

# TRANSDISCIPLINARIETAT I EDUCACIÓ FÍSICA



Tarragona, 20 de març de 2021

# Índex

- 1. Transdisciplinarietat en EF.**
- 2. Les programacions competencials en EF.**
- 3. Propostes globalitzades i EF.**

# 1. TRANSDISCIPLINARIETAT EN EF



# EL CONCEPTE D'INTERDISCIPLINARIETAT

La **interdisciplinarietat** és l'intent de superar les divisions dels diferents camps de la ciència per tenir un apropament global a un problema o camp d'estudi.

Es diferencia de la multidisciplinarietat, on experts de diversos camps treballen plegats però mantenint els seus mètodes i particularitats.

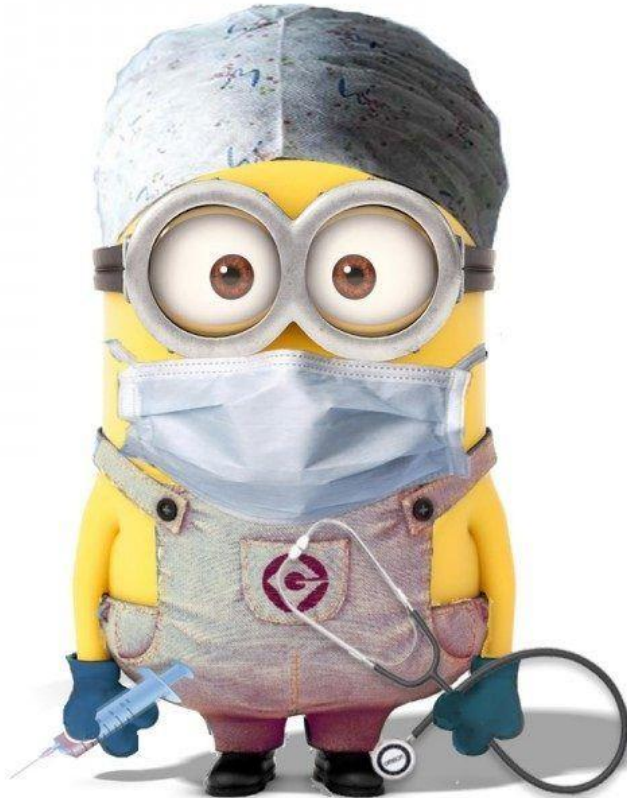
# NIVELLS D'INTERDISCIPLINARIETAT

- MULTIDISCIPLINARIETAT
- PLURIDISCIPLINARIETAT
- DISCIPLINARIETAT CREUADA
- INTERDISCIPLINARIETAT
- TRANSDISCIPLINARIETAT
- APRENENTATGE GLOBALITZAT

## **2. Les programacions competencials en EF.**



# RECEPTARI D'UN@ PROFESSOR@



“Com elaborar receptes competencials senzilles d’EF en moments de COVID”

REPASSEM EL CURRÍCULUM...





# EL ROL DEL DOCENT:



**DISSENYAR TASQUES O SITUACIONS D'APRENENTATGE QUE POSSIBILITIN...**

- **LA RESOLUCIÓ DE PROBLEMES,**
- **L'APLICACIÓ DELS CONEIXEMENTS APRESOS**

# ACONSEGUIR ALUMNAT QUE...



- **DONI RESPOSTES INNOVADORES.**
- **PENSI I ACTUI DE MANERA INTEGRADA.**
- **RESOLGUI PROBLEMES I SITUACIONS AMB INICIATIVA, CREATIVITAT I ESPERIT CRÍTIC.**
- **MOSTRI GUST PER APRENDRE.**
- **DESENVOLUPI LA CAPACITAT DE L'ESFORÇ I LA CULTURA DEL TREBALL.**

# L'ENFOCAMENT COMPETENCIAL DEL CURRÍCULUM CONDICIONA I ORIENTA LA **PROFESSIÓ DOCENT:**



- **LA MANERA DE PROGRAMAR,**
- **LES METODOLOGIES D'AULA,**
- **L'AVALUACIÓ,**
- **LA FORMA D'INTERACTUAR AMB L'ALUMNE, COMPANYS I ORGANITZACIÓ ESCOLAR.**

## **TREBALL EN EQUIP**

**L'AVALUACIÓ DELS APRENENTATGES HA DE SER CONTINUADA, FORMADORA I FORMATIVA.**



## **FUNCIONS:**

- **DONAR INFORMACIÓ DEL PROGRÉS DELS ALUMNES I DE L'ANÀLISI DELS PROCESSOS I DELS RESULTATS**
- **PROMOURE ELS CANVIS ADIENTS PER A LA MILLORA.**
- **PERMETRE A L'ALUMNE FER-SE PROTAGONISTA DE LA SEVA FORMACIÓ.**

# Volem que l'alumnat sigui capaç de...



1. Plantejar-se i **RESOLDRE PROBLEMES** en col·laboració.
2. Interpretar la informació i analitzar-la **CRÍTICAMENT**.
3. **EXPRESSAR** les seves idees.
4. Treballar **EN EQUIP**.
5. Continuar aprenent **AL LLARG DE LA VIDA**.

# Educació física al Decret 119



## **OBJECTIUS:**

- **EL DESENVOLUPAMENT INTEGRAL DE LA PERSONA**
- **LA MILLORA DE LA QUALITAT DE VIDA.**



## **PRINCIPIS DE L'ACCIÓ EDUCATIVA**

- **LA REFLEXIÓ SOBRE EL SENTIT I ELS EFECTES DE L'ACTIVITAT MOTRIU,**
- **EL DESENVOLUPAMENT D'HÀBITS SALUDABLES, REGULARS I CONTINUATS,**
- **EL FET DE SENTIR-SE BÉ AMB EL PROPI COS,**
- **LA MILLORA DE L'AUTOESTIMA.**

L'ESCOLA HA D'OFERIR ALS ALUMNES  
**MITJANS I RECURSOS PER:**



- **INTEGRAR L'ACTIVITAT FÍSICA A LA VIDA QUOTIDIANA,**
- **POTENCIAR EL DESENVOLUPAMENT MOTRIU, LA CAPACITAT DE SOCIALITZACIÓ, LA SALUT I LA SEVA INTEGRITAT COM A PERSONA.**



## Competències bàsiques de l'educació física a primària

Objectius que l'alumnat ha d'assolir al final de l'etapa de l'educació primària



Activitat física

1. Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.
2. Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.



Hàbits saludables

3. Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
4. Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.



Expressió i comunicació corporal

5. Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos.
6. Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres.



Joc motor i temps de lleure

7. Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.
8. Practicar activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure.

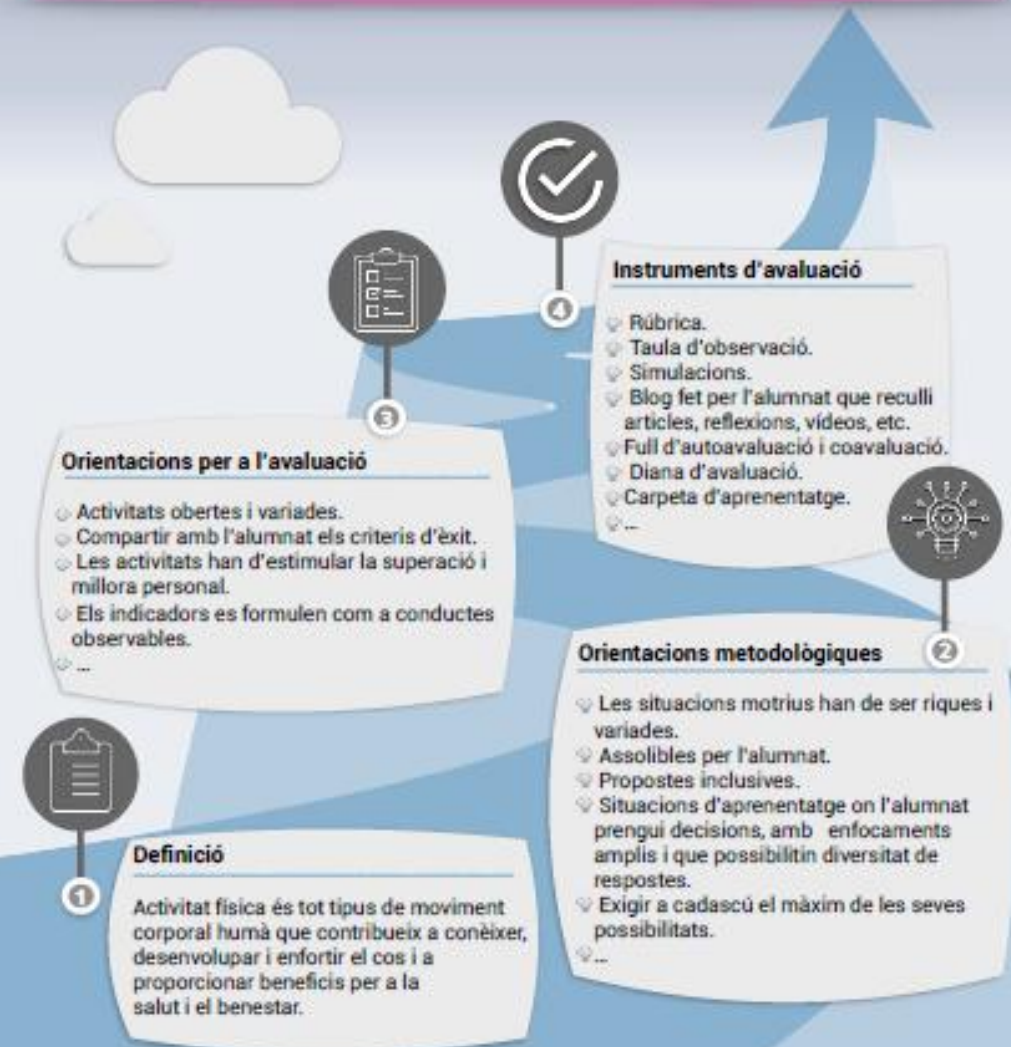




## Dimensió activitat física

### Competències

1. Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.
2. Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.

