa.
Coneix i aplica els hàbits d'equipament (indumentària) pròpia per a la pràctica d'activitat física.	Coneix i aplica els hàbits d'higiene corporal mínims per a la pràctica d'activitat física saludable (neteja i complements).	Segueix els hàbits d'higiene corporal de manera habitual (tant quan fa activitat física com quan no en fa).
Coneix la importància d'una bona hidratació esportiva i les pautes que cal seguir.	Aplica les pautes d'una correcta hidratació en la pràctica habitual d'activitat física, seguint les indicacions del professor.	Aplica habitualment les pautes d'una correcta hidratació en la pràctica habitual d'activitat física, de forma autònoma.
Coneix i identifica els conceptes de dieta variada i dieta equilibrada com a característiques d'una alimentació saludable.	Mostra un bon hàbit alimentari en relació amb la pràctica d'activitat física i coneix els principals trastorns alimentaris, les seves causes i les seves conseqüències.	Reconeix i critica els diferents estereotips que es transmeten amb relació a l'alimentació a través d'alguns mitjans de comunicació.
Mostra hàbits de salut en les classes pràctiques d'activitat física.	Mostra hàbits de salut en les classes pràctiques d'activitat física i en altres àmbits.	
...	...	...

Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència. Es tracta d'una activitat que complementa la que s'ha proposat en la competència 1, ampliant la carpeta d'aprenentatge amb una tercera part addicional.

### **Els hàbits de salut vinculats a l'activitat física**

A més del treball de condició física, la salut millora molt amb uns bons hàbits.

Hauràs de fer una valoració individual dels teus hàbits de salut a partir de la informació que trobaràs en els enllaços següents:

- **Canal salut. Vida saludable**
- **Canvis** (Agència de Salut Pública del Consorci Sanitari de Barcelona), material per a l'alumnat, unitats 5 i 6

A la carpeta d'aprenentatge de l'activitat d'avaluació de la primera competència (Programa personal de millora de la salut per mitjà de l'activitat física), hauràs d'incorporar el següent punt abans de l'inici de l'execució del pla de treball:

- Valoració dels hàbits de salut individuals i proposta d'actuacions de millora per a les tres setmanes d'aplicació del pla de treball.

En el lliurament final de la carpeta d'aprenentatge, caldrà que incorporis un darrer punt:

- Reflexions al voltant dels meus hàbits de salut vinculats a l'activitat física.

En aquest apartat has d'explicitar les teves valoracions sobre els canvis introduïts en les tres setmanes d'aplicació del pla, així com la identificació i valoració dels teus hàbits positius i dels que creus que has de millorar.

Per poder avaluar correctament els alumnes, caldrà contrastar les valoracions i reflexions aportades per l'alumne amb les observacions i registres que hagi recollit el professor amb una o diverses graelles d'observació.

En el **nivell 1**, l'alumne sap fer els escalfaments de manera apropiada, reconeix les postures incorrectes de la columna vertebral i vesteix de manera adequada per a la pràctica d'activitat física.

En el **nivell 2**, l'alumne sap fer els escalfaments i les tornades a la calma de manera apropiada, reconeix i evita les postures incorrectes de la columna vertebral, vesteix de manera adequada per a la pràctica d'activitat física, incorpora hàbits de neteja corporal, s'alimenta i s'hidrata de manera correcta per a la pràctica d'activitat física, i ho fa de manera continuada.

En el **nivell 3**, l'alumne mostra indicis i/o evidències que també aplica aquests hàbits en activitats fora del centre, i és crític amb els models del cos que arriben a la societat a través d'alguns mitjans de comunicació.

# Dimensió esport

La dimensió esport s'entén com una manera de perfeccionar l'execució d'habilitats motrius, tant des del seu vessant mecànic (tècnica) com des del vessant d'una correcta aplicació de les habilitats en l'espai, el temps i en relació amb els companys i la situació de joc (tàctica).

En aquesta dimensió cal treballar els aspectes comuns dels esports individuals, els d'adversari i els col·lectius més habituals, i que són aplicables a situacions escolars.

Els esports tenen en la competició la seva màxima expressió. Les situacions de conflicte que es produeixen en la competició han de ser el marc de treball de valors com el joc net, la col·laboració, la cooperació, la responsabilitat compartida o el respecte.

Aquesta dimensió inclou les competències següents:

- **Competència 3.** Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.
- **Competència 4.** Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

La primera competència implica una aplicació pràctica en l'entorn natural de l'esport, que és el joc. No es tracta de reproduir moviments tècnics i tàctics en exercicis repetitius i mecànics, sinó de resoldre de manera eficaç les diferents situacions que es donen en la pràctica d'un esport, amb l'aplicació pràctica i eficaç de les tècniques i tàctiques, individuals i col·lectives, pròpies dels esports.

La segona competència es refereix a la posada en pràctica dels valors propis de l'esport en situació de competició, que és l'entorn en què cal assolir aquesta competència.

## COMPETÈNCIA 3

### Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports

#### Explicació

Aquesta competència té una orientació eminentment pràctica. L'alumne ha de mostrar eficàcia practicant esports. Això requereix un coneixement aplicat dels esports, inclosos els aspectes reglamentaris bàsics.

L'esport com a contingut en l'educació física és un mitjà per millorar les habilitats motrius específiques, tant des del punt de vista mecànic (tècnica) com des del vessant d'una correcta aplicació de les habilitats en l'espai, el temps, en relació amb els companys i la situació de joc (tàctica).

Cal entendre que aquesta competència té un vessant d'iniciació als diferents esports i no pas de perfeccionament en algun dels esports concrets. En aquest sentit, s'entén que mentre que la iniciació es concreta en unes tècniques bàsiques (les més utilitzades i senzilles), el perfeccionament ho fa en tècniques avançades que requereixen un nivell de domini motriu superior, tant des de l'aspecte psicomotriu com des del sociomotriu.

Aquesta competència s'assoleix en situacions de joc real i no simplement per la repetició d'exercicis aïllats i, per tant, caldrà valorar-la en aquestes situacions. Per situacions reals de joc s'entenen les situacions que s'assemblen més a la realitat de l'esport (competició), amb les necessàries adaptacions a la situació escolar. S'hi poden diferenciar unes situacions tàctiques senzilles i d'altres de complexes. Les situacions senzilles tenen un grau menor d'incertesa. Són aquelles en què el nombre de companys i/o d'adversaris és reduït i les mides de l'espai de joc també són reduïdes. Són les pròpies del joc 1 x 1 i 2 x 2. Les situacions complexes de joc tenen un major grau d'incertesa i són les que es donen quan hi ha més jugadors implicats (mínim de 3 x 3) i les mides de l'espai de joc són més àmplies.

Per fer la gradació de la competència s'han tingut en compte el nivell de complexitat de les accions tècniques (bàsiques o avançades) i de les situacions tàctiques (senzilles o complexes).

En els nivells bàsics d'assoliment cal que l'alumne demostrï un domini elemental en l'aplicació de les tècniques bàsiques de l'esport i en situacions tàctiques senzilles. En nivells superiors, l'assoliment de la competència es mostra en situacions de joc complexes i/o s'apliquen tècniques avançades.

#### Gradació

- 3.1.** Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles.
- 3.2.** Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes.
- 3.3.** Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició.

#### Continguts clau

- Esports individuals (com l'atletisme, la gimnàstica, la natació: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris).
- Esports d'adversari (com els esports de raqueta i els de lluita: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris).
- Esports col·lectius (com el bàsquet, el futbol, l'handbol, el voleibol, l'hoquei: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris).

## Orientacions metodològiques

Tot i que per assolir la competència és necessari tenir uns coneixements teòrics, la part fonamental en l'assoliment de la competència és la pràctica i no la teoria. Això s'ha de traslladar a les classes i dedicar la major part del temps a la pràctica. Així, es poden treballar alguns aspectes teòrics simultàniament amb la pràctica o es poden aprofitar activitats que l'alumne pugui fer fora del centre per treballar els coneixements teòrics necessaris.

El currículum no marca de manera explícita el detall dels esports que s'han d'incorporar a les classes i a les programacions, així com tampoc en concreta el nombre i la varietat d'esports. Com que la raó de ser de l'esport en el currículum de l'ESO és educativa i no de rendiment esportiu, cal prioritzar la varietat en els esports més que focalitzar-se en pocs esports tractats amb més profunditat. Es proposa aplicar els següents principis a l'hora de concretar les programacions de centre:

- Treballar esports diferents al llarg dels quatre cursos de l'etapa.
- Treballar cadascun dels esports seleccionats durant un mínim de 6-8 sessions.
- Treballar en cada curs algun esport individual, algun col·lectiu i algun d'adversari.

Per afavorir l'assoliment de la competència és preferible un enfocament metodològic global, més que analític. L'aprenentatge esportiu en l'àmbit educatiu ha de facilitar la transferència dels patrons motrius apresos a les situacions de joc real. Així, cal evitar situacions basades en la repetició d'accions tècniques en què el moviment après no requereix una decisió mental associada. Mostrar una habilitat concreta de forma aïllada no és tan important com saber aplicar-la a les diferents situacions de joc real, ni que sigui amb deficiències tècniques. Si partim de situacions semblants a les reals de joc, podem avançar cap a la millora de la tècnica com a eina necessària per millorar l'eficàcia (enfocament global). En canvi, si partim de la repetició de moviments concrets (enfocament analític) és més difícil, en un context educatiu, obtenir una transferència correcta al joc real.

Tot i la diversitat que hi ha entre els diferents esports, se'n pot fer un tractament comú:

- Habilitats tècniques bàsiques: desplaçaments i conduccions, llançaments, passades i recepcions, colpejaments.
- Habilitats tàctiques bàsiques: marcatge, desmarcatge, paret, driblatge, finta, ajudes, cobertura, bloqueig.
- Principis tàctics d'atac i de defensa: amplitud, profunditat, defensa individual i en zona, contraatac, situacions de superioritat i d'inferioritat, sistema de joc.
- Aspectes reglamentaris: terreny de joc, sistema de puntuació, faltes i sancions.

Algunes decisions del professor sobre metodologies d'aula poden tenir un impacte rellevant sobre el temps de pràctica dels alumnes. Per aprofitar al màxim el temps disponible, és recomanable no introduir gaires canvis en les organitzacions o agrupaments dels alumnes en una mateixa sessió, per no reduir el temps real de pràctica. També es poden mantenir equips estables d'alumnes durant unes quantes sessions, cosa que permet que els companys de l'equip es coneguin més i es pugui millorar la coordinació dels aspectes tàctics treballats.

Per afavorir l'ensenyament entre iguals, es pot:

- Aprofitar els coneixements i l'experiència d'algun alumne per fer que els companys vegin més assequibles les activitats proposades. Aquests alumnes poden fer demostracions, ajudar els companys o el professor...
- Fomentar l'arbitratge entre els alumnes. L'alumne que fa d'àrbitre ha de conèixer i aplicar els aspectes bàsics del reglament, cosa que afavoreix el control entre iguals i un millor aprenentatge de tots els participants.
- Incorporar activitats d'ensenyament entre iguals i d'observacions a companys. L'alumne que observa pot fer un retorn al company, indicant-li aspectes que cal millorar i proposant-li actuacions concretes.

Per modelar el tipus de tècniques i/o tàctiques a treballar es pot optar per introduir canvis en les regles del joc. Es poden fer modificacions en les mides de l'espai de joc, en el material, en la composició dels equips, en el sistema de puntuació, en l'objectiu del joc, etc. Si volem incrementar la participació de tots els alumnes en un esport col·lectiu, podem introduir modificacions en els jocs. Per exemple:

- Espai: el terreny de joc es pot dividir en sectors, d'on els jugadors no poden sortir, com en el corfbol. Això facilita la participació de tots i evita que un alumne acapari la possessió de la pilota.
- Material: la utilització de material adaptat facilita la continuïtat del joc i incrementa el temps real de pràctica, com passa amb l'ús de pilotes més lleugeres i toves en la pràctica del voleibol (que facilita, a més, una millor execució tècnica).
- Composició dels equips: vetllar perquè els equips quedin compensats, amb nois i noies de tots els nivells de rendiment. D'aquesta manera es fomenta la participació de tots, la igualtat de gènere i es possibilita l'aprenentatge entre iguals.
- Sistema de puntuació: invalidar un gol/cistella si no han participat tots els jugadors de l'equip en la jugada, per incrementar la participació dels alumnes menys competents. Una altra possibilitat és introduir una regla que invalidi un gol/cistella fet per un alumne que ja hagi marcat prèviament (es facilita la participació dels alumnes amb menys habilitats i la participació en diferents rols de l'equip).
- Objectiu del joc: si posem com a objectiu que guanya l'equip que aconsegueix abans que tots els seus jugadors marquin un gol/cistella, també afavorim la participació de tots els alumnes.

És recomanable reduir el temps dedicat als exercicis (accions motrius treballades de forma analítica) i incrementar les formes jugades i el joc real (accions psicomotrius i sociomotrius). A continuació s'expliquen les característiques d'aquests termes, amb uns exemples aplicats al bàdminton:

- Els exercicis són la mera repetició d'uns moviments en què hi ha poca incertesa (no cal presa de decisions per part de l'alumne) per facilitar-ne la mecanització. Si es vol treballar la rematada de bàdminton, es pot plantejar per exemple un exercici per parelles en què un jugador fa 10 serveis alts consecutius i la seva parella fa 10 rematades. En aquest cas s'aconsegueix un elevat nombre de rematades en poc temps i sense requeriments en la presa de decisions (s'ha de rematar sempre).
- Les formes jugades són la reproducció d'una situació o fase del joc en la qual es busca garantir una repetició elevada dels elements tècnics i tàctics que es volen treballar, introduint nivells d'incertesa semblants als del joc real i en què l'alumne ha de prendre decisions durant la pràctica. Un exemple per treballar la rematada de bàdminton és, individualment, jugar 10 punts en els quals sempre serveix el mateix alumne i l'oponent ha de guanyar el punt fent una rematada (no es comptabilitza el punt guanyat per altres cops o errors del servidor). El jugador en la recepció ha de decidir el moment de la rematada (no necessàriament en la devolució del servei). No es garanteix el mateix nombre de rematades per unitat de temps que en l'anterior exercici, però en canvi l'alumne ha de triar el moment i el lloc adequats per fer l'esmaixada (s'incrementa el nivell de decisió tàctica). En aquest cas hi ha més incertesa, tot i que menys nombre de rematades.
- El joc real presenta els nivells més elevats d'incertesa i obliga l'alumne a prendre decisions entre un nombre molt elevat de possibilitats, cosa que redueix la repetició dels elements treballats. Un exemple en el cas de la rematada de bàdminton és fer un partit "oficial", en què els punts marcats amb rematades valen el doble que la resta de punts. Així, l'alumne es veu obligat a prendre més decisions durant el joc, però el nombre de rematades es pot veure molt reduït en comparació a les activitats anteriors.