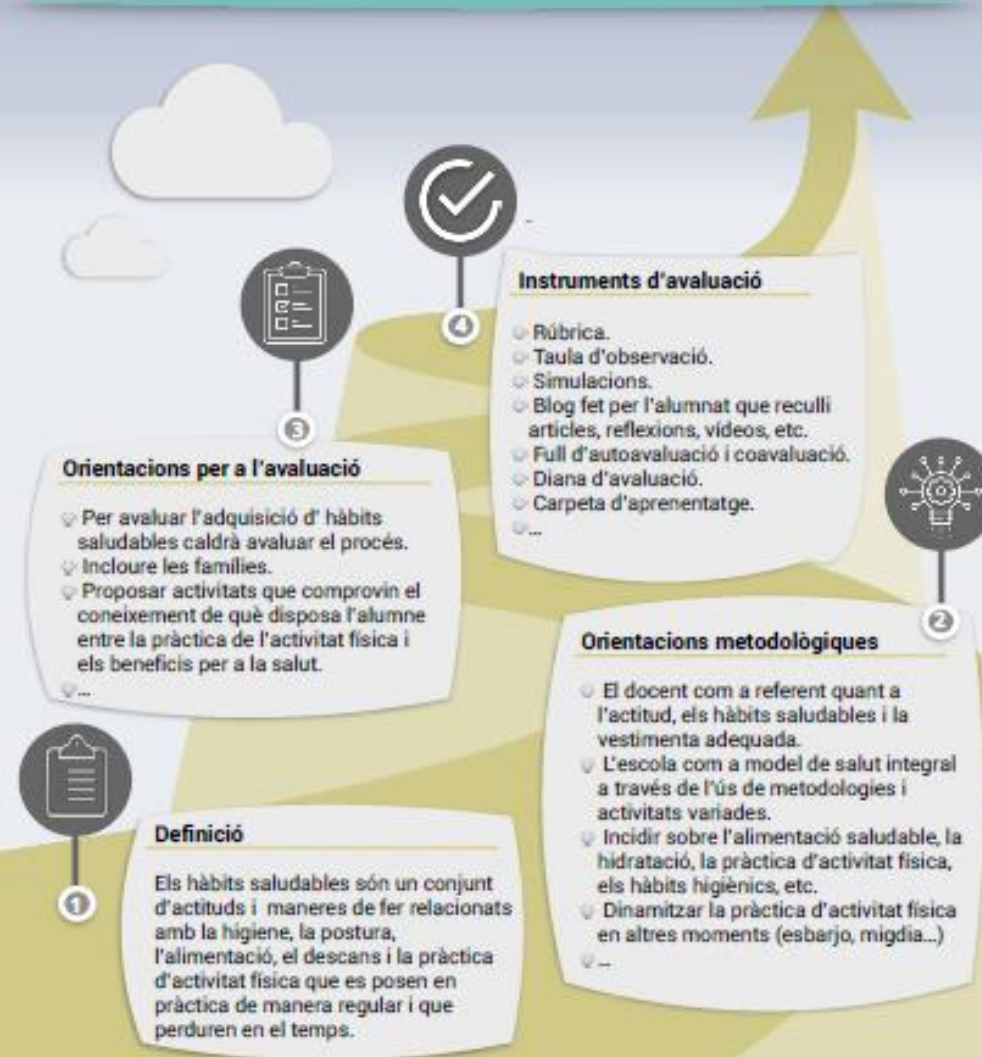




## Dimensió hàbits saludables

### Competències

3. Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
4. Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.

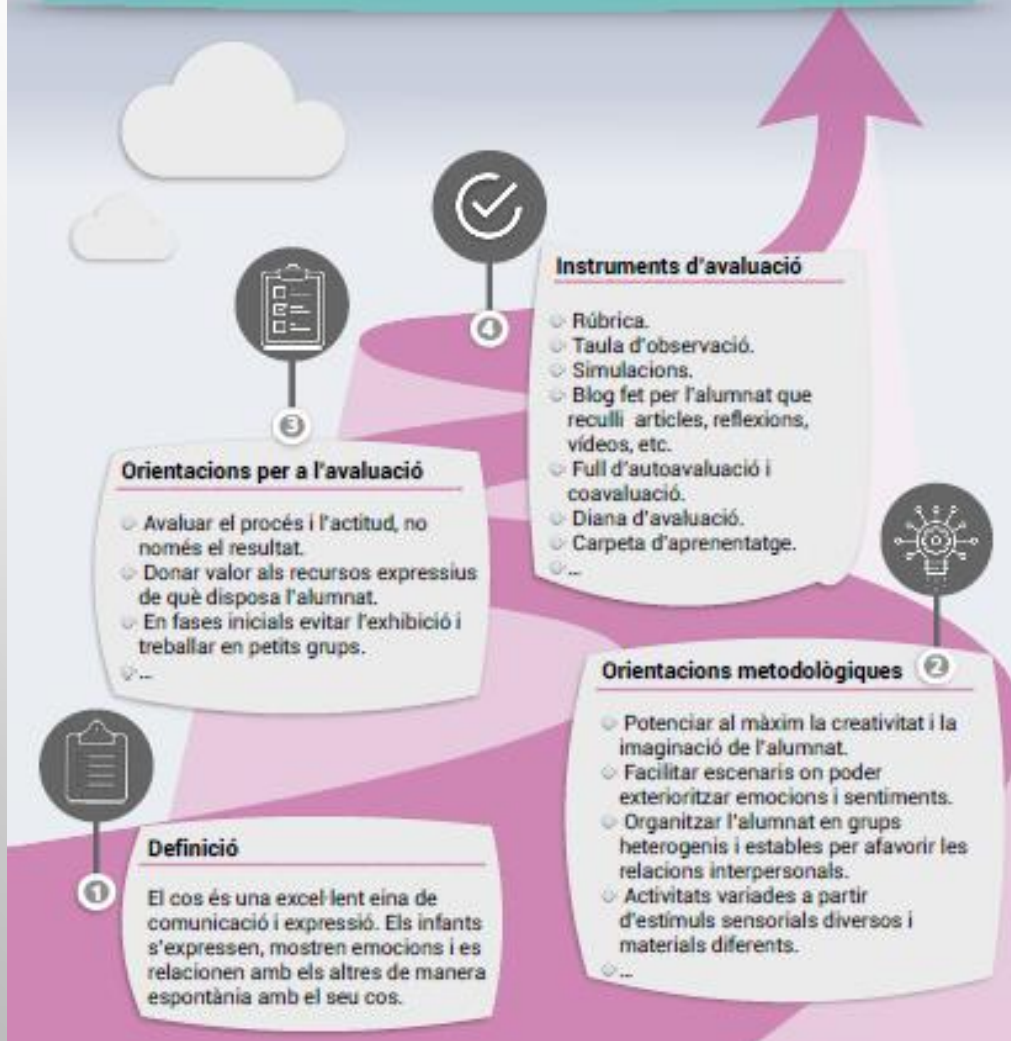






### Competències

- 5. Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos.
- 6. Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres.

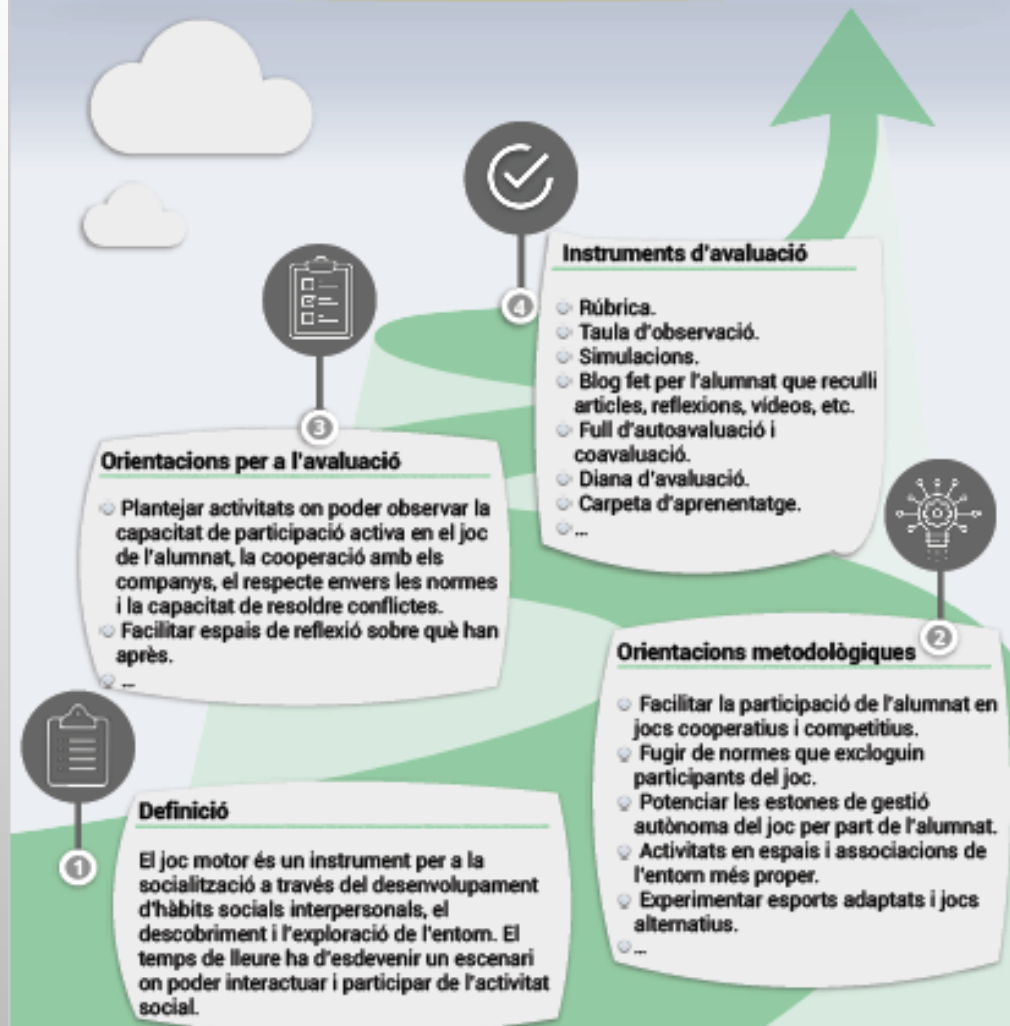




## Dimensió joc motor i temps de lleure

### Competències

7. Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.
8. Practicar activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure.



# 3. Propostes globalitzades i EF.



Només cal **canviar la manera**,  
no els continguts



- Jocs individuals.
- Jocs per parella: separats amb creus o quadrats marcats al terra.
- Jocs en petits grups: separant-los amb marques al terra.

Només cal **canviar la manera**,  
no els continguts



Crear grups estables d'aprenentatge cooperatiu que són els mateixos de classe: grups base de 4-6 que no cal que mantinguin distància de seguretat.



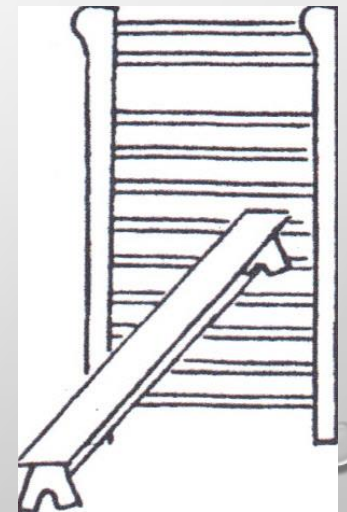
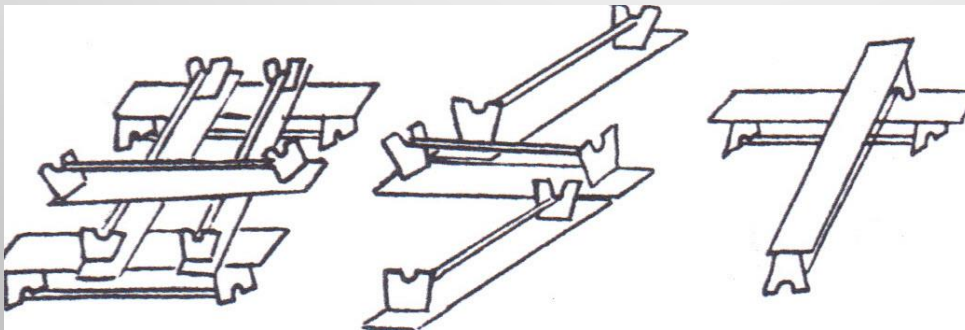
# Educació Infantil i Cicle Inicial



Només cal **canviar la manera,**  
no els continguts



1. Proposta d'ambients d'aprenentatge amb els més petits: Infantil i Cicle Inicial: espai transformat que convidi a ser utilitzat amb una finalitat concreta (blocs temàtics, contextos...)



Només cal **canviar la manera**,  
no els continguts



2. Elements de rebuig d'un sol ús:  
envasos de iogurt, papers, llaunes,  
pals, tubs de cartró, caixes de cartró...  
Aquests materials creats conviden a la  
creativitat.

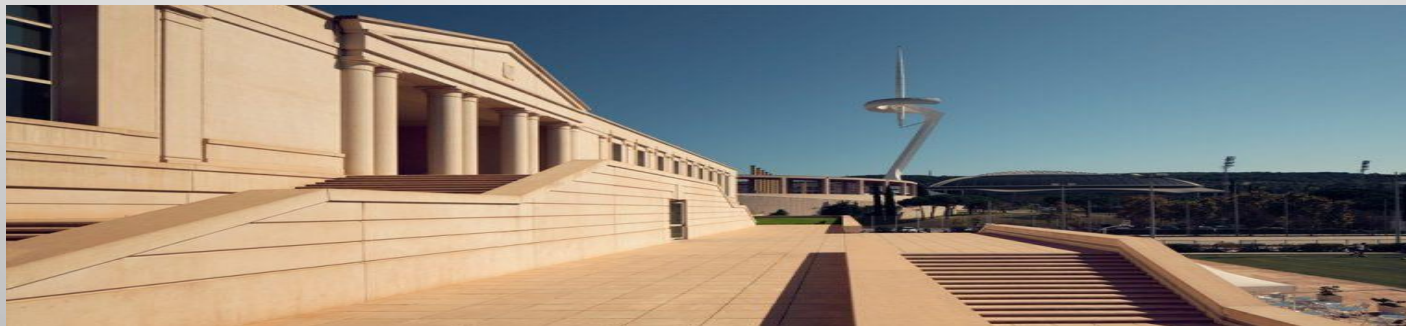


Només cal **canviar la manera,**  
no els continguts



3. Aprofitar les característiques diferents de cada espai i netejar després: elements arquitectònics (bigues, columnes...) com a racons de joc, per separar ambients, per penjar o enganxar materials...

Escarpies, forats, tubs de calefacció... per cordar elements o construir nous ambients.



# Només cal **canviar la manera,** no els continguts

4. Ambients atractius, amb grups estables i canvis entre 2-3. Si fem grups de 6, caldrà muntar 8. El següent dia, després de neteja, passen pels que no han fet.

- No cal gaire material ni muntatges complexos.
- Espais delimitats.





# Només cal **canviar la manera,** no els continguts



Exemples:

1. VOLTEIGS: la millor estratègia per a provocar accions de volteig són ELS PLANS INCLINATS CURTS, creats amb superfícies que no siguin dures:

Màrfegues col·locades sobre bancs suecs o altres elements.

Màrfegues col·locades a sobre d'altres enroscades, formant ones.

# Només cal **canviar la manera,** no els continguts

Exemples:

2. REPTACIONS: qualsevol espai estret al ras del terra convida a provar, per si es cap, a ser traspasat o simplement a amagar-se una estona.

Una màrfega de salt (“mata gegants”) repenjada sobre bancs suecs, crea l’ambient de “el vaixell i la bodega” i convida a entrar a la bodega arrossegant-se.



Només cal **canviar la manera**,  
no els continguts



Exemples:

3. GATEIG: les activitats de gateig són molt beneficioses profilàcticament per a la columna vertebral.

Aquestes activitats es motiven a través d'ESPAIS MOLT ESTRETS, però si s'amplien aconseguirem la quadropèdia.

Formar túnels amb alguns elements, com màrfegues.

Utilitzar túnels específics de psicomotricitat.



Només cal **canviar la manera,**  
no els continguts

Exemples:

4. IMATGE CORPORAL: Trencaclosques variats del cos humà de diferents mides i materials, làmines amb diferents postures a imitar, trencaclosques a mida natural dels infants per compondre la figura humana, ombres amb el cos projectant sobre les parets focus de llum blanca amb projectors de diapositives o de transparències, i projectar el cos en moviment...



Només cal **canviar la manera**,  
no els continguts

Exemples:

5. EXPRESSIÓ CORPORAL: les mascaretes són una oportunitat per la desinhibició i deixar-se portar pel món del dramatisme...



# Cicle Mitjà i Superior





# ABP

## APRENTATGE BASAT EN PROBLEMES





- El docent determina **l'objectiu final** a assolir, però no defineix les tasques.
- L'alumn@ té gran **protagonisme** en el seu aprenentatge.
- Afavoreix **l'aprendre a aprendre** i l'autonomia personal.
- Capacita l'alumnat a **resoldre problemes** i promoure un aprenentatge eficaç.
- Afavoreix la **mobilització de recursos** i l'aplicació de coneixements.



- Per afavorir la transferència dels aprenentatges, cal presentar a l'alumn@ diversos continguts i la possibilitat d'aplicar-los a situacions que es desenvolupen en **contextos similars a la realitat.**



# MODEL DE PROGRAMACIÓ

## Projecte transdisciplinari



# PER UNA VIDA MÉS SALUDABLE





# FINALITAT

**Tema:** Com treballar les qualitats físiques bàsiques:

- De forma transdisciplinar-globalitzada.
- Contribuint a l'assoliment de les competències bàsiques.
- Aproximant-les al context quotidià de l'alumnat.

# PROPOSTA DIDÀCTICA

- **Destinatari:**

- Alumnat del 2n nivell de Cicle Superior d'Educació Primària.

- **Temporització:**

- 10 sessions durant el 1r Trimestre del curs escolar.

# PROPOSTA DIDÀCTICA

- **Projecte Transdisciplinari-globalitzat:**
  - EF:** “Habilitats motrius” i “activitat física i salut”.
  - TICS:** Power Point, PDI i Cacera del Tresor.
  - Matemàtiques:** “Estadística i atzar”
  - CMNS i C:** “Les persones i la salut”
  - **Àmbit de llengües:** “Dimensió comunicativa”.

# OBJECTIUS

- Buscar solucions de manera transversal i interactiva.
- Reflexionar sobre els efectes positius d'una bona condició física.
- Conèixer el funcionament del cos.
- Ser conscients de la necessitat de tenir cura del cos.
- Conèixer els efectes de la pràctica de les qualitats físiques per a un bon estat de salut.

# FIL CONDUCTOR

PER A QUÈ  
NECESSITEM  
DESENVOLUPAR LES  
QUALITATS FÍSiques  
PER A LA VIDA  
QUOTIDIANA?



# SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA

- **AVALUACIÓ DIAGNÒSTICA**

- Què i quines són les qualitats físiques bàsiques?
- Què sabem i què hem d'aprendre?
- Com podem gestionar el procés d'aprenentatge?