## Orientacions per a l'avaluació

Les activitats d'avaluació de la competència han de tenir un component tècnic, tàctic i reglamentari de manera simultània. Tot i això, i per l'orientació formadora de l'avaluació, al llarg del procés d'ensenyament es poden proposar activitats d'avaluació d'alguns aspectes tècnics dels esports.

En el cas d'esports individuals, aquest tipus d'activitats d'avaluació es poden aplicar com una forma d'avaluació competencial de l'esport en qüestió, sempre que l'alumne participi en la concreció de l'activitat a fer (quins exercicis, en quin ordre, etc.). Aquest plantejament, però, no és vàlid per avaluar l'assoliment de la competència en el cas d'esports col·lectius i d'adversari. Així, si demanem a l'alumne que faci un circuit d'elements tècnics de bàsquet (bot, canvi de direcció amb canvi de mà, revers i entrada a cistella en safata) estarem avaluant només una part (tècnica) i no tota la competència, perquè hi falta el component tàctic propi de l'esport. Aquests tipus d'activitats més centrades en la tècnica poden servir perquè l'alumne prengui consciència sobre alguns aspectes de l'esport practicat i els millori, cosa que té una finalitat més d'ensenyament que d'avaluació.

Per a l'avaluació de la competència en el cas dels esports d'adversari i col·lectius cal que es planteji una situació de joc tan real com sigui possible, amb la presència de companys i d'adversaris.

La progressió en l'adquisició de la competència es pot iniciar amb l'avaluació de joc reduït (1 x 1, 2 x 2) per passar, progressivament, a una situació de joc més propera a la real (3 x 3, 4 x 4) o, fins i tot, a una situació real (5 x 5 en el cas del bàsquet).

Caldrà dissenyar i aplicar graelles d'observació centrades en la presa de decisions que continguin indicadors d'accions motrius concretes i indicadors sobre els aspectes cognitius de les accions psicomotrius i sociomotrius. Alguns exemples d'indicadors d'accions motrius concretes de bàsquet poden ser: executa el bot de protecció quan té un adversari al davant, fa la passada picada, sap defensar en línia de passada, etc., que cal registrar de manera qualitativa. Alguns exemples d'indicadors dels aspectes cognitius d'accions psicomotrius i sociomotrius poden ser: reconeix la situació de joc i pren les decisions adequades, sap seleccionar bones situacions de tir/xut, les seves actuacions faciliten la continuïtat del joc, etc., dels quals cal registrar la freqüència amb què apareixen.

La coavaluació entre alumnes ajuda a prendre consciència de com s'haurien de fer les coses i de com es fan realment. Aquesta possibilitat permet que l'alumne-observador conegui quins són els criteris d'avaluació i aprengui a interpretar-los. En aquest cas, el professor ha d'especificar bé el que es vol observar i quines són les conductes que es volen millorar.

Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació. Se'n presenten exemples només d'alguns esports:

Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
(Gimnàstica) Executa la tombarella bàsica cap endavant, partint i finalitzant d'una posició estàtica i equilibrada.	Executa a tombarella endavant amb una fase aèria, partint i finalitzant en una posició estàtica i equilibrada.	Executa la tombarella endavant amb una fase aèria dins d'un encadenament d'exercicis en què hi ha girs.
(Bàsquet) Executa el bot de protecció amb la mà hàbil quan té un adversari a prop.	Executa el bot de protecció amb ambdues mans quan té un adversari a prop.	Executa canvis de mà mentre protegeix la pilota amb bona coordinació i eficiència.
(Atletisme) Executa de manera reglamentària un triple salt.	En l'execució d'un triple salt, aconsegueix que el darrer salt sigui tècnicament semblant a un salt de llargada.	En l'execució d'un triple salt, s'observa una carrera en progressió, uns angles de batuda adequats, una acció d'impuls de braços coordinada amb les batudes i una fase de caiguda amb agrupament avançat de peus final.
(Futbol sala) Sap quan ha de fer una passada o un driblatge en funció de la situació de joc.	Sap quan ha de fer una passada o un driblatge, i és capaç de fer-ho amb eficàcia.	Sap quan ha de fer una passada o un driblatge, i és capaç de fer-ho amb eficàcia i amb diferents recursos tècnics.
(Voleibol) Coneix el sistema de rotacions en el camp i és capaç de fer-lo correctament.	Coneix i aplica el sistema de rotacions i diferencia els moviments a fer en atac o en defensa.	Coneix i aplica el sistema de rotacions, i fa les ajudes als companys en funció de la seva situació i la de la pilota.
(Bàdminton) Dirigeix el volant de manera intencionada lluny d'on es troba l'oponent quan el volant li arriba lent.	Dirigeix el volant de manera intencionada lluny d'on es troba l'oponent, independentment de com li arriba el volant (és capaç de fer-ho sota pressió).	Dirigeix el volant de manera intencionada lluny d'on es troba l'oponent, introduint enganys previs i aconseguint punts guanyadors.
(Handbol) En situació d'atac, conserva un espai d'acció reduït i una actitud activa només quan la pilota la té el company més proper.	En situació d'atac, busca la interacció amb els companys i ocupa diferents espais, sempre de manera coordinada amb els companys.	En situació d'atac, busca la interacció amb els companys, de manera coordinada i ocupant els espais més febles de la defensa, cosa que possibilita una bona finalització de l'atac del seu equip.
...	...	...

Com que la competència està redactada de manera genèrica (*aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports*) i l'activitat d'avaluació que es proposi sempre serà específica d'un esport concret, per poder avaluar-la globalment caldrà fer activitats d'avaluació dels diferents esports que s'hagin incorporat en les programacions del centre. En els primers cursos es tendirà a definir indicadors més específics com els de la llista anterior i en els darrers cursos caldrà indicadors més genèrics.



Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència.

### Valorant un partit de voleibol

Per a aquesta activitat d'avaluació, es proposa organitzar el grup classe en dues meitats. Cada meitat se subdivideix en quatre equips de 3-4 jugadors: dos equips juguen un partit (1) i els altres dos l'observen (2). Posteriorment, els equips s'intercanvien els rols, de manera que l'alumne que ha jugat passarà a observar l'alumne que prèviament li ha fet d'observador. La diversitat d'alumnes per gènere i per rendiment s'ha de distribuir de manera equitativa entre tots els equips.

El temps de classe es dividirà en tres parts: una primera part de joc i observació, una segona d'observació i de joc, i una tercera de posada en comú (3). Cada alumne haurà d'elaborar a casa una petita fitxa d'autoavaluació (4) per lliurar el següent dia de classe.

- 1. Partit.** Disputareu un partit de voleibol de 10 minuts modificant el reglament oficial pel que fa al sistema de puntuació: els punts guanyats només pujaran al marcador si prèviament l'equip que guanya el punt ha fet tres tocs, fins i tot quan és l'equip contrari qui falla el punt. D'aquesta manera, es fomenta l'intercanvi de cops entre els jugadors del mateix equip (col·laboració). Els mateixos jugadors arbitraran el partit.
- 2. Observació.** Els jugadors observadors han d'omplir la primera part de la graella d'avaluació d'un jugador de camp, de manera que tots els jugadors de camp tinguin un alumne observador. La segona part correspon a l'autoavaluació, que haurà d'omplir el jugador de camp a casa i lliurar-la al professor.
- 3. Posada en comú.** Quan s'han acabat els dos partits i les observacions corresponents, cada parella d'alumnes jugador-observador ha d'intercanviar la informació de les observacions respectives i lliurar la fitxa de coavaluació al company perquè pugui acabar la part d'autoavaluació. Aquesta posada en comú hauria de durar entre cinc i deu minuts.
- 4. Autoavaluació.** Partint de les observacions del company, cada alumne haurà de fer una autoavaluació de la seva pròpia eficàcia en l'aplicació del reglament, de les tècniques i de les tàctiques del voleibol que s'han treballat a classe.

Model de graella d'avaluació:

Nom de l'alumne/a observador:	Qualificació (bé, regular, malament) Comenteu algun exemple de la situació observada.
Reglament: demostra saber el sistema de rotacions del voleibol i col·labora i accepta les decisions arbitrals.	
Tècnica: demostra un domini bàsic del servei, del toc d'avantbraç i del toc de dits.	
Tàctica: sap col·locar-se i orientar-se en el camp per ajudar en l'elaboració de les jugades.	
Actitud: mostra una actitud de col·laboració i de comprensió amb els companys.	

<b>Nom de l'alumne/a observat:</b>	<b>Autoavaluació:</b> argumenta i justifica el teu acord o desacord amb les observacions fetes.
Reglament: demostra saber el sistema de rotacions del voleibol i col·labora i accepta les decisions arbitrals.	
Tècnica: demostra un domini bàsic del servei, del toc d'avantbraç i del toc de dits.	
Tàctica: sap col·locar-se i orientar-se en el camp per ajudar en l'elaboració de les jugades.	
Actitud: mostra una actitud de col·laboració i de comprensió amb els companys.	
<b>Autovaloració global sobre el nivell d'eficiència en la pràctica del voleibol:</b>	

El professor haurà d'avaluar els alumnes a partir de les observacions de les sessions de treball de voleibol, així com per les evidències recollides en les fitxes d'avaluació dels alumnes (tant la part de l'observador com la d'autoavaluació).

En el **nivell 1**, l'alumne coneix el reglament bàsic de les rotacions de voleibol i és capaç de fer tocs entre companys (sap col·locar-se en el camp, no comet cap falta de toc i facilita la continuïtat del joc).

En el **nivell 2**, l'alumne coneix i aplica correctament el reglament de voleibol, controla la direcció de la pilota tant en els tocs de dits com en els d'avantbraç, i és capaç d'identificar quan un company juga bé o malament al voleibol (fa unes observacions correctes).

En el **nivell 3**, l'alumne coneix i aplica correctament el reglament de voleibol, mostra domini dels diferents cops i els aplica correctament segons la situació del joc, és capaç d'identificar quan un company juga bé o malament, i col·labora de manera activa i eficaç en la bona organització del seu equip, cosa que facilita la continuïtat del joc.

## COMPETÈNCIA 4

### Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició

#### Explicació

En aquesta competència es tracta de posar en pràctica els valors propis de l'esport en situacions reals. Els valors no es poden aprendre només des de la perspectiva teòrica, sinó que necessiten una aplicació pràctica, perquè orienten la presa de decisions, les actituds i les conductes individuals.

Quan es parla de valors es dóna una orientació positiva al seu significat, mentre que quan se li dóna una connotació negativa es parla de contravalors. En el treball d'aquesta competència caldrà potenciar els valors i prevenir els contravalors.

Els valors es treballen de manera transversal des de molts àmbits, i des de l'educació física s'hi pot fer una contribució molt significativa. Una de les característiques distintives de les sessions d'educació física és que s'hi produeixen moltes més interaccions motrius i socioafectives que en altres matèries, i aquestes situacions, tractades de manera adequada pel professor, faciliten la posada en pràctica dels valors. En l'esport, a més de situacions conflictives entre iguals també hi ha un component universal i mediàtic que confereix un context de molt valor educatiu.

A part dels valors amb orientació individual (funció personalitzada), com l'autonomia, la responsabilitat, l'autocontrol, l'autoregulació i la confiança en les pròpies possibilitats, també es treballen els valors amb orientació social (funció socialitzadora), com la capacitat crítica, la cooperació, l'honestedat i el respecte.

Alguns exemples de valors de l'esport que cal treballar en l'educació secundària obligatòria són:

- Respecte: a un mateix (higiene personal, hàbits saludables...), als altres (tolerància, acceptació de la diversitat...), al medi ambient (l'entorn comú, l'entorn natural...) i a les normes (el material, les instal·lacions, el joc net, l'esportivitat...).

- Relacions socioafectives: empatia, tolerància, acceptació dels diferents rols, treball en equip, cooperació, solidaritat, civisme...
- Control emocional: autocontrol i no-violència, expressió de les emocions, autonomia, constància, esforç, superació, responsabilitat...

També caldrà que el professor dediqui una atenció especial a:

- La transmissió dels valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere.
- El tractament de situacions d'assetjament escolar (*bullying*) a través de la reflexió i la implicació positiva del grup d'iguals.

Aquesta competència cal relacionar-la especialment amb la competència 1 (*Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut*), la competència 2 (*Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física*) i la competència 5 (*Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural*).

També des de l'àmbit de cultura i valors es treballen aspectes relacionats amb alguns d'aquests valors, especialment en la competència 1 (*Actuar amb autonomia en la presa de decisions i ser responsable dels propis actes*), de la dimensió personal, i la competència 5 (*Mostrar actituds de respecte actiu envers les altres persones, cultures, opcions i creences*), de la dimensió interpersonal.

#### Gradació

La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.

### Continguts clau

- Esports individuals (com l'atletisme, la gimnàstica, la natació: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris).
  - Esports d'adversari (com els esports de raqueta i els de lluita: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris).
  - Esports col·lectius (com el bàsquet, el futbol, l'handbol, el voleibol, l'hoquei: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris).
- Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.
    - Valors individuals (respecte a un mateix, esforç, superació, autoacceptació, autonomia, autocontrol).
    - Valors socials (respecte als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme).
  - Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere).

### Orientacions metodològiques

L'aspecte més rellevant metodològicament és la intervenció directa del professor a l'aula. El docent ha d'orientar les seves intervencions en les situacions de conflicte que es generen en la pràctica amb una intenció educativa, de manera que ajudi a establir vincles personals positius entre els companys, a desenvolupar els valors de l'esport i a prevenir els contravalors.

Les intervencions del professor han de tenir dues orientacions fonamentals:

- Traslladar, transmetre o inculcar uns valors ja establerts i vigents en la societat (acceptació de les normes, respecte als altres, honestat, esportivitat...).
- Desenvolupar en l'alumne les competències necessàries perquè pugui elaborar, per si mateix, el seu sistema de valors mitjançant una elecció subjectiva (autonomia, autocrítica, superació...).

Les intervencions del professor han de ser coherents entre el que diu i el que fa. Només així es pot fer una transmissió real dels valors. Cal ser conscients que les mateixes decisions del professor en concretar les programacions d'aula ja comporten una transmissió de valors, tot i que no siguin explícites. Així, sense necessitat de fer referència a la integració o la coeducació, el professor pot propiciar situacions en què tothom pugui participar amb igualtat d'oportunitats, independentment del gènere o de les aptituds individuals, plantejant jocs adaptats o jocs que facilitin la participació de tothom, com el corfbol. Si aquest enfocament es fa de manera habitual i integrada en les sessions, la transmissió de valors pren força i sentit.

Els valors de l'esport es transmeten de manera més eficaç si es treballen a partir de situacions reals, en les quals es pugui mostrar espontàniament una o altra actitud o conducta, a partir dels valors de cadascú. Més que explicar els valors en una classe magistral, es pot partir de les situacions en què estan implicats els alumnes. Per exemple, en una situació de conflicte, es pot aturar el joc i promoure la reflexió sobre la situació concreta, tot analitzant diferents alternatives. L'aprenentatge serà més significatiu si es promou el diàleg i la reflexió a partir de les vivències dels alumnes.

L'esport, i especialment la competició, permet posar els alumnes en situacions reals en les quals hagin d'aplicar els seus valors. Quan es treballen d'una manera abstracta, en què no hi ha una implicació personal, les actituds mostrades en general són les correctes; però en situacions de competició, apareixen els conflictes i els dilemes que posen a prova els valors de cadascú i que es poden intentar reconduir mitjançant la reflexió.

Per exemple, davant d'una situació d'excés d'agressivitat d'un alumne cap a un company, el professor ha d'intervenir tenint en compte que:

- La no-intervenció del professor podria acabar reforçant uns contravalors (l'agressivitat com a sistema d'anul·lació de l'altre). Aquesta no-intervenció pot intensificar aquest tipus de comportaments agressius tant en l'alumne que agredeix com en el que és agredit.

- Una forta sanció sense més explicacions pot comportar l'aprenentatge de l'ocultació d'allò no permès (és més important no ser vist que no tenir aquest tipus de comportaments). Es podria transmetre implícitament el valor de les trampes per sobre de l'honestat.
- La manera més adequada d'intervenció del professor, la més assertiva, és provocar i verbalitzar reflexions al voltant de la situació i prendre les decisions necessàries amb el màxim consens possible.

En competició, cal aprofitar la figura de l'àrbitre com a persona encarregada de resoldre petits conflictes. Així, pel seu component educatiu i formador de valors, s'ha de fomentar que els alumnes facin d'àrbitre.

Un altre rol que cal aprofitar pel seu vessant educatiu és el del capità. Sempre que fem grups o equips és convenient que algun alumne faci aquesta funció per ajudar a posar ordre i distribuir responsabilitats entre iguals. Per ensenyar els valors de la societat aplicats a l'esport, és adequat organitzar els alumnes de manera que ells mateixos participin en la presa de decisions. Des d'un punt de vista pedagògic, tots els alumnes han de poder assumir algun tipus de responsabilitat en el grup.

Una altra manera de treballar i facilitar les relacions i la presa de decisions entre iguals és formar equips estables amb alumnes de diferent nivell de rendiment, donant-los una certa continuïtat, com per exemple durant 6-8 sessions. Aquesta interacció continuada amb els mateixos companys d'equip fomenta el creixement del grup amb canvis d'actitud i de comportament positius envers els altres membres del grup, que difícilment apareixen quan els equips són més variables.

Una característica d'aquesta competència és que cal no desaprovechar qualsevol ocasió propícia per incorporar reflexions a partir de les conductes que puguin aparèixer en les classes o en espais més allunyats del control del professorat, com poden ser els vestidors. Així, l'ensenyament dels valors ha de formar part de totes les programacions d'educació física i de tots els continguts curriculars per evitar incoherències, com seria no permetre faltes de respecte quan practiquem algun esport, però fer-ho en altres situacions o continguts. La consistència del discurs del professor es pot perdre quan no es manté una mateixa línia al llarg del temps.

També és convenient aprofitar l'exemple de models propers als alumnes (com el d'altres alumnes, de professors, d'exalumnes, de pares que practiquen algun esport...) per consolidar l'ensenyament i facilitar un aprenentatge més significatiu. L'esport extraescolar també és un possible referent proper per als alumnes.

Sovint l'esport professional i el seu entorn permeten aprofundir en els valors i contravalors de l'esport per la seva gran càrrega mediàtica i repercussió social. Ser testimoni de les actituds no esportives dels jugadors (o del públic) i valorar-les, com per exemple els intents d'enganyar l'àrbitre, poden servir al professor per promoure la reflexió crítica. Cal transmetre una visió crítica sobre els missatges i els estereotips que ens arriben a través dels mitjans de comunicació quan promouen contravalors.

Un bon clima de classe, amb respecte cap al professor i entre companys, és causa i també conseqüència d'un bon treball de valors. Des del primer dia, el professor ha de vetllar per un bon ambient de treball basat en la participació de tots, en la tolerància, l'esforç i la superació, i en el respecte entre els alumnes, que faciliti espais de reflexió i diàleg.

A mesura que l'alumne arriba als cursos superiors de l'etapa cal donar-li més autonomia en la resolució dels conflictes i dilemes concrets.

Finalment, cal apuntar que totes les orientacions metodològiques ja exposades en el desenvolupament de la competència 3 també són aplicables en aquesta competència.

## Orientacions per a l'avaluació

L'avaluació de l'aplicació dels valors propis de l'esport en situació de competició caldrà fer-la a partir de l'observació que facin el professor i els alumnes del comportament i les conductes concretes de la resta de la classe.

L'avaluació ha de basar-se en la posada en pràctica dels valors, però l'assoliment d'aquesta competència no es pot reduir a un resultat (o comportament) concret, sinó que requereix ser valorada a partir d'un període de temps prou llarg (procés). Així, caldrà disposar de diferents observacions puntuals al llarg d'un període variable de temps per poder disposar d'una visió del procés d'adquisició.

Per facilitar l'observació del professor, es pot fer servir una graella per enregistrar evidències sobre determinades conductes relacionades amb els valors, si apareixen o no i amb quina freqüència, al llarg d'una sessió o d'una activitat concreta. Un exemple de graella senzilla pot ser observar una situació de competició i enregistrar els següents indicadors:

Observació d'evidències	Gairebé mai	Algunes vegades	Sovint	Gairebé sempre
Accepta les normes establertes.				
Respecta el contrari.				
Té cura del material i la instal·lació.				
Accepta l'encert i l'errada propis.				
...				

Aquesta mateixa graella pot ser un instrument perquè els alumnes es coavaluïn per parelles, per afavorir una reflexió sobre ells mateixos i els seus comportaments. En aquesta coavaluació caldria demanar alguna reflexió final, com:

- esmentar tres conductes pròpies de l'acceptació de les normes i tres d'una possible no-acceptació de les normes;
- descriure dues situacions de respecte al contrari i dues de falta de respecte;
- anomenar tres conductes observades pel que fa a la cura del material i/o de la instal·lació, especificant si són correctes o no;
- dir a partir de quines conductes s'ha valorat si el company accepta els seus encerts i errors.

Cal aprofitar l'avaluació entre iguals pel seu efecte formatiu també sobre l'alumne observador.

Una altra possibilitat per avaluar tot el procés és que l'alumne faci una autoavaluació inicial i una altra final amb els mateixos indicadors d'avaluació. Es recomana que l'acompanyin amb una reflexió sobre els canvis percebuts o l'evolució personal. Un exemple pot ser:

Graella d'autovaloració sobre la posada en pràctica dels valors propis de l'esport en situació de competició		
Nom de l'alumne/a	Gens, poc, bastant, molt	Observacions
Respecto les normes del joc.		
Respecto els altres, independentment del seu nivell de joc.		
Tinc cura del material i de la instal·lació.		
Ajudo els companys en situació de competició i hi coopero.		
Tinc una bona relació amb els companys de l'equip.		
Sé controlar les emocions quan estem en competició.		
M'esforço i intento superar-me en el meu nivell de joc.		
<i>(espai per posar altres valoracions pròpies)</i>		
El valor que, segons el meu criteri, tinc més assolit és .....		
Perquè .....		
El valor que, segons el meu criteri, he de millorar més és .....		
Perquè .....		

Com a orientació, i atès que la competència no es presenta de manera graduada, l'avaluació del professor s'ha de centrar bàsicament en les evidències observades per ell mateix i no tant en les activitats d'avaluació dels mateixos alumnes. Les valoracions pròpies de l'alumne han de servir sobretot com a activitat d'aprenentatge. En qualsevol cas, el professor valorarà la coherència entre les diferents respostes de l'alumne, així com la coincidència amb les observacions pròpies. L'alumne que assoleix la competència de manera més satisfactòria és el que posa en pràctica més valors propis de l'esport amb més continuïtat i tant la seva autoavaluació com la coavaluació d'un company s'ajusten més a l'avaluació que ha fet el professor.

# Dimensió activitat física i temps de lleure

La raó de ser d'aquesta dimensió és associar la pràctica d'activitat física a emocions plaents i de gaudi (satisfacció psicològica individual i relacional), i motivar l'alumne amb pràctiques físiques no institucionalitzades, per afavorir la continuïtat de la pràctica d'activitat física més enllà de l'escolarització obligatòria.

Mentre que en la dimensió esport es busca una eficiència motriu, que dóna importància al resultat, en la dimensió activitat física i temps de lleure es persegueix una finalitat lúdica i recreativa, que dóna importància al procés. Així, les activitats que es portin a terme en aquesta dimensió han de tenir per objectiu la diversió més que la correcció tècnica o l'eficàcia.

Aquesta dimensió inclou les competències següents:

- **Competència 5.** Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.
- **Competència 6.** Planificar i organitzar activitats amb finalitat de lleure.

Mentre que la primera es refereix als aspectes emocionals explicats anteriorment, la segona es refereix a la capacitat de planificació i organització d'activitats físiques que poden facilitar un ús actiu i no sedentari del temps de lleure al llarg de la vida.



## COMPETÈNCIA 5

### Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural

#### Explicació

Aquesta competència es fonamenta en la vivència d'estats emocionals de gaudi individual i col·lectiu a través de la pràctica d'activitat física. Per aquest motiu, el criteri de selecció dels continguts i les activitats ha d'estar condicionat a l'assoliment d'aquests estats emocionals, tenint en compte que hi ha persones que obtenen satisfacció amb la millora del rendiment (dimensió activitat física saludable) i/o la competició (dimensió esport), però n'hi ha d'altres que necessiten motivacions diferents per apropar-se de manera satisfactòria a la pràctica d'activitat física.

Es pot donar una orientació recreativa a molts continguts de l'educació física, però els més adequats per la seva finalitat lúdica i de lleure són l'anomenat esport per a tothom i les activitats en el medi natural.

Aquests continguts es caracteritzen per facilitar la participació de tothom, la socialització, la cooperació i la inclusió, tot i les diferències de gènere, de cultura i de capacitat física, entre d'altres. Aquesta competència no està orientada a la competició i el rendiment.

Per al ple assoliment d'aquesta competència cal:

- Incorporar els aspectes bàsics de salut de la competència 1 (*Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut*) i la competència 2 (*Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física*).
- Assumir els valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport, amb una atenció especial als aspectes de gènere de la competència 4 (*Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició*).

#### Gradació

La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.

#### Continguts clau

- Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.
  - Valors individuals (respecte a un mateix, esforç, superació, autoacceptació, autonomia, autocontrol).
  - Valors socials (respecte als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme).
- Activitats en el medi natural.
  - Marxa a peu, amb bastons.
  - Rutes amb patins, amb bicicleta.
  - Orientació, escalada, esquí, natació, vela, piragüisme.
- Esport per a tothom.
  - Jocs populars de Catalunya i d'arreu del món.
  - Esports tradicionals i esports adaptats.
  - Activitats físiques recreatives i noves tendències (pràctiques emergents).
- Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere).

## Orientacions metodològiques

La selecció de continguts ha de prioritzar els que, per la seva senzillesa o per la seva novetat, tendeixen a igualar tots els alumnes davant de la primera aproximació a la pràctica i s'allunyen de rols preestablerts. D'aquesta manera s'incrementa la capacitat d'inclusió, que és una de les característiques d'aquesta competència.

Per aconseguir donar una perspectiva recreativa i de lleure a les activitats seleccionades, el professor ha d'orientar les intervencions orals a l'aula cap a la reflexió individual i col·lectiva sobre les emocions de cadascú i sobre les situacions viscudes en grup, més que valorar el bon rendiment, la bona execució o la victòria, que no són la finalitat d'aquesta competència. Aquesta reflexió es pot promoure plantejant preguntes com: Què és el que més t'agrada del que estem fent? Per què no estàs a gust en aquest joc? Què podríem millorar perquè et trobis més a gust? Quin percentatge d'alumnes s'ho estan passant bé? Com podem modificar l'activitat que estem fent per tal que hi hagi més gent que s'ho passi bé?

Una possibilitat és organitzar els alumnes en grups grans (més de deu) en activitats cooperatives. Per exemple, es pot proposar al grup d'alumnes que avancin junts i en fila d'un extrem a l'altre del gimnàs o del pati per sobre d'una filera de tres bancs suecs, de manera que caldrà anar col·locant el darrer banc de la filera al davant del primer per tal que el grup, tot junt, pugui continuar avançant sense trepitjar el terra. Aquesta activitat implica la participació de tots els alumnes del grup en el moviment dels bancs, en què la coordinació de tothom és més important que el paper individual de cadascú.