- **Proposta:**

- Investigació en grups base heterogenis de 4.
- Producte: Exposició oral i proposta escrita sobre una de les qualitats físiques bàsiques.

# SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA

- **TEST INICIAL:**
  - Test de Qualitats Físiques Bàsiques.
  - Obtenció de dades individuals.
- **Proposta:**
  - Construcció i interpretació de gràfiques (projecte ludos) dels resultats del grup-classe.
  - Reflexió sobre les dades obtingudes en el test de qualitats físiques bàsiques.
  - Cerca de processos i estratègies per a l'èxit.

# SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA

## • 1a SESSIÓ: Resistència

- Realització d'un treball pràctic de **RESISTÈNCIA aeròbica JUGANT.**



## INICI DE LA CACERA DEL TRESOR

Reflexió de "**la Professora Salut**" sobre:

- 1-Els senyals del cos.
- 2-Els beneficis de la resistència en la respiració i els músculs del cor.
- 3-La preparació del cos abans de realitzar exercici físic.
- 4-La importància de la relaxació en acabar.

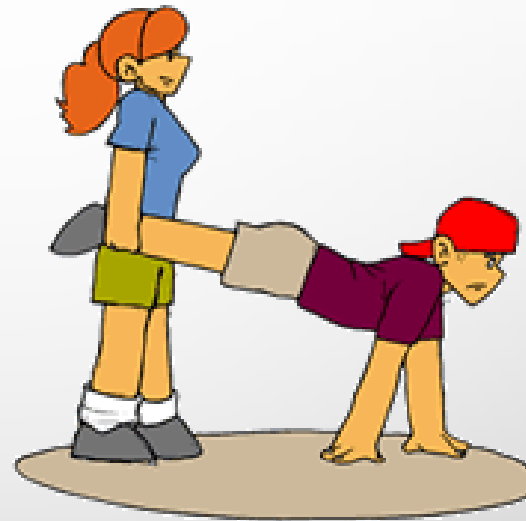




# SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA

- **2a SESSIÓ: Força i Flexibilitat.**

- Realització de treball de **FORÇA**: tracció, empenta i transport.

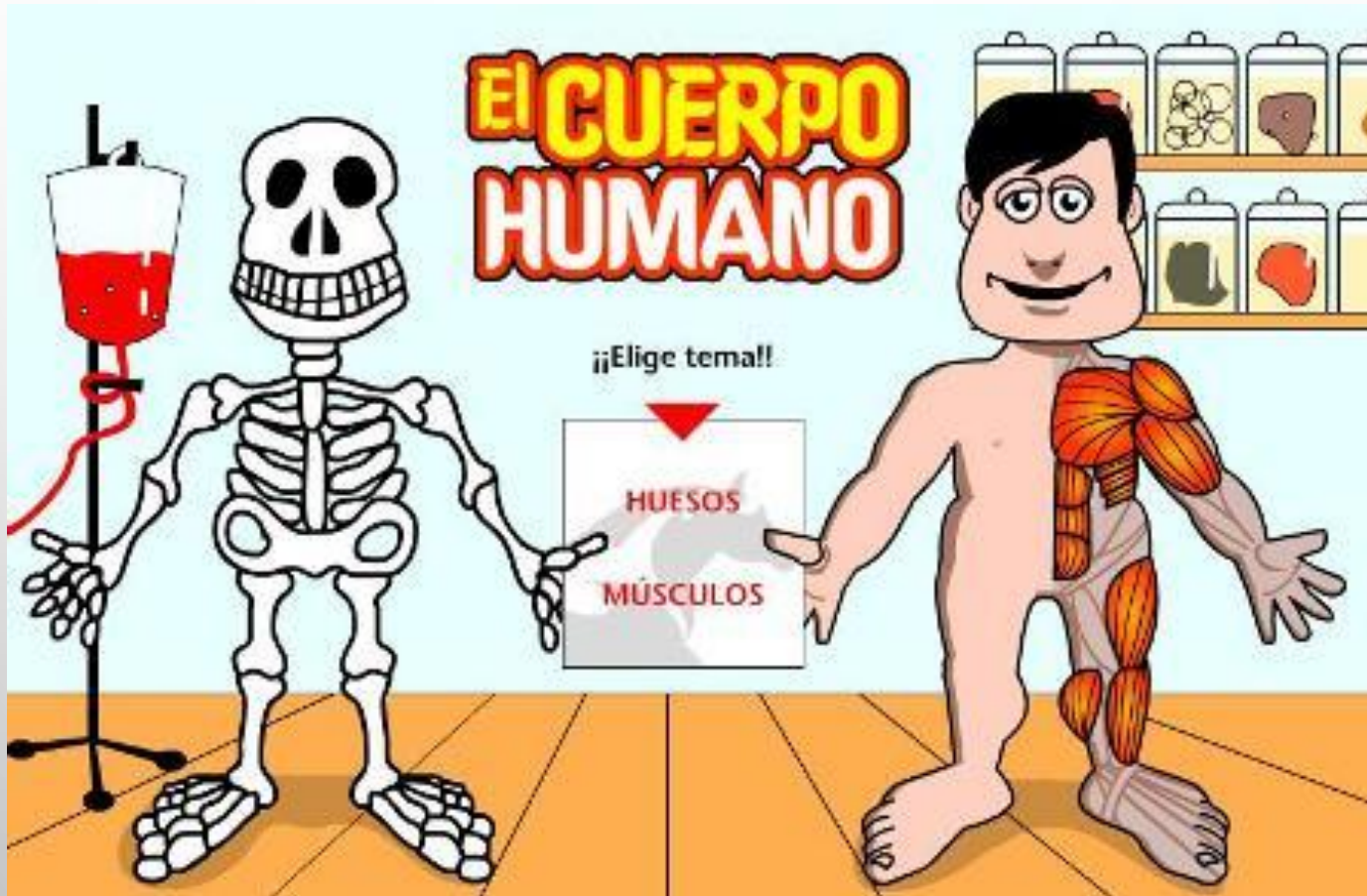


## ACTIVITAT AMB PDI

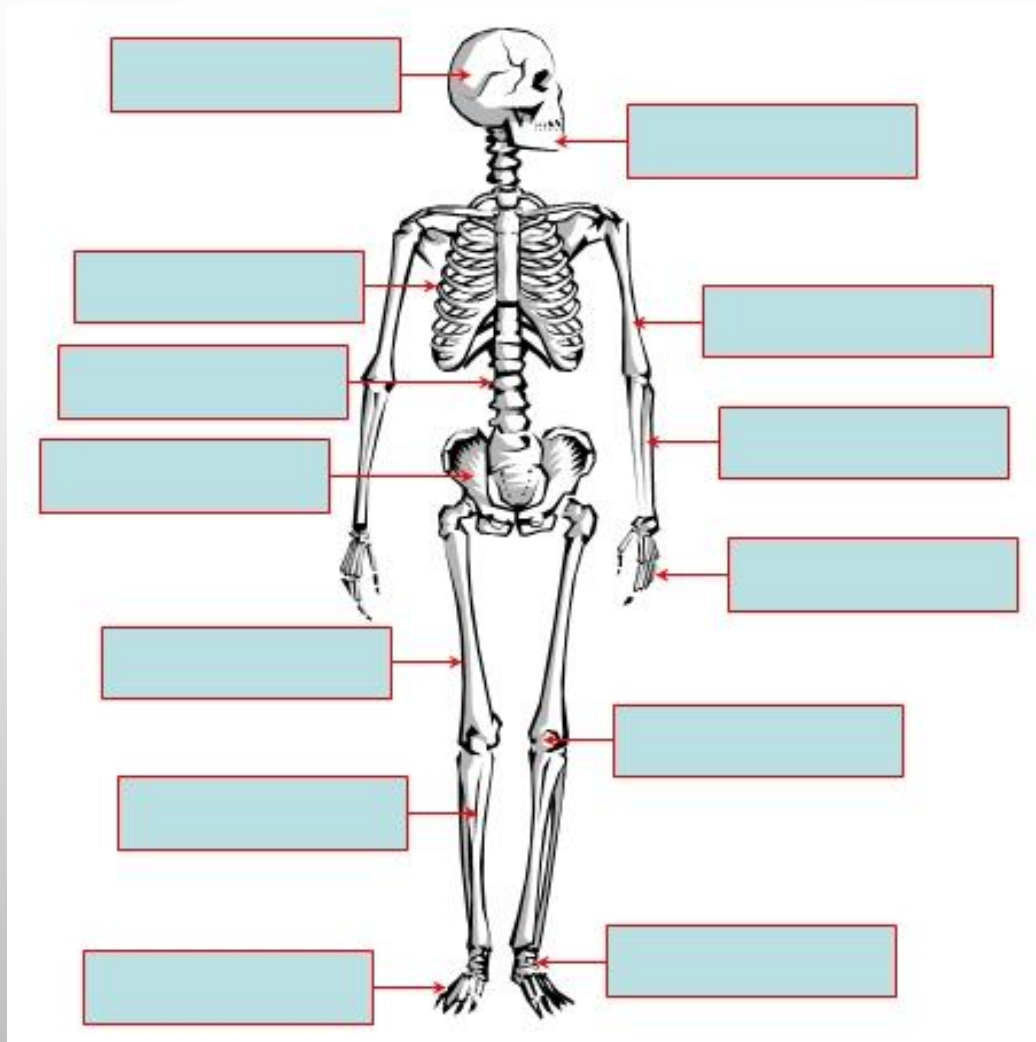
Reflexió de “**la Professora Salut**” sobre:  
1-Els músculs, els ossos i les articulacions.  
2-Efectes de l’activitat físico-esportiva sobre la força.