En aquesta competència té una importància cabdal la participació activa de tots els alumnes. Caldrà evitar i corregir activitats en què s'observi que hi ha alumnes que no participin de manera activa o que es produeixen moltes interrupcions. També cal reduir al mínim els temps de no-pràctica dins d'una activitat.

Al llarg de l'etapa s'ha de fomentar la participació dels alumnes en la definició de les activitats i la manera de presentar-les (material, normes, instal·lació, etc.). Aquesta implicació més gran dels alumnes en la presa de decisions pot facilitar l'assoliment de sentiments de gaudi individual i col·lectiu.

La selecció del material ajuda a definir la finalitat recreativa de les activitats proposades. L'ús de material alternatiu o recreatiu, per la seva novetat, tendeix a reduir les diferències inicials entre alumnes. L'ús no convencional de material convencional també dóna un caràcter recreatiu a l'activitat proposada. Així, un partit de futbol jugat amb una pilota de rugbi s'allunya del rendiment i s'apropa a la recreació per la reacció imprevisible en el comportament d'aquesta pilota quan roda per terra. També es pot crear material didàctic propi a partir de material de reciclatge per a les activitats d'aula (paper de diari, cartrons, globus, ampolles de plàstic, etc.).

En el seu dia, el disc volador (*Frisbee*), la indiaca o el monopatí van donar peu a noves pràctiques físiques que s'han anat introduint en el camp de l'educació física. Una altra entrada de noves pràctiques és la incorporació de tecnologies digitals en pràctiques tradicionals, com per exemple la geocerca (*geocaching*).

També es pot actuar sobre les normes dels jocs per donar un caràcter més recreatiu a les activitats proposades. Les modificacions les pot proposar el professor, però també cal donar participació als alumnes en la definició de les normes i de les activitats a fer. Alguns exemples poden ser:

- Fer un joc col·lectiu agafats de la mà amb un company, lligats per una cama...
- Associar la puntuació d'un joc a una puntuació derivada de l'atzar (valor d'una carta, d'un dau...).
- Introduir canvis en els agrupaments de jugadors dels equips (per exemple, cada cop que un equip fa un punt, s'intercanvien dos jugadors de manera rotatòria).
- Jugar un joc col·lectiu amb dues pilotes simultàniament.

L'espai de joc i la instal·lació ajuden a definir un caràcter més recreatiu a les activitats proposades. Jugar partits de voleibol al pati del centre o jugar-los a la platja n'és un exemple. L'aire lliure és l'espai més apropiat per

treballar aquesta competència. Així, instal·lacions com els petits espais arbrats que pugui tenir el centre, els parcs urbans propers i en general qualsevol espai del medi natural (el camp, la muntanya, l'embassament, el riu, el mar, la platja, etc.) són les instal·lacions més apropiades. Per la singularitat d'algunes d'aquestes instal·lacions, caldrà pensar a organitzar activitats fora del centre que, tot i tenir un caràcter puntual, donen un sentit pràctic a l'aplicació d'aquesta competència en un espai no institucional, que converteix per un moment espais de lleure en espais educatius.

En el cas de les activitats físiques en el medi natural, cal tenir molt present el respecte a les condicions de seguretat i la conservació del medi natural. Com a professors responsables del grup, cal seguir els protocols amb relació a la seguretat en l'ús de materials, les condicions del terreny, les condicions ambientals o les característiques de l'activitat que es desenvolupi. Pel que fa a la conservació del medi natural, caldrà conèixer i respectar les normes legals i garantir que l'acció dels alumnes sigui respectuosa amb l'entorn.

Les activitats que es facin en les sortides al medi natural s'han de preparar i practicar amb anterioritat en el mateix centre educatiu. Això facilita que els alumnes les portin a terme de manera més significativa i que es puguin treballar els aspectes de seguretat anteriorment mencionats. En les instal·lacions del mateix centre es poden fer activitats com patins, bicicleta, orientació, acampades i, fins i tot, rocòdrom, i en alguna piscina propera al centre es poden introduir activitats aquàtiques.

També cal tenir present que en el desenvolupament d'aquesta competència cal abordar la promoció de la igualtat. En l'educació física, a part de les diferències de gènere, se n'observen d'altres: l'alumne que no és hàbil, el que no és ràpid, el que no està integrat al grup, el que presenta sobrepès, el que presenta un desenvolupament biològic més endarrerit, el que té dictamen per necessitats educatives especials, etc. Caldrà fomentar, sempre que sigui possible, les pràctiques amb heterogeneïtat d'alumnes (diversitat dins del grup) seguint el principi de "junts mentre sigui possible, i separats quan sigui necessari".

## **Orientacions per a l'avaluació**

Per la seva orientació actitudinal (gaudi personal de l'alumne), l'avaluació de la competència s'ha de fer d'una manera indirecta, atenent a les manifestacions i expressions dels alumnes i a partir de les observacions del professor.

Per avaluar l'assoliment d'aquesta competència cal valorar un procés, recollint observacions durant unes quantes sessions.

Un exemple d'instrument d'avaluació són les graelles d'observació en les quals es poden enregistrar evidències a partir de l'aparició d'un comportament actitudinal o no (mostra satisfacció quan fa les activitats, ajuda els companys a passar-s'ho bé, participa activament en les activitats, etc.), així com la freqüència amb què apareixen (gairebé mai, de vegades, sovint, gairebé sempre). Aquests comportaments no són indicadors directes del gaudi individual o col·lectiu, però ens poden donar pistes indirectes de l'assoliment de la competència.

Aquests mateixos tipus de graella poden servir perquè parelles d'alumnes es coavaluïn, i hi afegixin alguna reflexió final, com: En quines situacions creus que la teva parella ha gaudit més/menys amb la pràctica de l'activitat? Creus que la teva parella ha gaudit més o menys que la majoria dels companys de classe? Per què?

Cal aprofitar la coavaluació pel seu efecte formatiu per a l'alumne que observa i pel foment de la reflexió individual que facilita l'assoliment d'aquesta competència.

Una altra possibilitat per recollir evidències per a l'avaluació és que l'alumne faci una autoavaluació a l'inici de la unitat didàctica, o del curs, i una altra al final amb els mateixos indicadors d'avaluació. Es recomana acompanyar aquestes valoracions inicial i final amb una reflexió sobre els canvis percebuts o l'evolució personal. Un exemple d'instrument com el descrit pot ser:

Graella d'autovaloració sobre la satisfacció o gaudi que et genera la pràctica d'activitat física		
Nom de l'alumne/a	Gens, poc, bastant, molt	Observacions
M'agraden les classes d'educació física (m'ho passo bé).		
Procuro que els altres s'ho passin bé a classe.		
Habitualment, faig algun tipus d'activitat física fora del centre.		
En els períodes de vacances procuro practicar algun tipus d'activitat física.		
<i>(espai per posar altres valoracions pròpies)</i>		
El que més valoro de la pràctica d'activitat física és .....		
Perquè .....		
El que menys valoro de la pràctica d'activitat física és .....		
Perquè .....		

Aquesta autoavaluació inicial pot servir al professor per prioritzar la selecció d'uns continguts o metodologies d'ensenyament. L'autoavaluació al final de la unitat didàctica ha de ser contrastada per les observacions del professor com a responsable directe de l'avaluació de la competència.

Per avaluar l'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació:

- Participa de manera activa en activitats físiques en el temps de lleure.
- Discrimina les diferents finalitats de l'activitat física.
- Reconeix les característiques que ha de tenir una activitat física perquè li agradi.
- Ajuda els companys a passar-s'ho bé quan fan l'activitat.
- Mostra satisfacció per l'assignatura arribant a l'hora.
- Evita la no-pràctica, tot i tenir condicions de salut adverses (refredat, petites lesions...).
- Les seves conductes faciliten la continuïtat de la pràctica sense interrupcions.
- Mostra integració en el grup.
- No presenta conductes d'exclusió i/o menyspreu cap a companys.
- Fa les activitats respectant les normes bàsiques de seguretat i prevenció de lesions.
- Adapta la seva conducta de manera correcta segons les condicions del terreny i les climatològiques.
- Es comporta de manera respectuosa amb el medi natural.

Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar l'adquisició de la competència. En l'activitat d'avaluació proposada, el menys rellevant és la concreció o definició de les activitats a portar a terme. El que és més rellevant és la reflexió de l'alumne al voltant dels sentiments i les emocions generades amb la pràctica de les activitats triades.

### Les meves motivacions per l'activitat física

Aquesta activitat d'avaluació té tres parts diferenciades:

**1.** La primera part és un breu treball escrit (menys d'una pàgina) en què has de respondre les preguntes següents:

- 1.1.** Fora del centre, quins tipus d'activitats físiques fas de manera habitual? Especifica també la durada i periodicitat d'aquestes activitats.
- 1.2.** En les darreres vacances d'estiu, quins tipus d'activitats físiques vas fer? Especifica també la durada i periodicitat d'aquestes activitats.
- 1.3.** Quines són les motivacions que et mouen a practicar aquestes activitats?
- 1.4.** De les activitats d'educació física que fem al nostre centre, quines són les que t'agraden més? Explica per què.

Aquest treball l'has de lliurar abans de l'inici de les sessions pràctiques.

**2.** La segona part consisteix a portar a la pràctica algunes sessions d'activitats físiques recreatives [*es proposen tres sessions de pràctiques recreatives al centre i la seva rodalía i, si és possible, fer alguna activitat en el medi natural*]. En alguna d'aquestes sessions hauràs de fer una activitat de coavaluació per parelles. A més, també hauràs de respondre les preguntes següents:

- 2.1.** De les activitats fetes a classe, quines t'han agradat més? Esmenta-les.
- 2.2.** Explica breument el motiu o la raó per la qual t'agraden aquestes activitats.
- 2.3.** Quines modificacions introduiries en les activitats que has fet perquè fossin més del teu gust? Relaciona-les amb les teves respostes de la pregunta 2.2.
- 2.4.** Escribeu entre cinc i deu paraules relatives a les emocions que has viscut al llarg de la sessió.
- 2.5.** Si l'objectiu era passar-s'ho bé practicant activitats físiques, creus que ho has aconseguit? Raona breument la resposta.

Caldrà lliurar les respostes d'aquesta segona part després de finalitzar les sessions pràctiques.

Al llarg d'aquestes sessions es faran activitats físiques recreatives en què es farà l'activitat de coavaluació presentada anteriorment i en què el professor ha de verbalitzar preguntes als alumnes que provoquin la reflexió sobre el gaudi individual i col·lectiu (vegeu les orientacions metodològiques).

**3.** En la tercera part has de respondre dues darreres preguntes.

- 3.1.** Quins dels quatre blocs de continguts de l'educació física (condició física i salut; esports; activitats físiques recreatives; expressió corporal) t'agraden més? Quins t'agraden menys?
- 3.2.** Quins tipus d'activitats físiques creus que faràs, en un futur, fora del centre? Raona per què.

És recomanable que l'avaluació del professor se centri en les evidències observades per ell mateix i no tant en les observades per l'alumne. Ja s'ha comentat que les valoracions de l'alumne han de servir més com a activitat d'aprenentatge que com a activitat d'avaluació. En qualsevol cas, el professor valorarà la coherència entre les diferents respostes de l'alumne, així com la coincidència amb les observacions pròpies. L'alumne que assoleix la competència de manera més satisfactòria és el que mostra satisfacció amb la pràctica de les activitats fetes, col·labora positivament en el gaudi col·lectiu de l'activitat, és conscient de les situacions i activitats que més li agraden i fa les activitats seguint les normes de seguretat i prevenció de lesions (competència 1), mostrant hàbits saludables (competència 2) i respectant els valors de la societat aplicats a l'activitat física (competència 4).

## COMPETÈNCIA 6

### Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure

#### Explicació

Aquesta competència té un caràcter més social que individual, a diferència de la competència 1, que es refereix a un pla de treball individual de millora o manteniment de la condició física amb relació a la salut. El seu assoliment s'ha de fonamentar en la capacitat de l'alumne de preveure (planificar) i de portar a la pràctica (organitzar) una activitat col·lectiva i orientada a omplir el temps de lleure d'una manera activa i no sedentària. També caldrà tenir una atenció especial en la valoració dels aspectes de seguretat de les activitats, tant durant la planificació com quan es portin a terme.

Tot i que aquesta competència es podria associar a les altres dimensions, es presenta en la d'activitat física i temps de lleure per la seva orientació lúdica i, per tant, està vinculada directament amb la competència 5. Aquesta orientació recreativa busca facilitar la transferència de les pràctiques portades a terme en el marc de l'educació física acadèmica cap a la pràctica d'activitat física en temps de lleure, en oposició a la tendència social cap al sedentarisme.

Per fer la gradació de la competència s'han tingut en compte dos criteris. En primer terme, el grau de complexitat de la planificació i l'organització de les activitats i, en segon terme, el seguiment de les normes de seguretat individual i ambiental.

El grau de complexitat en la planificació i l'organització de les activitats es concreta, per als nivells bàsics d'assoliment de la competència, en situacions en què hi hagi pocs participants i poca diversitat i en què l'execució tècnica de l'activitat no presenti dificultat; hi hagi poques activitats diferents; l'espai sigui petit, conegut i previsible; i la durada de l'activitat sigui breu. Contràriament, en els nivells superiors d'assoliment de la competència, el nombre i la diversitat de participants ha de ser elevat, hi ha d'haver activitats diferents per fer, amb un grau de dificultat tècnica que representi un repte per als participants, i s'han de portar a terme en un entorn amb més incertesa, com per exemple el medi natural.

Pel que fa als aspectes de seguretat de les activitats, en el nivell més bàsic d'assoliment de la competència, la seguretat és té en compte en la fase de planificació, i en nivells superiors, quan es fa l'activitat també es respecten els aspectes de seguretat individual i ambiental.