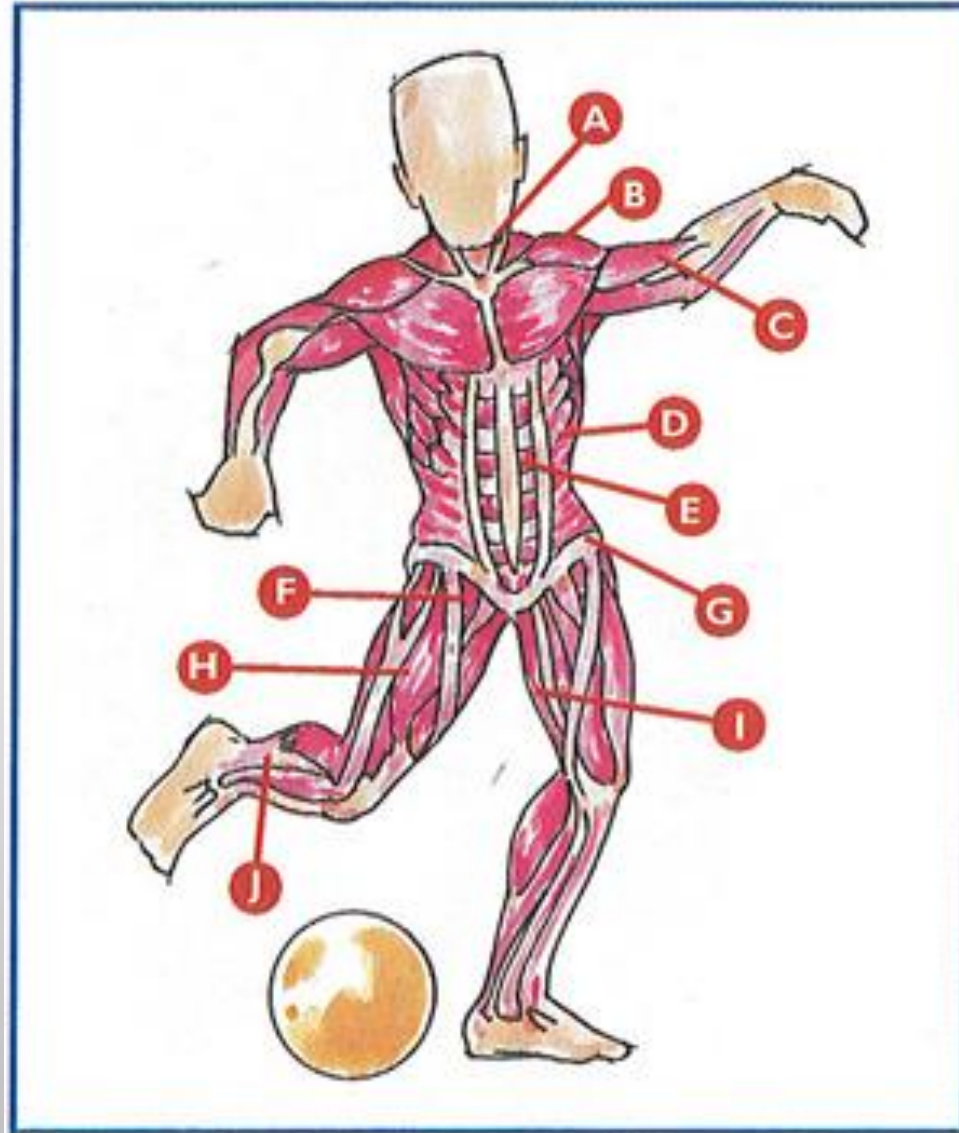
# Propostes amb PDI



# Activitat esquelet amb PDI



# Activitat músculs amb PDI



# SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA

- **3a SESSIÓ: Flexibilitat i Fortalesa**

- Realització de treball de **VELOCITAT**: moviments en el mínim temps possible.
- Realització de treball de **FLEXIBILITAT**: elongació muscular i mobilitat articular.



## 2a SESSIÓ CACERA DEL TRESOR

Reflexió de "**la Professora Salut**" sobre:

- 1-Importància d'una bona mobilitat en la unió dels ossos.
- 2- La pràctica motriu ben realitzada ens ajuda a estar flexibles?

- **Proposta:**

- Enigma**: Què és la fortalesa?



# SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA

## • 4a SESSIÓ: Resistència

-Elaboració  
**coreografia  
cooperativa.**

d'una  
**aeròbica**



## 3a SESSIÓ CACERA DEL TRESOR

Reflexió de "**la Professora Salut**" sobre:  
1-Importància de les qualitats físiques bàsiques en un estat corporal saludable.  
2-Els batecs del cor: importància de les pulsacions.



# SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA

- 5a SESSIÓ: Força

-Proposta d'**ACROSPORT**.



- Reflexió de "**la Professora Salut**" sobre:
  - 1-Ajustaments corporals i suports correctes.
  - 2-Com evitar possibles lesions.



# SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA

## • 6a SESSIÓ: Velocitat

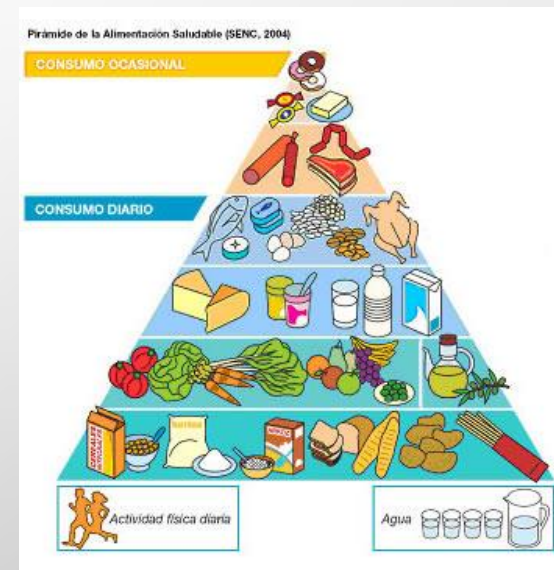
-Realització de **RELLEUS VARIATS** en grups heterogenis.

### ACTIVITAT AMB PDI

Reflexió de "la **Professora Salut**" sobre:

1-Importància de l'energia (aliments) i l'oxígen en l'activitat física.

2-Suor generat quan es realitza activitat motora i la necessitat de realitzar hàbits higiènics.



# Activitat alimentació equilibrada amb PDI




# Activitat hàbits alimenticis amb PDI


## ALIMENTOS RECOMENDABLES PARA NIÑOS



**Cereales, sus derivados y legumbres secas**  
Aportan hidratos de carbono y fibra.




**Verduras y frutas**  
Son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de minerales.




**Leche, yogur y queso**  
Ofrecen proteínas completas de alto valor y son fuente principal de calcio.



**Carnes y huevos**  
Ofrecen las mejores proteínas y todas aportan gran cantidad de hierro.



**Aceites, semillas y frutas secas**  
Son fuente principal de energía y vitamina E. Los aceites son necesarios.



**Azúcar y dulces**  
Brindan energía, pero no aportan sustancias nutritivas indispensables.

## NO ACONSEJABLES



**Fiambres, embutidos**



**Gaseosas**



**Productos salados**

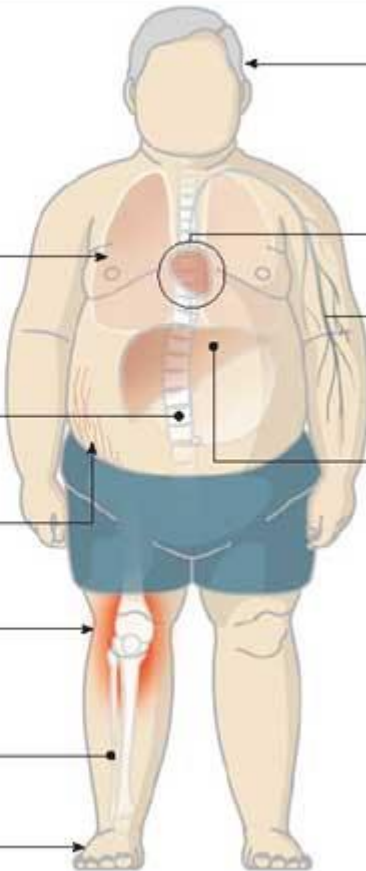


**Alimentos fritos**



**Golosinas**

## COMPLICACIONES POSIBLES EN CHICOS CON OBESIDAD



Disminución de la autoestima

Depresión

Apnea de sueño

Acentuación de desviaciones en columna

Estrías en la piel

Aumento de lesiones en articulaciones

Dolores óseos

Pie plano

Desarrollo puberal acelerado y crecimiento de talla

Hipertensión

Aumento del colesterol malo y de los triglicéridos

Aumento del nivel de glucosa en sangre; un problema para el hígado y riesgo de diabetes

**A largo plazo, la obesidad podría asociarse con enfermedades cardiovasculares, mal de Alzheimer y osteoporosis.**



# Activitat hàbits higiènics amb PDI



# SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA

- **7a, 8a i 9a SESSIÓ: Comunicacions orals amb PD i activitats proposades sobre les Qualitats Físiques**

-Realització d'exposicions amb PD.



-Coavaluacions.





# Activitat de Coavaluació

## LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES

ALUMNE/A

.....

CURS: ..... DATA

.....

NOM DEL GRUP I COMPONENTS :

1 =

2 =

3 =

4 =

| <b>COMPONENTS DEL GRUP</b>              | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
|---|----------|----------|----------|----------|
| 1. Usa un llenguatge comprensible       |          |          |          |          |
| 2. Explica de forma sintètica les idees |          |          |          |          |
| 3. S'ha preparat l'exposició            |          |          |          |          |
| 4. Utilitza un to de veu adequat        |          |          |          |          |
| 5. S'esforça per comunicar bé les idees |          |          |          |          |
| 6. Aporta un contingut interessant      |          |          |          |          |
| 7. Usa el gest per explicar-se millor   |          |          |          |          |
| 8. Aporta idees que s'entenen           |          |          |          |          |
| <b>Nota de cada component</b>           |          |          |          |          |
| <b>Nota global del grup:</b>            |          |          |          |          |

**Insuficient//Suficient//Bé//Notable//Excel·lent**

# SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA

- 10a SESSIÓ: REFLEXIÓ SOBRE TOT EL PROCÉS D'APRENTATGE:

## LA GRAN PREGUNTA DE LA CACERA DEL TRESOR

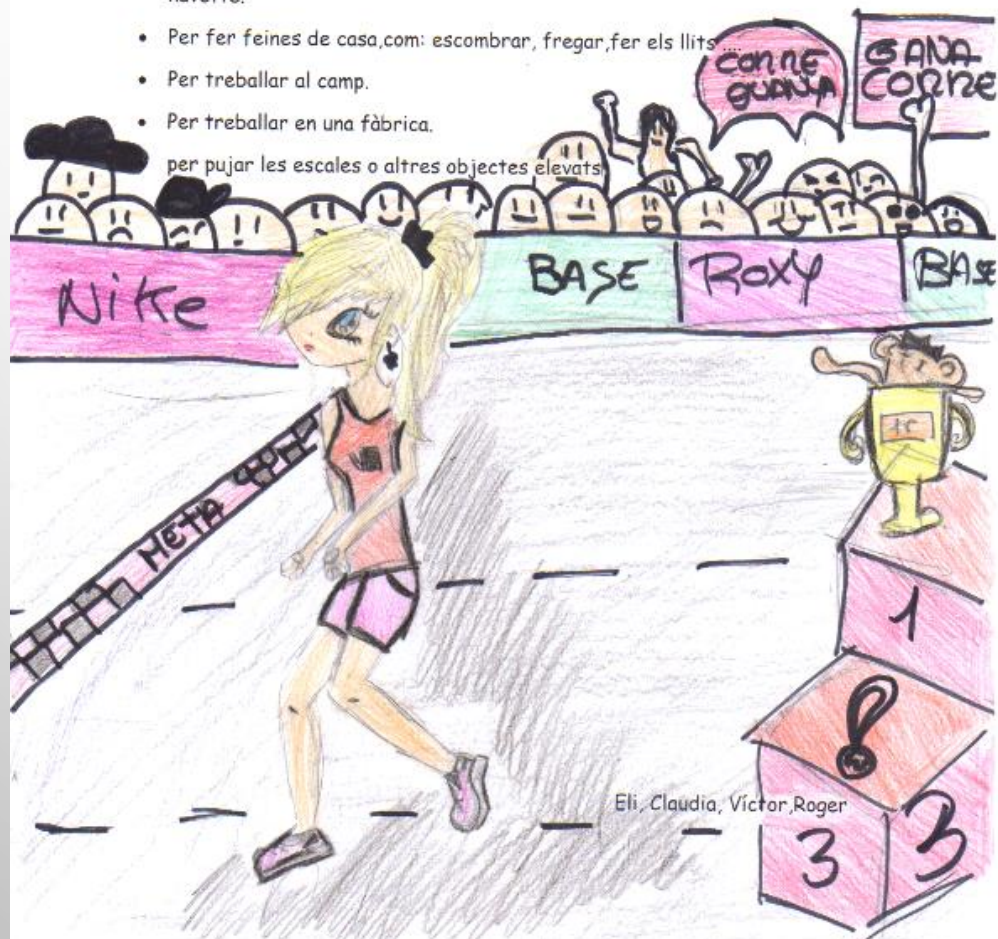


**-PER A QUÈ  
NECESSITEM  
DESENVOLUPAR LES  
QUALITATS FÍSiques  
PER A LA VIDA  
QUOTIDIANA?**

## Per què cal tenir una bona resistència?

- Per la vida quotidiana
- Per resistir durant un temps determinat un esport.
- Per aguantar un pes, com per exemple: quan vas a comprar.
- Per escalar, caminar o pujar una muntanya.
- Per fer abdominals i flexions o algun esport de resistència com la cursa navette.
- Per fer feines de casa, com: escombrar, fregar, fer els llits
- Per treballar al camp.
- Per treballar en una fàbrica.

per pujar les escales o altres objectes elevats



## Per què és important la flexibilitat?

- 1-Per fer moviments amplis amb fluïdesa sense crear tensions.
- 2-Per que millora la postura corporal.
- 3-Per que prevé les lesions musculars.
- 4-Per que millora la força i la agilitat.
- 5-Per que facilita la relaxació muscular.
- 6-Per que sense ella no podríem doblegar les extremitats.
- 7-Per aixecar alguna cosa llunyana.
- 8 -Per lligar-nos la sabata quan estem lesionats.
- 9-Per rascar - nos l'esquena.
- 10-Per lligar-te el sostenidors si ets una noia.



Biel, Kevin i Andrea





# MODEL DE PROGRAMACIÓ

## GAMIFICACIÓ



# GAMIFICACIÓ

- **Concepte:** Utilització el joc en entorns no lúdics.
- **Finalitats:**
  - Millorar la **retroalimentació** entre mestres i alumnes,
  - Afavorir la **motivació** i implicació dels alumnes,
  - Dotar-los d'una major **autonomia**
  - Fer-los partícips del seu aprenentatge a partir d'**objectius a curt termini clars i assolibles.**





# GAMIFICACIÓ

- **Com començar:**

- Lliurament d'**insígnies** lligades al compliment d'hàbits de salut, a la realització de determinades tasques i/o a la participació voluntària en diferents propostes motrius fora de l'horari escolar.
- Es pot dur a terme utilitzant **eines digitals** com ara Classdojo o Classcraft.



# DISEÑO DE UN PROYECTO GAMIFICADO



<http://cuaderno20.wixsite.com/aleyda-leyva> / @aleyda\_amakara



### Perfil de los jugadores

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Status (niveles)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ¿Cuáles son las reglas del juego?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Recompensas

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### AVATARES

Personaje y armas

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### MÚSICA

- \_\_\_\_\_

### OBJETIVOS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### NARRATIVA DEL PROYECTO

¿Qué aventura vivirán los estudiantes?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### TIEMPO

¿Cuánto demandará su aplicación?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### MISIONES Y RETOS

¿Qué aventura vivirán los estudiantes? ¿Cuál es su objetivo final?

|  |  |
|--|--|
| <h4>MISIÓN 1:</h4> <p>retos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>_____</li><li>_____</li><li>_____</li></ol> | <h4>MISIÓN 2:</h4> <p>retos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>_____</li><li>_____</li><li>_____</li></ol> |
| <h4>MISIÓN 3:</h4> <p>retos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>_____</li><li>_____</li><li>_____</li></ol> | <h4>MISIÓN 4:</h4> <p>retos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>_____</li><li>_____</li><li>_____</li></ol> |

### ESCENARIO

(Localización espacio temporal)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### EQUIPO

¿Qué roles asumirán?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### HERRAMIENTAS TIC

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### EVALUACIÓN

¿Cómo se realizará la evaluación?

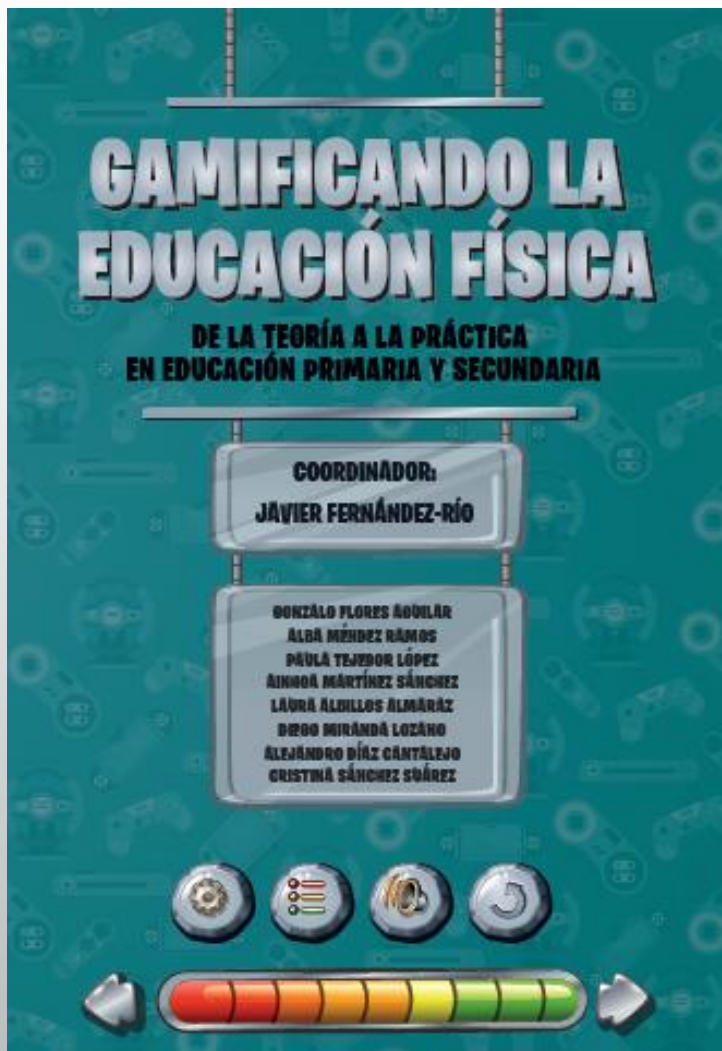
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

| COMPETENCIAS | CAPACIDADES | DESEMPEÑOS |
|--------------|-------------|------------|
| 1. _____     | 1. _____    | 1. _____   |
| 2. _____     | 2. _____    | 2. _____   |
| 3. _____     | 3. _____    | 3. _____   |