#### Gradació

- 6.1.** Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure, tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat.
- 6.2.** Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat.
- 6.3.** Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat

#### Continguts clau

- Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.
  - Valors individuals (respecte a un mateix, esforç, superació, autoacceptació, autonomia, autocontrol) .
  - Valors socials (respectes als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme).
- Activitats en el medi natural.
  - Marxa a peu, amb bastons.
  - Rutes amb patins, amb bicicleta.
  - Orientació, escalada, esquí, natació, vela, piragüisme.
- Esport per a tothom.
  - Jocs populars de Catalunya i d'arreu del món.
  - Esports tradicionals i esports adaptats.
  - Activitats físiques recreatives i noves tendències (pràctiques emergents).
- Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere).

## Orientacions metodològiques

Les orientacions metodològiques de la competència 5 també són vàlides per a aquesta competència.

Per facilitar l'aprenentatge de la planificació i organització d'activitats en grup amb finalitat de lleure, cal que el professor vagi presentant diferents possibilitats al llarg dels quatre cursos de l'etapa: de les més senzilles a les més complexes, de les més properes a les més allunyades, de les més curtes a les més llargues. Cal donar importància a les orientacions bàsiques de seguretat, especialment en les activitats en el medi natural.

Per acompanyar l'alumne al llarg de l'etapa caldrà introduir activitats prèvies, més senzilles i pautades (especialment en normes de seguretat i orientació), que facilitin la consolidació dels aprenentatges que són necessaris per a l'adquisició de la competència. Així, en els primers cursos caldrà centrar-se en com millorar o optimitzar la planificació i l'organització d'activitats que ja s'hagin portat a terme. Més endavant, es pot passar a pràctiques en què l'alumnat vagi tenint més capacitat de decisió en la definició de les activitats i en l'organització.

Un exemple d'activitat més senzilla pot ser fer una activitat d'orientació, per parelles, en el mateix centre. Un cop finalitzada, cal demanar la reflexió dels alumnes sobre alguns aspectes de la planificació i l'organització de l'activitat. Per exemple, si fossis el responsable d'organitzar la mateixa activitat d'orientació que hem fet a classe, però en un lloc a l'aire lliure i per a un grup de 10 amics:

- Quin material hauries de portar?
- Quin lloc triaries a prop del centre? Justifica la resposta.
- Com faries el control de l'activitat per facilitar el compliment de les normes i evitar trampes?
- Quins consells de seguretat i cura de l'entorn donaries als participants?
- Fes un tríptic, a doble cara, amb la publicitat d'aquesta activitat i preveient un sistema d'inscripció prèvia.

En aquest exemple, l'alumne ha de resoldre una hipotètica situació de planificació i organització d'una activitat coneguda i més o menys senzilla, demanant-li que l'apliqui en un entorn nou i amb més incertesa.

Un exemple d'activitat que permeti avançar en l'autonomia de l'alumne al llarg dels cursos intermedis de l'etapa és el següent: donem dos materials diferents a un grup de 8-10 alumnes, un de ja treballat a classe i un altre de nou, i els demanem que preparin i portin a la pràctica una sessió de classe amb activitats fent servir cadascun dels materials. Per tal de provocar una reflexió anterior i posterior sobre els aspectes d'organització, els facilitem la següent informació:

- Com a grup de 8-10 alumnes us heu d'organitzar en dos equips tan equilibrats com sigui possible i haureu de portar a terme dues activitats o jocs de vint minuts de durada amb cadascun dels dos materials assignats. L'objectiu de les activitats ha de ser passar-s'ho bé i que la intensitat de l'activitat sigui moderada o alta (heu d'acabar mínimament cansats).
- El dia que feu la pràctica podreu disposar de les pistes exteriors i del gimnàs del centre.
- L'endemà de la sessió pràctica haureu de presentar un petit treball individual per escrit en què heu de respondre les següents qüestions:
  - Descriu breument les dues activitats que has fet a classe.
  - Com us heu organitzat per concretar la proposta d'activitats? Quina ha estat la teva participació en la planificació i organització de les activitats?
  - Quina de les dues activitats creus que ha resultat més divertida? Per què?
  - Quina activitat ha resultat més intensa? Per què?
  - Esmenta tres o quatre conductes teves o dels teus companys que hagin ajudat al bon funcionament de l'activitat, i d'altres tres o quatre que hagin dificultat o distorsionat el bon funcionament de l'activitat.



– Amb l'experiència d'haver portat a la pràctica aquestes dues activitats, quins canvis introduiries per tal de millorar el funcionament de la pràctica i que sigui una mica més divertida i una mica més intensa?

És recomanable combinar la pràctica amb la reflexió. No es pot treballar aquesta competència des d'una orientació estrictament teòrica i desvinculada de la pràctica, ni tampoc només des de la pràctica sense la reflexió.

Algunes de les activitats que caldrà haver introduït al llarg de l'etapa són: activitats en circuit o per estacions, gimcanes, raids, sistemes de competició no eliminadoris, itineraris per l'entorn proper i l'entorn natural, curses d'orientació, etc. Per a cadascuna de les activitats que s'introdueixin el professor ha d'explicar com funcionen, i quins són els aspectes que cal preveure prèviament (planificació) i durant l'execució de la pràctica (organització i control de l'activitat). Igualment, i com hem vist abans, ha d'interrogar l'alumne sobre aquests aspectes per tal de fer-los explícits. D'aquesta manera, l'alumne pot anar aprenent els aspectes de planificació, preparació, organització i control de les activitats.

En aquesta competència és convenient introduir l'ús de tecnologies digitals, com ara l'ús de pulsòmetres, GPS, aplicacions per a telèfons mòbils, fotografia, vídeo, etc. En alguns dels exemples d'avaluació se'n fan propostes d'ús.

## Orientacions per a l'avaluació

Les orientacions per a l'avaluació de la competència 5 es poden aplicar a la competència 6 per a la valoració del gaudi personal dels alumnes (finalitat de lleure). Caldrà complementar aquestes observacions amb altres instruments que serveixin per avaluar la planificació i l'organització de les activitats en grup.

Per avaluar l'assoliment d'aquesta competència en el darrer curs de l'etapa, l'alumne haurà de participar en la planificació i execució d'activitats físiques en temps de lleure. En les orientacions metodològiques s'han aportat exemples que acompanyen l'alumne en la presa de decisions parcials de la fase de preparació i planificació, o la fase d'organització i control en l'execució de l'activitat.

Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació:

Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Coneix les possibilitats d'un ús lúdic del material.	Sap adequar l'ús del material a la finalitat lúdica del grup.	Sap adequar l'ús del material a la finalitat lúdica del grup, en coherència amb l'organització de l'activitat i l'espai utilitzat.
Coneix diferents formes d'organitzar les activitats físiques recreatives.	Sap adaptar l'organització de l'activitat a les demandes individuals i col·lectives de gaudi.	Sap adaptar l'organització de l'activitat a les demandes individuals i col·lectives de gaudi, en coherència amb l'espai i el material disponible.
Coneix les possibilitats de l'entorn per fer activitats físiques recreatives.	Sap adaptar-se a les condicions de l'entorn per fer activitats físiques recreatives.	Sap adaptar-se a les condicions de l'entorn per fer activitats físiques recreatives, en coherència amb el material i l'organització de l'activitat.
Porta a terme les activitats proposades en un espai conegut i molt controlat (previsible).		Porta a terme les activitats proposades en espais desconeguts i amb molta incertesa de l'entorn (imprevisible).
Coneix i preveu els aspectes de seguretat personal i ambiental de les activitats proposades.	Coneix, planifica i porta a la pràctica els aspectes de seguretat personal i ambiental de les activitats proposades.	
Porta a terme les activitats proposades per d'altres de manera participativa.		Porta a terme les activitats proposades per d'altres de manera participativa i entusiasta.
Organitza l'activitat basant-se en la planificació prèvia, tot i que improvisa en alguns casos.		Organitza l'activitat basant-se en la planificació prèvia, sense necessitat d'improvisar.
En una reflexió posterior, reconeix la diferència entre la pràctica portada a terme i la planificació inicial.		En una reflexió posterior, reconeix la influència de les decisions preses en l'execució d'una pràctica per tal d'aconseguir els objectius de gaudi proposats.
Participa en la planificació i l'organització de les activitats, seguint les directrius dels companys.	Participa en la planificació i l'organització de les activitats, així com en la presa de decisions.	Ajuda i coopera amb els companys, cosa que facilita la feina d'equip.
...	....	...

Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència en un context real: el temps de lleure.

### La nostra proposta d'activitat física en temps de lleure

L'activitat consistirà a organitzar grups d'entre 10 i 15 alumnes. Cada grup haurà de: a) preparar una activitat o sortida perquè un altre grup d'alumnes la porti a terme, pel seu compte, en el seu temps de lleure fora del centre, i b) portar a terme l'activitat física planificada per un altre grup, també pel seu compte i en el seu temps de lleure fora del centre. Finalment, i de manera individual, caldrà fer una valoració de l'activitat preparada i de la portada a terme.

Un cop decidit el vostre grup de 10-15 alumnes, us heu d'organitzar per fer les següents tasques:

**1.** Planificar una activitat o sortida en temps de lleure que pugui fer-la un altre grup de companys i que es pugui fer en l'entorn proper del centre.

**1.1.** Planificació: heu de recollir en un document les línies bàsiques de l'activitat o sortida que proposeu. El document ha de tenir una o dues pàgines i ha d'explicitar el nom de l'activitat o sortida, el lloc on preveieu fer-la, el material que necessitareu, la descripció i dificultat de l'activitat, i la durada que preveieu per fer-la.

**1.2.** Execució: caldrà que porteu a terme, en grup, l'activitat o sortida per comprovar si allò que heu planificat es pot portar a la pràctica sense gaires entrebancs. Haureu de lliurar al professor un recull d'evidències de l'execució de la vostra activitat (vídeo, fotografies). Amb aquesta prova haureu de recollir i complementar la informació inicial de planificació per tal d'elaborar una guia perquè un altre grup pugui repetir la vostra activitat seguint la vostra planificació i indicacions.

**1.3.** Elaboració d'una guia d'explicació de l'activitat. Aquesta guia ha de servir perquè un altre grup d'alumnes pugui portar a terme l'activitat tal com ho hagueu previst sense gaires entrebancs. Pot ser un tríptic, un quadern de ruta, una videoguia o qualsevol altre format. No us oblideu de facilitar la informació sobre el lloc on es fa, com s'hi arriba, la llista de material necessari, la descripció de l'activitat a fer, les normes de seguretat i respecte del medi natural, etc.

**2.** Portar a la pràctica una activitat o sortida en temps de lleure d'acord amb la planificació de l'altre grup d'alumnes. Com que aquesta pràctica l'heu de fer fora del centre, haureu de lliurar al professor un recull d'evidències de l'execució de l'activitat pel vostre grup (igual que ja haureu fet en el punt 1.2).

**3.** Fer una valoració individual.

**3.1.** Valoració sobre l'activitat que heu portat a terme seguint la planificació d'un altre grup. Us heu de centrar en la utilitat de la guia que se us va facilitar i en la valoració personal de l'activitat que heu fet. L'haureu de lliurar al grup que va planificar l'activitat, i vosaltres rebreu les valoracions dels membres del grup que hagin portat a terme l'activitat planificada per vosaltres.

**3.2.** Valoració final sobre l'assoliment de la competència, que ha de respondre les preguntes següents:

- a) Quina ha estat la meua participació en el grup en la fase de planificació, en l'execució de la prova i en l'elaboració de la guia de l'activitat?
- b) Després de rebre les valoracions dels vostres companys sobre l'activitat planificada per vosaltres, com valoreu la vostra activitat? Quins canvis introduïr?
- c) Què he après? Què em falta per aprendre a l'hora de planificar i organitzar en grup activitats de lleure?

Al llarg de sis setmanes, heu de lliurar al professor els documents següents:

- La planificació de la vostra activitat en grup (1.1).
- El recull d'evidències de l'execució de la vostra prova (1.2).
- La guia de la vostra activitat (1.3). El mateix dia rebreu la guia elaborada per un altre grup perquè porteu a la pràctica l'activitat que han planificat.
- El recull d'evidències del vostre grup amb l'execució de la prova planificada per un altre grup (2) i de les valoracions individuals sobre l'activitat (3.1).
- Les valoracions individuals finals (3.2).

En el **nivell 1**, l'alumne participa poc en la fase de planificació de l'activitat del grup, porta a terme la prova proposada per l'altre grup i aporta evidències de la seva participació, fa valoracions individuals sobre l'activitat de l'altre grup de caràcter genèric i sense proposar millores, i fa valoracions individuals amb escassa autocrítica.

En el **nivell 2**, l'alumne participa de manera activa en la fase de planificació i durant l'activitat de grup, porta a terme la prova de l'altre grup aportant evidències, fa valoracions individuals sobre l'activitat de l'altre grup amb un esperit crític i constructiu, i fa valoracions individuals finals que mostren un nivell correcte d'assoliment de la competència.

En el **nivell 3**, l'alumne participa de manera activa i amb bona cooperació de tot el grup en la planificació de l'activitat, porta a terme l'activitat de l'altre grup amb mostres d'intensitat i de diversió en el treball fet (aportant evidències), fa unes valoracions individuals sobre la prova de l'altre grup valorant els aspectes positius i aportant idees per millorar-ne els negatius, i fa valoracions personals finals que mostren un gran assoliment de la competència.

# Dimensió expressió i comunicació corporal

La dimensió expressió i comunicació corporal fomenta la presa de consciència del propi cos i la comunicació mitjançant el moviment corporal. El treball personal, la relació amb els altres i l'entorn, l'espontaneïtat i la creativitat han de permetre, d'una banda, valorar la importància del desenvolupament emocional i perceptiu a través del cos i l'expressió i, de l'altra, millorar la concentració i l'escolta.

La comunicació té un caràcter transversal i es treballa des de tots els àmbits. Des de l'àmbit de l'educació física s'aprofundeix sobretot en la comunicació mitjançant el moviment corporal. En aquesta dimensió s'inclou l'ús correcte i conscient de les tècniques corporals de comunicació (expressió corporal), així com també el valor estètic, plàstic, artístic i creatiu del moviment corporal.

Aquesta dimensió inclou les competències següents:

- **Competència 7.** Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.
- **Competència 8.** Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.