# LLIBRE RECOMENAT...



# APRENTATGE COOPERATIU I ENTRE IGUALS

*Junts, ens mantenim drets;  
dividits, ens derrumbem.*

*Lema de la Revolució Nord-americana*





# QUÈ ÉS L'APRENTATGE COOPERATIU?

- JUNTS PER ASSOLIR **OBJECTIUS COMUNS.**
- SITUACIÓ **COOPERATIVA, BENEFICI**
- ÚS DIDÀCTIC DE GRUPS **REDUÏTS:**  
**MAXIMITZAR APRENTATGE**

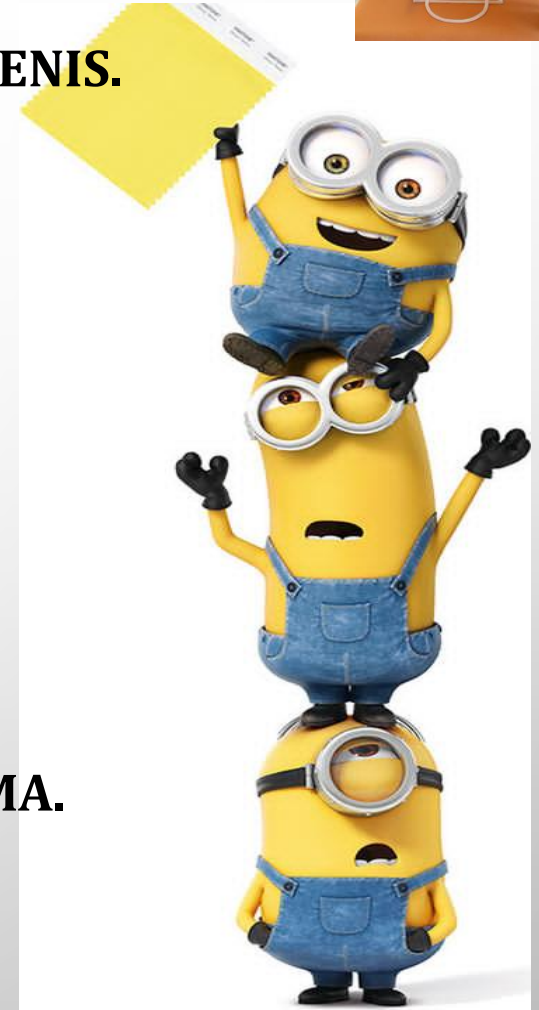


*DAVID W. JOHNSON - ROGER T. JOHNSON EDYTHER J. HOLUBEC*

# ELS GRUPS BASE COOPERATIUS



- **FUNCIONAMENT: LLARG TERMINI + HETEROGENIS.**
- **PRINCIPAL OBJECTIU: POSSIBILITAR SUPORT.**
- **PUNTS FORTS:**
  - **RELACIONS RESPONSABLES I DURADORES.**
  - **ESFORÇ PER A SUPERAR.**
  - **MOTIVACIÓ PER A PROGRESSAR: AUTOESTIMA.**
  - **DESENVOLUPAMENT COGNITIU I SOCIAL.**



*(JOHNSON, JOHNSON I HOLUBEC, 1992; JOHNSON, JOHNSON I SMITH, 1991).*



1. Compartir objectius sobre com treballarem

Aspectes a tenir en compte:

1.a. Cal conèixer les relacions entre alumnes. Elaborem un sociograma a partir d'un parell de preguntes. Els resultats ens orienten.

NOM: DATA:

A. Dels companys de la meua classe:

Per fer un treball de classe, escolliria per a fer-lo a:

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|

Per a jugar i passar-m'ho bé, escolliria a:

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|

B. Dels companys de l'altra classe:

Per fer un treball de classe, escolliria per a fer-lo a:

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|

Per a jugar i passar-m'ho bé, escolliria a:

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|

En aquest trimestre el grup base hem estat:

A L'ACABAR AQUEST TRIMESTRE, FAIG LA VALORACIÓ PERSONAL I DELS MEUS COMPANYS SOBRE COM HA ANAT LA NOSTRA RELACIÓ:

En els moments de fer tasques, hem estat capaços de...

Encara hauríem de millorar...

En els moments més distesos, hem estat capaços de...

El millor record que m'enduc del meu grup base d'aquest trimestre és del dia



"SI VOLEM, PODEM"  
"SI VULL, PUC"

**CONTRACTE**

Jo, Julia, com a membre de la classe de sisè gm **comprometo** a esforçar-me i aconseguir els reptes que la classe i l'equip hem pactat.

També gm **comprometo** a esforçar-me i assolir els objectius personals que són els punts que jo crec que haig de millorar per a fer un bon curs.

Per el cim, és aconseguir els objectius i haver superat els reptes que m'he proposat. Quines seran les conseqüències d'haver-los assolit?

- M'afectaran la salut i el rebu.
- Seran satisfactes amb el grup.
- Serà més orgullós de treballar.
- Serà més col·laboratiu.

Si no m'he esforçat i no assolixo els objectius proposats: Quines seran les conseqüències per no haver-hi treballat?

- No tindrà cap mèrit.
- No podrà participar en les celebracions.
- No podrà sentir orgull.

**SIGNATURA**

*[Handwritten signature]*

1.c. Establim entre tots els rols o càrrecs per al treball en equip i les seves funcions i el sistema d'avaluació

| Rol o càrrec               | Tasques   |
|----------------------------|---|
| Coordinador - Coordinadora | 1-Coordina l'equip:ajuda a organitzar l'equip quan s'han de fer tasques perquè té molt clar el treball que l'equip ha de fer.<br>2-Manté l'ordre dins de l'equip<br>Si sorgeix alguna dificultat demana ajut al professor-a.<br>3-Coordina la planificació de l'agenda: revisa que quedi clar el dia d'entrega dels deures i que tothom s'antici la planificació de les tasques.  |
| Portaveu                   | 1-Fa respectar el torn de paraula.<br>2-Controla el to de veu del grup.<br>3-Comunica en veu alta els resultats del treball en equip o l'opinió del grup quan així es demana<br>4-Fa d'enllaç entre al seu equip i la resta d'equips en el cas que calgui transmetre algun fet.   |
| Secretari - Secretària     | 1-Anota els acords de l'equip en el cas que així es demana.   |
| Responsable de material    | 1-Prèn i distribueix el material que necessita el seu equip per a cada activitat<br>2-Supervisa que tots els membres de l'equip siguin responsables i participin en les tasques de recollida de material diari de cada dia, deixant l'entorn de treball en perfectes condicions. I en cas que algun company de l'equip no ho compleixi li recorda l'acord de classe.En cas que el company no millori ho fa arribar al mestre. |

**PLA DE L'EQUIP** Núm. 4

Noms de l'equip: Marta, Quim, Jan i Julia Curs: 6è B

Any acadèmic: 2010/11 Període de vigència: del 3/10 al 5/11/10

**Distribució dels càrrecs**

Coordinador o Coordinadora: Julia

Portaveu: Marta

Secretari o Secretària: Jan

Material: Quim

Objectiu que compartim com a classe i com a equip:

1. Ser capaç de respectar el torn de paraula de mestres i companys i fer silenci obligatòriament.
2. Ser àgil en els canvis de classe. Guardar en ordre al material de la classe que hem acabat, preparar de seguida el material de la classe següent, i esperar tranquil·la les indicacions dels mestres. ( 2 minuts/ 4 minuts).
3. Objectiu d'equip: col·laborar i respectar-se un al torn de paraula.
4. Objectiu personal: deure ordenat i complet.

# ORGANITZACIÓ

## ESTRUCTURACIÓ DELS GRUPS EN EQUIPS BASE, A PARTIR D'UN SOCIOGRAMA.

## ESTABLIMENT DE NORMES SEGONS LA TÈCNICA DEL GRUP NOMINAL.

## DEFINICIÓ DE CÀRRECS EN ELS GRUPS I LLURS FUNCIONS

## REGULACIÓ A PARTIR DE PLANS D'EQUIP O CONTRACTES DIDÀCTICS.

# CARACTERÍSTIQUES DISTINTIVES



- MOTIVA A **ESFORÇAR-SE** I OBTENIR RESULTATS QUE **SUPEREN LA CAPACITAT INDIVIDUAL**.
- CADA MEMBRE **ASSUMEIX LA RESPONSABILITAT**, I FA RESPONSABLES ALS ALTRES.
- LA **FINALITAT** : PRODUIR **RESULTATS CONJUNTS**.
- FORMES DE **RELACIÓ INTERPERSONAL** I S'ESPERA QUE LES UTILITZIN.
- **ANALITZEN L'EFICÀCIA** I ES GARANTEIX UNA **MILLORA EN L'APRENENTATGE I EL TREBALL EN EQUIP**.

# ELEMENTS D'APRENENTATGE COOPERATIU



**-LA INTERDEPENDÈNCIA POSITIVA.**

**-LA RESPONSABILITAT INDIVIDUAL I GRUPAL.**

**-LA INTERACCIÓ ESTIMULADORA.**

**-ENSENYAR ALS ALUMNES ALGUNES PRÀCTIQUES INTERPERSONALS I GRUPALS.**

**-L'AVALUACIÓ GRUPAL.**

# 1. LA INTERDEPENDÈNCIA POSITIVA



- **TASCA CLARA I OBJECTIUS GRUPALS.**
- **ESFORÇOS BENEFICIEN A UN MATEIX I TAMBÉ ALS ALTRES.**
- **COMPROMÍS AMB L'ÈXIT D'ALTRES.**
- **NO INTERDEPENDÈNCIA POSITIVA = NO COOPERACIÓ.**

## 2. LA RESPONSABILITAT IND I GRUPAL



- EL GRUP I CADA MEMBRE ASSUMEIX UNA RESPONSABILITAT.
- OBJECTIUS + AVALUACIÓ EL PROGRÉS INDIVIDUAL I DE GRUP.
- TRANSMISSIÓ RESULTATS AVALUACIÓ AL GRUP I A L'INDIVIDU

**DECISIONS: MÉS SUPORT? NOUS REPTES?...**



**PROPÒSIT : ENFORTIR A CADA MEMBRE.**

### 3. LA INTERACCIÓ ESTIMULADORA

- Cadascú **promou l'èxit dels altres, felicitant-se.**

- S'expliquen verbalment, s'ensenyen el que saben, i connecten.