Les dues competències de la dimensió expressió i comunicació corporal es diferencien per la tipologia dels continguts. La competència 7 engloba les activitats de comunicació corporal vinculades a la dramatització i al món del teatre, i la competència 8 engloba activitats motrius amb suport musical (balls i danses).

## COMPETÈNCIA 7

### Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres

#### Explicació

Aquesta competència se centra en la motricitat utilitzada de manera conscient, o no, com a canal de comunicació.

Perquè hi hagi comunicació corporal cal que hi hagi un missatge expressat motriument per part d'un emissor (expressió) i cal que un receptor sàpiga interpretar els gestos de l'emissor (impressió o comprensió). L'expressió corporal requereix el reconeixement i la consciència del propi cos, així com les emocions i sentiments propis que formen part inseparable del missatge transmès (autoconeixement).

Aquestes tres àrees (autoconeixement, expressió i comprensió) són les que s'han de dominar per fer realitat la competència comunicativa corporal. Aquesta competència es relaciona amb la competència 7 de l'àmbit artístic (*Desenvolupar projectes artístics disciplinaris o transdisciplinaris tant personals com col·lectius*).

Per fer la gradació de la competència s'ha tingut en compte el grau de simplicitat/complexitat dels recursos expressius utilitzats en la comunicació corporal, així com el seu valor estètic i creatiu.

Els recursos expressius que utilitza un alumne en el primer nivell d'assoliment de la competència són senzills i en un context reduït i controlat (escenes curtes, missatges breus, comunicació formal). En els nivells superiors, l'alumne és capaç d'utilitzar més tipologies de recursos expressius i en contextos més amplis i incerts (diversitat de codis i canals, situacions de grup, encadenament de missatges).

En el primer nivell de la competència, el valor estètic i creatiu de la comunicació s'assoleix amb la correcta comprensió del missatge per part del receptor, mentre que en els nivells superiors, l'alumne aporta plasticitat, estètica, originalitat i creativitat a la comunicació corporal.

#### Gradació

- 7.1.** Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes.
- 7.2.** Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses.
- 7.3.** Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions.

#### Continguts clau

- Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.
  - Valors individuals (respecte a un mateix, esforç, superació, autoacceptació, autonomia, autocontrol).
  - Valors socials (respecte als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme).
- Comunicació i llenguatge corporal.
  - Consciència corporal
  - Postura, gest i moviment
  - Expressió de les emocions
  - Teatre gestual (mim, dramatització, improvisació, creativitat)
- Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere).

## Orientacions metodològiques

La motivació dels alumnes pel treball de l'expressió corporal presenta molts nivells diferents. Caldrà plantejar situacions molt diverses per tal de facilitar la participació i la motivació pel moviment expressiu, tot buscant despertar sensibilitats més o menys adormides o inhibides.

Les activitats de sensibilització són una eina bàsica per al treball d'aquesta competència. El coneixement del nostre propi cos (postura, respiració, relaxació, concentració, etc.) són la base del treball de l'expressió corporal. Tampoc no s'ha d'oblidar la sensibilització cap a l'expressió corporal involuntària, aquella que es fa sense tenir-ne consciència i que es pot treballar per mitjà d'activitats i jocs d'imitació.

Aquestes activitats de sensibilització s'han d'orientar vers:

- els gestos i els moviments corporals;
- les formes de mirar i els contactes visuals;
- els moviments de la cara i les expressions facials;
- la utilització de l'espai: amplitud, trajectòries, eixos;
- el contacte físic en la comunicació amb els altres;
- el ritme: temps, velocitat, ritme, seqüència;
- la intensitat o energia del moviment: la gravetat, la inèrcia, l'oposició, la fluïdesa.

El treball de sensibilització i d'interiorització per a l'autoconeixement i l'autoacceptació necessita també, de manera indissociable, una exploració de les pròpies emocions i sentiments com a element clau de l'expressió. Cal posar els alumnes en situacions de comunicació de les diferents emocions:

- Emocions positives, com l'amor, la tendresa, la simpatia, l'alegria, la tranquil·litat, la satisfacció, la diversió, la il·lusió...
- Emocions negatives, com la ràbia, la por, l'angoixa, la culpabilitat, l'enveja, la indignació, la impotència, la preocupació, la pena, el dolor, la solitud, la vergonya, el fàstic...
- Emocions ambigües, com la sorpresa, el dubte, la confusió, l'esperança, la compassió...

Les activitats o jocs de reproducció de situacions conegudes (com anuncis de televisió, escenes de pel·lícules, etc.) i els jocs de rol (en què els alumnes han d'adoptar diferents posicionaments personals davant d'una mateixa situació) són algunes de les activitats d'aula que faciliten la sensibilització cap al reconeixement de les emocions i dels sentiments.

A més del treball de sensibilització i coneixement del propi cos i de les emocions, per aconseguir millorar la comunicació corporal cal un treball dirigit cap a l'expressivitat corporal i cap a la comprensió de l'expressivitat dels altres.

En la selecció de les activitats d'aula s'han d'incloure les que tinguin per objectiu exterioritzar, transmetre, demostrar, comunicar, gesticular, representar i simular sensacions, estats d'ànim, desigs, històries, personatges, etc., en primera persona.

Per al treball de comprensió corporal (comprensió de l'expressió dels altres) s'han de plantejar activitats que tinguin per objectiu: valorar, simular, interpretar, identificar, reconèixer i descobrir sensacions, estats d'ànim, desigs, històries, personatges, etc., en els altres.

Per treballar la comunicació pròpiament dita, cal que hi hagi expressivitat i comprensió alhora entre dos o més alumnes que interactuen. En aquest cas, s'han de plantejar activitats que tinguin objectius imbricats: gesticular i reconèixer, demostrar i identificar, transmetre i valorar, etc. Una activitat apropiada per al treball

d'aquests continguts és la de representar el títol d'una pel·lícula i que la parella, o un petit grup de companys, l'endevini.

Les activitats d'imitació i de reproducció s'han d'acompanyar progressivament amb activitats d'improvisació i creatives. En la comunicació corporal, aprendre a improvisar és aprendre a no inhibir els moviments corporals i a mantenir tota l'atenció en la intenció de generar moviment expressiu. Una manera de facilitar l'evolució dels alumnes cap a la creativitat és la introducció prèvia d'activitats d'improvisació estructurada, en què l'alumne hagi de fer una activitat que comporti l'aplicació d'uns certs registres prèviament coneguts, per arribar finalment a la improvisació lliure, amb més marge per a la creativitat i l'originalitat.

Un exemple d'activitat pot ser definir una situació inicial prefixada i proposar que els mateixos alumnes la facin evolucionar com vulguin. Després es poden analitzar conjuntament les propostes per ajudar a assolir aquesta competència.

El professor ha de crear un bon clima entre els alumnes, que sigui prou distès i de complicitat, per facilitar l'espontaneïtat de tots i no només d'uns quants. L'alumne no ha d'estar preocupat pel què diran, preocupació associada normalment a algunes emocions inhibidores com la vergonya i el sentit del ridícul. La utilització d'estratègies com l'assignació de tasques, el descobriment guiat i la resolució de problemes possibiliten un ambient de treball i un context d'aprenentatge adequats. Altres actuacions que faciliten la creació d'un bon ambient de treball són:

- Adaptar-se al ritme de treball dels alumnes, sense generar incomoditats que perjudiquin l'ambient de treball (com donar massa poc temps per a les activitats proposades o allargar-les excessivament).
- Evitar fer comentaris personals als alumnes en públic, excepte en el cas que es tracti de posar en valor alguna actuació en particular.
- Promoure l'empatia, ja que és un element facilitador de la comunicació.
- Prioritzar la vivència i el gaudi de l'experimentació de les propostes per sobre de la correcció de les destreses o habilitats motrius.
- Valorar i promoure l'espontaneïtat i l'originalitat, així com la millora plàstica i estètica de la comunicació.
- Mostrar una actitud entusiasta pels continguts d'expressió corporal.
- Incorporar el treball dels valors de respecte (vegeu la competència 4) en tot el treball d'expressió corporal.

Un element que enriqueix la metodologia d'aula és la relació i l'encadenament de les diferents situacions creades pels alumnes al llarg de diferents sessions. Per exemple, si en una sessió s'ha donat peu a algunes situacions o idees interessants o creatives, caldrà facilitar que tornin a aparèixer en una altra sessió. D'aquesta manera, allò que es va fer a classe marca el desenvolupament de la programació i posa en valor les respostes dels alumnes.

En el treball d'aquesta competència, l'alumne no disposa d'uns referents conceptuals tan coneguts, definits i categoritzats com en el cas dels continguts de salut i d'esport. Això implica que una orientació metodològica de caràcter general com és la de compartir amb els alumnes alguna reflexió sobre la feina feta (esforç, resultat i creativitat) al final de les classes, pren una importància especial. Així, al final d'una sessió en què s'hagi treballat l'expressivitat del moviment a partir d'un treball del centre de gravetat corporal, caldrà que el professor expliciti què s'està treballant, què s'està aprenent i què s'està incorporant en les produccions dels alumnes. També cal donar la paraula als alumnes i afavorir la reflexió, per exemple amb un diari o la carpeta d'aprenentatge. D'aquesta manera, els alumnes aprenen a mirar més enllà del que és evident o superficial i considerar el treball dels companys com una part del projecte comú.

Pel que fa a l'organització dels alumnes, el treball individual és el més apropiat per a les tasques de consciència i control corporal. Però pel que fa a la comunicació, es necessita un mínim de dos alumnes (treball per parelles). Caldrà utilitzar recursos d'agrupament i emparellament dels alumnes que facilitin la participació de



tots, i evitar que es generin situacions d'exclusió. El treball en grups reduïts de 4-6 alumnes requereix que tots els alumnes puguin aportar alguna idea a la composició final per tal que se la sentin pròpia. Així, s'afavoreix la comunicació per l'obligació d'arribar a acords, seleccionar propostes diferents, coordinar les accions de tots i arribar a la composició o muntatge final que es pugui exposar a la resta de la classe. Això permet enriquir les diferents maneres d'interpretar una mateixa proposta i ens permet rescatar de cadascuna algun aspecte positiu i posar-lo en coneixement de tots. També permet suggerir petits canvis en la representació dels alumnes (per exageració, per canvi de ritme, etc.) que possibilitin mostrar amb claredat les diferents possibilitats d'expressió que ofereix el cos.

Un altre aspecte que s'ha de tenir en compte en aquesta competència és l'ambientació. Cal triar l'espai adequat i ambientar-lo de manera que faciliti el treball d'aula. Aspectes com la il·luminació, el silenci o la música, afavoreixen o dificulten el treball d'introspecció i de respecte necessari. L'expressió corporal no requereix, d'entrada, un material específic. Això no obstant, la utilització d'algun material concret pot obrir moltes possibilitats de treball expressiu. Per exemple, un nas de clown i un llaç poden definir diferents rols que proporcionen moltes possibilitats en el joc expressiu. També cal buscar la complicitat dels alumnes possibilitant que participin en la definició i construcció d'elements que ajudin a crear ambients de comunicació. Poden portar roba per disfressar-se, barrets, accessoris...

Es pot complementar el treball d'aquesta competència, buscant una integració amb l'entorn social proper, convidant els alumnes a veure algun espectacle tant en directe, com per televisió o per Internet, i demanar-los una valoració sobre tot l'espectacle o sobre algun aspecte concret. Així mateix, es pot aprofitar per generar una reflexió crítica sobre el valor social de la imatge personal i la comunicació corporal.

## Orientacions per a l'avaluació

L'amplitud dels continguts de l'expressió corporal i la falta de patrons motrius globalment acceptats té com a conseqüència que no hi hagi instruments d'avaluació universals. Per tant, cada professor haurà de crear els seus propis instruments adaptats al context de l'aula. Els exemples proposats en aquest document cal entendre'ls, doncs, associats a un context prèviament definit i que només seran generalitzables en la mesura que la situació d'avaluació creada per cada professor sigui més o menys equivalent.

Algunes possibilitats que milloren l'objectivitat del procés avaluador són:

- a) La utilització de més d'un instrument (s'evita fer generalitzacions a partir d'una sola presa d'observacions).
- b) La participació dels alumnes en l'aplicació dels instruments d'avaluació (es facilita l'accés dels alumnes al coneixement de la tasca que es demana, així com als criteris d'avaluació).

En general, l'avaluació de l'expressió corporal s'ha de fonamentar en la valoració d'aspectes actitudinals, d'aspectes tècnics i d'aspectes creatius.

Per a la valoració dels aspectes actitudinals, el professor pot utilitzar graelles d'observació on es registri, per exemple, la freqüència en l'aparició dels comportaments com: mostrar interès i constància, mostrar confiança i seguretat, mostrar desinhibició i espontaneïtat, respectar i valorar els moviments propis i els dels altres, ajudar el grup i col·laborar-hi, etc.

El professor pot contrastar les seves observacions sobre les actituds amb registres recollits pels mateixos alumnes (autoavaluació, coavaluació), de manera que pugui disposar també de més informació i aconseguir que els processos d'avaluació també tinguin un component d'aprenentatge per als alumnes.

També cal recollir evidències sobre aspectes tècnics de l'expressió corporal per valorar l'assoliment de la competència. Alguns exemples d'indicadors associats als aspectes tècnics poden ser la utilització correcta de l'espai disponible, del contacte visual, de les expressions facials, del ritme dels moviments, etc.

Els aspectes creatius són els més subjectius i difícils de valorar, però es pot diferenciar un alumne que només imita o repeteix patrons apresos, d'un altre que aplica un pensament divergent i és capaç de canviar, d'innovar, de crear. La valoració dels aspectes creatius d'aquesta competència es pot fer a partir de l'originalitat, la varietat i la fluïdesa dels moviments. Per facilitar l'avaluació, es pot recórrer a gravar en vídeo les actuacions dels grups o demanar que els mateixos alumnes es gravin amb el telèfon mòbil i, en aquest cas, es podria aprofitar per demanar-los una autovaloració.

Tot i que l'avaluació ha de ser individual, les activitats expressives s'acostumen a concretar en situacions col·lectives. Així, en la creació o selecció d'instruments d'avaluació caldrà incorporar algun tipus d'evidències que permetin la discriminació i diferenciació entre els diferents alumnes que participen junts en una activitat d'avaluació. Aquesta individualització la pot fer, de manera natural, el professor o el mateix alumne (autoavaluació).

Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació:

Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Ocupa correctament l'espai però de manera molt estàtica.		Ocupa tot l'espai disponible de manera correcta i dinàmica.
Fa uns moviments corporals molt limitats, sense prou amplitud.	Fa uns moviments corporals mancats d'amplitud i/o de fluïdesa.	Fa uns moviments corporals amplis i fluïds.
Fa servir pocs moviments expressius significatius.	Fa servir poca diversitat d'accions motrius.	Fa servir moltes i variades accions motrius.
Utilitza els diferents recursos expressius (cos, espai, temps i energia) de manera limitada.	Utilitza diferents recursos expressius, sense posar-los tots en acció o sense una bona coordinació.	Utilitza tots els recursos expressius i de manera ben coordinada.
És capaç de comunicar correctament el missatge, però de vegades es mostra insegur.		Comunica correctament el missatge, amb molta determinació i seguretat interpretativa.
Interactua poc amb la resta del grup.		Interactua molt amb la resta del grup.
Utilitza els materials i elements decoratius de manera correcta i sòbria.	Utilitza els materials i altres elements decoratius de manera correcta i apropiada al desenvolupament de l'activitat.	
Normalment aplica els moviments expressius amb l'energia i la intensitat adequades.	Sempre aplica els moviments expressius amb l'energia i la intensitat adequades.	Aplica els moviments expressius amb una modulació de l'energia i la intensitat que ajuda a reforçar el missatge.
Transmet un missatge suficientment preparat (definició de personatges i d'argument) però que no sempre és clar.	Transmet un missatge suficientment preparat (definició de personatges i d'argument) i s'entén en línies generals.	Transmet un missatge molt elaborat (definició clara dels personatges i de l'argument, l'espai i el temps) i la representació és molt entenedora.
Adequa els moviments corporals al missatge.	Adequa els moviments corporals al missatge i hi incorpora alguns elements creatius.	Adequa els moviments corporals al missatge, hi incorpora alguns elements creatius i amb un cert valor estètic.
...	...	...

Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència.

### Com acabarà el conflicte?

El professor formarà grups de quatre o cinc alumnes i els dóna la següent informació:

Haureu de representar una història o situació de conflicte amb un tema lliure i una durada d'entre 5-7 minuts. Cal fer tres escenes diferenciades: la primera referida al plantejament de la situació i del conflicte; la segona, amb una finalització en sentit negatiu del conflicte; i una tercera escena amb una finalització en positiu. No es pot fer ús del llenguatge oral, a excepció d'onomatopeies. Podeu incorporar els elements que considereu necessaris per ambientar l'escenari (objectes, disfresses...).

Preparació: disposareu d'algunes sessions de preparació a classe, al final de les quals haureu de lliurar un vídeo d'un assaig de la vostra representació amb el nom del títol que li hàgiu posat a l'obra. En les sessions de preparació el professor valorarà, individualment, la vostra actitud de participació a classe: interès, constància, col·laboració amb el grup i respecte als altres.

Representació: cada grup haurà de representar la seva obra davant del grup classe. Es disposarà de 3 minuts per preparar l'escenari i de 5-7 minuts per a la representació de l'obra. Els alumnes que siguen espectadors haureu de valorar-la en aquesta graella:

Títol de l'obra:					
Valora de 0 a 3 els següents aspectes per a cada alumne/a que participa en la representació	Al. 1 (nom)	Al. 2 (nom)	Al. 3 (nom)	Al. 4 (nom)	Al. 5 (nom)
Expressivitat de la cara (a través de contactes visuals i moviments facials s'aconsegueix una bona comunicació).					
Expressivitat del cos (a través de l'amplitud i intensitat de moviments s'aconsegueix una bona comunicació).					
Control escènic (mostra seguretat i desinhibició en la comunicació d'emocions).					
Creativitat i plasticitat (els seus moviments són originals i estèticament agradables).					
Valoració global:					
Observacions:					

En aquesta proposta d'activitat d'avaluació, el professor haurà de recollir evidències dels aspectes actitudinals, tècnics i creatius, per exemple en una graella elaborada amb alguns dels indicadors esmentats anteriorment i que es pot anar omplint al llarg de les sessions de preparació a classe. Per poder fer l'avaluació de cada alumne, també disposarà de les valoracions dels mateixos alumnes i de les gravacions que hagin fet en l'assaig previ.

En el **nivell 1**, l'alumne participa activament en les classes de preparació, mostrant-se respectuós i acceptant les decisions i propostes dels companys. Aconsegueix comunicar el seu missatge amb una expressió corporal adequada, mostrant alguna limitació en la modulació correcta de la intensitat dels seus moviments (per excés o per defecte) o en la seguretat mostrada en la representació.

En el **nivell 2**, l'alumne participa activament en les classes de preparació, mostrant-se respectuós i col·laborant activament amb propostes per al grup. Comunica el seu missatge amb bona expressió corporal i interactua amb els companys amb correcció, seguretat i desinhibició.

En el **nivell 3**, l'alumne participa activament en les classes de preparació, mostrant-se respectuós i col·laborador amb els companys. Comunica el seu missatge amb bona expressió corporal i interactua amb la resta del grup amb complicitat, amb una modulació adequada de la intensitat i amb amplitud de moviments. Es mostra segur, natural, espontani i ho fa de manera creativa, aconseguint bona plasticitat de moviments.

## COMPETÈNCIA 8

### Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària

#### Explicació

Aquesta competència fa referència al ball i la dansa, tant individuals com col·lectius. La incorporació del ball i la dansa en les programacions ha de permetre a l'alumne sentir-se còmode expressant la música a través del moviment i facilitar la incorporació d'aquestes activitats en el seu temps de lleure.

El ball i la dansa són un contingut educatiu per la seva contribució a la presa de consciència del propi cos i l'autoconeixement, perquè afavoreix la socialització, apropa a la multiculturalitat i, com a element festiu, ajuda a millorar la cohesió social. És un llenguatge més per a l'expressió individual i col·lectiva. També és un recurs idoni per a un temps de lleure actiu i no sedentari.

Aquesta competència té relació amb la competència 1 (*Utilitzar estratègicament els elements dels llenguatges visual, musical i corporal per analitzar les produccions artístiques*), la competència 3 (*Interpretar música de forma individual i col·lectiva utilitzant la veu, els instruments, el cos i les eines tecnològiques*) i la competència 7 (*Desenvolupar projectes artístics disciplinaris o transdisciplinaris tant personals com col·lectius*) de l'àmbit artístic.

Per fer la gradació de la competència s'ha tingut en compte el sentit del ritme i l'espai, la fluïdesa dels moviments corporals i l'originalitat i plasticitat del moviment global del cos.

En el primer nivell de competència, l'alumne es mostra capaç de seguir un ritme senzill amb el moviment de les cames i en coordinació amb la música i els companys. En nivells superiors de la competència, l'alumne aconsegueix seguir ritmes més variats, amb desplaçament per l'espai i amb fluïdesa dels moviments coreogràfics. L'originalitat i la plasticitat dels moviments globals de tot el cos s'assoleixen al nivell superior de la competència.

#### Gradació

- 8.1.** Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música.
- 8.2.** Participar en balls i danses col·lectives complexes, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos.
- 8.3.** Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.

#### Continguts clau

- Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.
  - Valors individuals (respecte a un mateix, esforç, superació, autoacceptació, autonomia, autocontrol).
  - Valors socials (respectes als altres, a l'entorn i a les normes, tolerància, inclusió, cooperació, solidaritat, civisme).
- Comunicació i llenguatge corporal
  - Consciència corporal
  - Postura, gest i moviment
  - Expressió de les emocions
  - Teatre gestual (mim, dramatització, improvisació, creativitat)
- Ritme i moviment
  - Danses populars de Catalunya i d'arreu del món.
  - Balls en línia, balls de parella, coreografies, balls de carrer i noves tendències.
  - Tècniques de dansa.
- Esport i gènere (valors orientats a reduir, compensar i anul·lar les diferències per raó de gènere).

## Orientacions metodològiques

La música estimula el moviment corporal d'una manera innata. Ara bé, el nivell de motivació dels adolescents pel ball pot ser molt diferent, ja que la vergonya, el sentit del ridícul i el pudor propis de l'adolescència acostumen a representar un factor d'inhibició important. En aquest sentit, el ball i la dansa són un contingut ideal per millorar l'educació integral dels alumnes, pel seu component físic i, especialment, pels seus components psicològic i social.

Es recomana programar les danses populars i d'arreu del món en els primers cursos de l'etapa, amb una atenció especial a les danses i balls propis de la població (si n'hi ha) i de Catalunya. La sardana, els balls de bastons, les bolangeres, etc., han de tenir una presència explícita. Per als darrers cursos de l'etapa, es recomana programar balls de parella, balls de carrer, balls més actuals i tècniques de dansa.

Igualment, és recomanable programar les classes de dansa els dies abans a la celebració d'una festa. Dates com Santa Cecília, patrona de la música, Carnestoltes o Sant Jordi són molt adequades per treballar peces que es puguin incorporar al programa d'actes del centre. Aquest recurs dóna sentit a les activitats de classe i ajuda a millorar el clima de centre.

La selecció de la música i la dansa estarà molt condicionada per la mateixa formació del professor, així com també per les característiques d'edat, experiències prèvies, origen social i geogràfic i motivacions dels alumnes. Inicialment, cal triar les de menor dificultat rítmica, amb passos i coreografies senzilles i en què el tipus de contacte entre els alumnes no representi una barrera inicial per al grup. Amb el pas del temps, caldrà anar incorporant ritmes, passos i maneres d'organitzar els balls que siguin diferents i que representin un repte per als alumnes. En tot aquest procés caldrà adaptar-se a la realitat dels alumnes i al seu ritme d'aprenentatge. Igual que en la competència 7, un bon clima d'aula facilita la complicitat i l'espontaneïtat dels alumnes.

En el primer curs de l'etapa es poden programar danses o coreografies que els alumnes ja coneguin de primària, que poden servir per fer una avaluació inicial del grup i dels alumnes. Per això, és important una bona coordinació entre les etapes de primària i secundària.

Per treballar la sincronització del ritme corporal al de la música són molt interessants les danses i coreografies en què, a més dels desplaçaments i els moviments de peus, també calgui coordinar un estímul sonor al ritme de la música (balls de bastons o danses en què es piqui de mans). Aquestes activitats ajuden a saber si el moviment propi està ben acoblat al ritme de la música i al dels companys.

Cada vegada que s'introdueix la música d'una nova dansa o coreografia, cal començar escoltant-la i explicant-la. És important identificar la música inicial que constitueix la introducció, i reconèixer les diferents estructures rítmiques i frases musicals que en condicionaran els diferents moviments o evolucions. També es pot comentar el context històric, social o alguna curiositat sobre la dansa o coreografia que es presenta.

Per introduir els moviments i la coreografia d'una dansa cal començar sense la música, analitzant la posició (individual, de grup o de parella), amb què es comença la dansa. Posteriorment caldrà fer les accions més bàsiques i que no representin una gran dificultat per a l'alumne (caminar, canviar el pes d'un peu a l'altre amb un balanceig...) i després presentar els blocs de moviment que acostumen a coincidir amb les frases musicals. Es pot analitzar de manera separada la part rítmica del moviment, dels desplaçaments que tots els que ballen han de fer de manera coordinada i seguint el ritme de la música (coreografia). Normalment el professor comença executant els moviments i els alumnes els reproduïxen per imitació, primer sense la música i després al ritme de la música. Caldrà fer-ne algunes repeticions per memoritzar i consolidar les diferents parts de la dansa. El professor necessitarà marcar els ritmes amb la veu o picant de mans en els moments que no hi hagi música.

El suport visual d'una gravació de la dansa que es vol introduir pot ajudar a familiaritzar-s'hi. Quan els alumnes ja estan familiaritzats amb la música de la dansa i els seus principals moviments coreogràfics, es poden

començar a fusionar progressivament. Al principi, és molt convenient aturar la música després dels primers compassos per tal de tornar a començar i poder ajustar els ritmes dels moviments al ritme de la música, i consolidar la primera part de la dansa abans de passar a la segona. En funció de la dificultat de la dansa i del nivell dels nostres alumnes, podem optar per ensenyar per separat cadascuna de les parts abans de fer la composició final, o bé afegir cada part a continuació de l'anterior, de manera acumulativa.

Quan els alumnes ja ballen al compàs de la música és quan, a més de correccions genèriques dirigides al grup, cal introduir correccions més individuals per superar les dificultats que es presentin, com l'aire o la fluïdesa dels passos. En el cas dels balls de parella, cal seguir una metodologia semblant, tot emfatitzant els passos bàsics i el seu encadenament, i la diferència de passos entre el noi i la noia.

En les danses trobem una coreografia molt tancada, molt predeterminada, mentre que en els balls de parella es poden fer coreografies diferents, tot i que amb uns elements coneguts (els passos de cada ball). En aquest sentit, els balls de parella permeten més marge d'originalitat i creativitat que les danses. En l'ensenyament dels balls de parella és molt convenient provocar els canvis constants de parella. Aquest recurs metodològic afavoreix la cohesió del grup i l'aprenentatge entre iguals.

Per continuar amb la progressió de les activitats amb suport musical cap a la creativitat, es pot proposar als alumnes que, dins d'una coreografia més o menys prefixada, introdueixin moviments diferents, nous, originals, sempre seguint el ritme de la música.

Les noves tendències en ball, tot i tenir també uns passos tipificats, permeten molta més llibertat de moviments i són, per tant, més indicats per desenvolupar la creativitat. El nivell superior de creativitat el trobarem en les interpretacions lliures d'una música donada.

És recomanable que les sessions comencin amb un escalfament i deixant que els alumnes recordin i practiquin les danses ja apreses. En aquesta situació, es pot observar com un grup d'alumnes que tingui un ambient de treball correcte, és ca-paç d'organitzar-se pel seu compte al ritme de la música. En aquest cas, el rol del professor es redueix a ser organitzador del treball. Igualment, al final de cada sessió és convenient repassar totes les danses apreses. En aquest moment és oportú que el professor introdueixi reforçaments positius al grup sobre allò que s'ha après, i es pot aprofitar per anunciar les danses que es faran en la propera sessió.

Aquesta competència és molt adequada per treballar-la de manera interdisciplinària, especialment amb l'àmbit artístic. Una manera de fer-ho és a partir del treball coordinat d'uns mateixos continguts des dels dos àmbits. Una altra possibilitat és un treball de diferents continguts que conflueixi en un mateix projecte artístic (per exemple: la decoració i el maquillatge des de la plàstica, l'acompanyament musical des de la música, l'expressió corporal i els balls des de l'educació física, tots confluint en un espectacle artístic). En aquest cas, es pot fer amb els mateixos alumnes participants o amb alumnes diferents i d'edats diferents, fent un projecte global de centre. També es pot fer un treball conjunt entre alumnes de diferents centres. Una experiència possible és treballar diverses danses tradicionals tot l'alumnat de sisè de primària i de primer d'ESO de tots els centres adscrits, i fer una activitat conjunta en una jornada de portes obertes i en el marc de la coordinació primària-secundària.

Una manera de fomentar i donar sentit a la pràctica del ball i la dansa fora del centre pot ser la participació en actes de les festes locals del municipi on s'ubica el centre.

## Orientacions per a l'avaluació

Com en la competència anterior de la mateixa dimensió expressió i comunicació corporal, l'avaluació s'ha de fonamentar en la valoració d'aspectes actitudinals, d'aspectes tècnics i d'aspectes creatius. A diferència de la competència 7, els aspectes tècnics de les danses i dels balls són més fàcils d'objectivar per la necessària correspondència del moviment amb la música i per l'existència de patrons o models motrius socialment acceptats. En general, totes les orientacions per a l'avaluació de l'anterior competència són igualment vàlides per a aquesta, amb les adaptacions que calguin a la presència de la música.

Per a la valoració dels aspectes actitudinals podem utilitzar els mateixos instruments d'avaluació descrits en la competència 7. Un exemple d'instrument pot ser una graella d'observació en què es registri la freqüència i el nivell de comportaments, com l'interès, la constància en el treball, la confiança i la seguretat en l'execució dels moviments, la desinhibició i espontaneïtat, o la correcta valoració dels propis moviments i dels de la resta del grup.-

Per a la valoració dels aspectes tècnics dels balls i les danses caldrà seleccionar activitats en què sigui fàcil d'observar la sincronització dels moviments corporals al ritme de la música i dels companys. Danses en què s'hagi de picar de mans o el ball de bastons ajuden a evidenciar la sincronia dels ritmes corporal i musical. Tanmateix, danses amb una coreografia que requereixi un desplaçament en l'espai de tots els alumnes, també ajuda a discriminar fàcilment els que tenen un bon sentit del ritme dels que tenen problemes per seguir un ritme determinat.

Un recurs molt interessant per a les activitats d'avaluació és l'ús de gravacions de vídeo, ja que facilita que el professor pugui visionar tantes vegades com calgui un ball o una dansa executada per molts alumnes alhora, per poder observar-los a tots adequadament. Des del punt de vista educatiu, la gravació també pot servir per ajudar els alumnes a millorar el seu autoconeixement.

Les activitats d'avaluació no poden consistir només en la reproducció d'un ball conegut com la sardana, ja que s'impedeix la creativitat i es valora només la capacitat d'imitació o reproducció d'un model prèviament conegut. En el mateix exemple, la introducció de punts lliures en la sardana permet introduir creativitat en la coreografia. Des d'aquest punt de vista, les millors activitats d'avaluació han de tenir una part que possibiliti observar la correcció tècnica i rítmica (tots els alumnes fent els mateixos moviments de manera coordinada) i una altra part que permeti que l'alumne mostri la seva capacitat creativa.



Per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència poden ser útils indicadors com els que s'ofereixen a continuació:

Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Mostra interès en l'aprenentatge dels diferents passos i coreografies.	Mostra interès i un alt grau d'autoexigència que l'ajuda a millorar.	
Respecta les accions dels companys amb qui comparteix la dansa o el ball.		Respecta i ajuda els companys amb qui comparteix la dansa o el ball.
Comença bé els inicis dels moviments, tot i que li costa seguir-los fins al final.	És capaç d'agafar el ritme i seguir-lo amb certa regularitat.	Entra a temps a l'inici dels passos i segueix molt bé el ritme de la música.
Mostra seguretat en l'execució dels passos bàsics (moviment de peus).	Mostra seguretat i fluïdesa en els passos bàsics i els més complexos.	Mostra seguretat i desinhibició davant dels reptes més difícils.
Amb el moviment dels peus, segueix els ritmes lents i més repetitius.	Amb el moviment dels peus, segueix els ritmes lents i els ràpids.	Amb el moviment dels peus, segueix els ritmes canviants i progressius.
És capaç de reproduir els models apresos, sense problemes.	És capaç de reproduir els moviments apresos, introduint alguna modificació.	És capaç de crear moviments nous i originals, amb creativitat, sempre al ritme de la música.
Segueix el ritme fonamentalment amb els moviments de peus.	Segueix el ritme amb els moviments de peus i manté la resta del cos amb una bona postura (tronc i cap ben drets, i braços coordinats amb la resta del cos).	Segueix el ritme amb el moviment de tot el cos, i ho fa de manera fluïda i sense perdre el ritme.
...	...	...

Tot seguit es mostra un exemple d'activitat que permet avaluar el nivell d'adquisició de la competència.

### Coreografia de txa-txa-txa

En les sessions de classe hem practicat una coreografia de txa-txa-txa amb diferents passos. Caldrà que prepareu una coreografia específica per al dia de la prova, de manera que:

- Els primers dos minuts de la cançó haureu d'encadenar els passos apresos a classe, tot modificant-ne l'ordre original.
- El darrer minut de la cançó haureu de continuar ballant al ritme de la música introduint tants passos nous, inventats per vosaltres, com pugueu.

L'activitat d'avaluació serà executada per la meitat de la classe simultàniament, mentre l'altra meitat omplirà, per parelles, la primera part d'una graella d'observació. El professor assignarà a cada parella d'observadors quina serà la parella de ballarins que ha d'observar. Després, aquestes dues parelles s'intercanviaran els rols, de manera que al final tothom haurà ballat una vegada i n'haurà observat una altra. Posaran en comú la informació de les observacions mútues, per completar la graella, que entregaran al professor al final de la classe.

Primera part: Observació		
Nom dels observadors: Nom del ballari/ina 1: Nom del ballari/ina 2:	Alumne/a 1 (gens, poc, bastant, molt)	Alumne/a 2 (gens, poc, bastant, molt)
Té bona presència? (vestit, pentinat, complements, etc.)		
Segueix sempre el ritme de la música sense perdre'l?		
Manté una posició corporal dreta (no encorbada) mentre balla?		
Manté alta la posició del cap i dels braços mentre balla?		
Executa correctament l'execució dels passos apresos?		
Mostra una bona compenetració amb els moviments de la parella?		
Executa més de tres passos nous (en el darrer minut de la cançó)?		
Fa passos nous originals (diferents de la resta de parelles)?		
Manté la fluïdesa de moviments amb els nous passos?		
La valoració global en el ball del txa-txa-txa és:  • Alumne/a 1:   • Alumne/a 2:		
Segona part: Autoavaluació		
Alumne/a 1:	Alumne/a 2:	
Estàs d'acord amb les valoracions que t'han fet els companys?  Sí   NO   (encercla la resposta)	Estàs d'acord amb les valoracions que t'han fet els companys?  Sí   NO   (encercla la resposta)	
En quins tres aspectes creus que has destacat i hauries de tenir més bona valoració?	En quins tres aspectes creus que has destacat i hauries de tenir més bona valoració?	
Quins tres aspectes creus que hauries de millorar?	Quins tres aspectes creus que hauries de millorar?	
Quina valoració global et posaries? Si la valoració no coincideix amb la dels companys, justifica el teu desacord.	Quina valoració global et posaries? Si la valoració no coincideix amb la dels companys, justifica el teu desacord.	

Per a l'avaluació global de la competència, el professor ha de recollir en una graella observacions sobre:

- Aspectes actitudinals, en les sessions de classe prèvies a l'avaluació, a partir dels següents indicadors: interès i constància en el treball, seguretat i desinhibició, respecte i valoració dels moviments propis i de la parella.
- Aspectes tècnics, com: execució dels passos apresos, coordinació del moviment amb el ritme, posició dreta del cos i dels braços, ocupació i desplaçament per l'espai. Aquestes observacions es poden fer en les sessions prèvies i, especialment, el dia de l'avaluació, a partir de la gravació en vídeo de l'activitat.
- Aspectes creatius, basant-se en la quantitat i la qualitat de les propostes de nous passos, així com de la fluïdesa general dels moviments creats, a partir de la gravació en vídeo de l'activitat.

En el **nivell 1**, l'alumne participa activament en les classes, mostrant-se respectuós amb la parella i els companys. Segueix el ritme de la música amb els moviments dels peus i si el perd momentàniament, és capaç de tornar a seguir la música sense problemes.

En el **nivell 2**, l'alumne participa activament en les classes, mostrant-se respectuós amb la parella i els companys, evidenciant amplitud i desinhibició en els seus moviments de peus i en els desplaçaments, així com una bona coordinació amb la parella.

En el **nivell 3**, l'alumne participa activament en les classes, mostrant-se respectuós amb la parella i els companys, evidenciant amplitud i desinhibició en els moviments de tot el cos (peus, tronc, cap i braços) i en els desplaçaments. Mostra una bona coordinació amb la parella, així com originalitat i creativitat, sense perdre fluïdesa.

# Annex 1

## Continguts clau de les competències

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

## Annex 2

### Competències i nivells de gradació

	Competències	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Dimensió activitat física saludable	<b>1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</b>	<b>1.1.</b> Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física.	<b>1.2.</b> Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física.	<b>1.3.</b> Elaborar i portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física, adaptat a les característiques individuals i de l'entorn.
	<b>2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.</b>	<b>2.1.</b> Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen.	<b>2.2.</b> Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.	<b>2.3.</b> Seguir hàbits saludables de la pràctica d'activitat física, valorar-los críticament i relacionar-los de manera raonada amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.

	Competències	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Dimensió esport	<b>3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.</b>	<b>3.1.</b> Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles.	<b>3.2.</b> Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes.	<b>3.3.</b> Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició.
	<b>4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.</b>	La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.		

	Competències	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Dimensió activitat física i temps de lleure	<b>5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.</b>	La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.		
	<b>6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.</b>	<b>6.1.</b> Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat.	<b>6.2.</b> Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat.	<b>6.3.</b> Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat, i de control de l'activitat.

	Competències	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Dimensió expressió i comunicació corporal	<b>7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.</b>	<b>7.1.</b> Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes.	<b>7.2.</b> Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses.	<b>7.3.</b> Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions.
	<b>8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.</b>	<b>8.1.</b> Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música.	<b>8.2.</b> Participar en balls i danses col·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos.	<b>8.3.</b> Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.

## Annex 3

### Portals de referència del Departament d'Ensenyament

Portal	Descripció	Adreça URL
<b>XTEC</b>	La Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya (XTEC) és la xarxa telemàtica del Departament d'Ensenyament al servei específic del sistema educatiu de Catalunya i ofereix els apartats següents: Recursos, Centres, Currículum i orientació, Comunitat, Formació, Projectes, Innovació, Serveis educatius, Atenció a l'usuari i La meva XTEC.	<a href="http://xtec.gencat.cat/ca">http://xtec.gencat.cat/ca</a>
<b>ALEXANDRIA</b>	Alexandria és una biblioteca de recursos desenvolupada pel Departament d'Ensenyament regida pel principi de cooperació, que permet pujar alguns tipus de materials educatius digitals, com ara recursos Moodle, activitats per a PDI, entre d'altres, per facilitar-ne posteriorment la localització i l'intercanvi.	<a href="http://alexandria.xtec.cat/?lang=es">http://alexandria.xtec.cat/?lang=es</a>
<b>ARC (aplicació de recursos al currículum)</b>	L'aplicació de recursos al currículum és un espai estructurat i organitzat que permet accedir a propostes didàctiques vinculades als continguts del currículum i que ajuden a avançar en l'exemplificació de les orientacions per al desplegament de les competències bàsiques.	<a href="http://apliense.xtec.cat/arc">http://apliense.xtec.cat/arc</a>
<b>ATENEU</b>	Ateneu és l'espai de formació que recull materials elaborats per a les activitats formatives, recursos metodològics i documentals, eines per treballar a les aules i tutorials.	<a href="http://ateneu.xtec.cat/wiki/form/wikiexport/cursos/index">http://ateneu.xtec.cat/wiki/form/wikiexport/cursos/index</a>
<b>EDU365</b>	L'Edu365 és el portal del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya adreçat a l'alumnat dels centres educatius del país i les seves famílies, tot i que qualsevol usuari pot fer ús dels recursos que hi apareixen.	<a href="http://www.edu365.cat">http://www.edu365.cat</a>
<b>MERLÍ</b>	Merlí és el catàleg del recursos educatius digitals i físics de la XTEC 2.0 del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, amb l'objectiu de proporcionar a la comunitat educativa un entorn de catalogació, indexació i cerca de materials didàctics.	<a href="http://aplitic.xtec.cat/merli">http://aplitic.xtec.cat/merli</a>
<b>XARXA DOCENT 2.0</b>	És una xarxa social de docents i per als docents. Els objectius principals d'aquest espai d'acompanyament virtual són: 1. Oferir suport i acompanyament didàctic i pedagògic al professorat per a la incorporació de les TAC. 2. Oferir informació rellevant relacionada amb els aspectes docents de gestió d'aula amb eines TIC i recursos digitals. 3. Compartir i difondre coneixements i experiències entre tots els docents participants. 4. Crear una comunitat de pràctica orientada a l'aprenentatge entre iguals.	<a href="http://educat.xtec.cat">http://educat.xtec.cat</a>