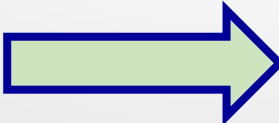


# 4. ENSENYAR ALS ALUMNES PRÀCTIQUES INTERPERSONALS I GRUPALS IMPRESCINDIBLES



**Crear un clima de confiança, comunicar-se conflictes, i sentir-se motivats.**

**Les pràctiques del treball en equip.**

**La cooperació  conflicte**



# 5. L'AVALUACIÓ GRUPAL



## Sessió 1. DESCRUIRE

Corregeix el text del teu company fixant-te en els criteris que hi ha a continuació i que hem pactat entre tots.  
Si penses que la realització en algun dels apartats és regular o inadecuada has d'explicar-ne el perquè en les observacions. Al final n'has de fer una valoració global.

|  |   |  |
|--|---|--|
| Nom del qui ha fet el treball: <i>Rosa D</i>   |   |  |
| Nom del qui l'ha repassat: <i>Alba D</i>   |   |  |
| <b>ESTÀ BEN FET SI ...</b>   |   |  |
| Aspectes formals   | Té un títol que està d'acord amb la descripció. <input checked="" type="checkbox"/>   |  |
|  | La presentació és polida. <input checked="" type="checkbox"/>   |  |
|  | Es té cura de l'ortografia. <input checked="" type="checkbox"/>   |  |
|  | OBSERVACIONS: <i>No està millorada en paraules i emperadorne del títol.</i>   |  |
|  |   |  |
| Continguts   | El receptor es fa una idea exacta d'allò que es descriu. <input checked="" type="checkbox"/>  |  |
|  | El nombre de qualitats o característiques és suficient. <input checked="" type="checkbox"/>   |  |
|  | Es fan servir comparacions per descriure. <input checked="" type="checkbox"/> <i>semblança i diferència</i>                           |  |
|  | El vocabulari té relació amb el tema. <input checked="" type="checkbox"/>   |  |
|  | Es tenen prous coneixements per fer la descripció. <input checked="" type="checkbox"/>  |  |
| OBSERVACIONS: <i>Que està treballant en para li falta comparacions semblances i diferències</i>                                |   |  |
| Organització del text  | El text segueix un ordre. <input checked="" type="checkbox"/>   |  |
|  | Les frases són curtes i acostumen a ser coordinades amb "i" o vuytaposades (separades per comes). <input checked="" type="checkbox"/> |  |
|  | Hi ha separació de paràgrafs. <input checked="" type="checkbox"/>   |  |
|  | OBSERVACIONS: <i>Te que millorar una mica l'ordre i separar els paràgrafs</i>   |  |
| Valoració global de la descripció: <i>En principi està bé però tendria que millorar unes casetes perquè estigues més bonic</i> |   |  |

# Avaluació en equips base

# UNITAT DIDÀCTICA ASSOLIM ELS REPTES TOTS JUNTS





## UNITAT DIDÀCTICA

| TEMPORITZACIÓ (Divisió setmanal) |        |      | GRUP CLASSE  | 5è A i 5è B         | ÀMBIT PRIORITARI | ALTRES ÀMBITS | DOCENT |
|----------------------------------|--------|------|--------------|---------------------|------------------|---------------|--------|
| Gener                            | Febrer | Març | CURS ESCOLAR | 2017-2018           | Educació Física  |               |        |
|                                  |        |      | DURADA       | 4 sessions (1 hora) |                  |               |        |

### INTRODUCCIÓ/JUSTIFICACIÓ DE LA UNITAT




Aquesta unitat didàctica està pensada per a que els/les alumnes de 1r nivell de cicle superior d'Ed. Primària, al segon trimestre, puguin desenvolupar les habilitats motrius bàsiques i les capacitats físiques adaptant-les a situacions canviants de l'entorn per mitjà dels reptes físics cooperatius. Amb aquest treball estem fent referència a la dimensió d'Activitat Física.

La raó per la qual elaboro aquesta proposta és perquè l'alumnat d'aquest nivell puguin iniciar-se a resoldre problemes motrius de solucions múltiples combinant destreses bàsiques i capacitats físiques afavorint la inclusió de tot l'alumnat.

| OBJECTIUS D'APRENENTATGE  | COMPETÈNCIES |   |   |   |   |   |   |   | CONTINGUTS CLAU I CURRICULARS   | CRITERIS D'AVALUACIÓ   |
|---|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
|   | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |   |  |
| Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques vinculades amb les habilitats motrius. |              |   |   |   |   |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Execució motriu de les diferents solucions utilitzant les capacitats físiques i habilitats necessàries per l'èxit de l'execució.</li> <li>- Execució de les habilitats motrius bàsiques en entorns diversos amb eficiència i creativitat.</li> <li>- Utilització de les habilitats motrius de forma genèrica i jugada, i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions i en cooperació.</li> </ul> | Desplaçar-se, saltar, girar, llançar, rebre i manejar objectes de forma coordinada adaptant-se a diferents entorns i situacions motrius.   |
| Participar en les propostes cooperatives de manera activa, ajudant i deixant-se ajudar pels companys/es.                |              |   |   |   |   |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentació d'activitats que superin reptes per assolir objectius comuns.</li> <li>- Descobrimet i execució de les estratègies bàsiques dels jocs col·lectius relacionades amb la cooperació i l'oposició.</li> </ul>   | Participar i gaudir de les propostes motrius amb coneixement i respecte de les normes.   |
| Prendre consciència de les característiques personals respecte de l'aprenentatge.                                       |              |   |   |   |   |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceptació i respecte per les normes i les persones que participen en el joc amb independència del resultat.</li> </ul>  | Participar de forma crítica en relació amb situacions sorgides en la pràctica de l'activitat física.   |
| Adoptar hàbits d'aprenentatge cooperatiu que promoguin el compromís personal i les actituds de convivència.             |              |   |   |   |   |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ús del diàleg per trobar solucions i compartir idees.</li> <li>- Valoració de la participació, de l'ajuda i col·laboració que surtin a les diferents activitats</li> </ul>   | Actuar d'acord amb valors com l'esforç personal i la cooperació en els jocs col·lectius i les pràctiques d'activitats físiques mostrant-se respectuós amb les normes i els companys. |



| SEQUÈNCIA DIDÀCTICA   |  |           |      |    |    |  |   |  |
|---|--|-----------|------|----|----|--|---|--|
| ACTIVITATS D'ENS-APREN  | RECURSOS PER S, MAT I FUNC   | ORG. GRUP |      |    |    | METODOLOGIA  | ACT. D'AVALUACIÓ  | INSTR D'AVALUACIÓ  |
| 1a sessió: Reptes Cooperatius<br>- Compartir els objectius i criteris d'avaluació de la UD sobre Reptes Cooperatius.<br>- Participar de 10 Reptes Cooperatius.<br>- Dissenyar una rúbrica per <del>coavaluar-se</del> .   | Pilotes de diferents mides, cons, cercols, banc, matalassos, cordes, totxos i pligues.             | Ind.      | Par. | PG | GG | Aprentatge Cooperatiu<br><br>Reflexió de la pràctica | Reptes cooperatius  | Rúbrica.   |
| 2a sessió: Reptes Cooperatius<br>- Recordar <del>participativament</del> els objectius i criteris d'avaluació de la UD sobre Reptes Cooperatius.<br>- Participar de 10 Reptes Cooperatius.<br>- <del>Coavaluar-se</del> amb la rúbrica.   | Pilotes de diferents mides, cons, cercols, banc, matalassos, cordes, totxos i pligues.             | Ind.      | Par. | PG | GG | Aprentatge Cooperatiu                                | Reptes cooperatius  | Rúbrica i graella de <del>coavaluació</del> .<br><br>Preguntes orals de reflexió de la pràctica. |
| 3a sessió: Convertint la competició en cooperació<br>- Recordar <del>participativament</del> els objectius i criteris d'avaluació de la UD i diferenciar competició de cooperació.<br>- Participar de 3 Esports canviant el mòbil:<br>✓ Bàsquet amb pilota de rugbi.<br>✓ Tennis amb <del>indijaca</del> .<br>✓ Handbol amb pilota de tennis.<br>- Dissenyar criteris d'avaluació.        | Pilota de bàsquet, raquetes, <del>indijaques</del> , cons, <del>piralls</del> i pilotes de tennis. | Ind.      | Par. | PG | GG | Aprentatge Cooperatiu                                | ✓ Bàsquet amb pilota de rugbi.<br>✓ Tennis amb <del>indijaca</del> .<br>✓ Handbol amb pilota de tennis. | Graella d'autoavaluació buida.   |
| 4a sessió: Convertint la competició en cooperació<br>- Recordar <del>participativament</del> els objectius i criteris d'avaluació de la UD i diferenciar competició de cooperació.<br>- Participar de 3 Esports canviant desvinculant el joc del resultat:<br>✓ Voleibol per atzar.<br>✓ Bàsquet (qui encistella canvia d'equip).<br>✓ Futbol per parelles asseguts.<br>- Autoavaluar-se. | Dau amb puntuació, pilota de bàsquet, cons, <del>piralls</del> , cercols i pilota d'escuma.        | Ind.      | Par. | PG | GG | Aprentatge Cooperatiu                                | ✓ Voleibol per atzar.<br>✓ Bàsquet (qui encistella canvia d'equip).<br>✓ Futbol per parelles asseguts.  | Graella d'autoavaluació.<br><br>Graella de reflexió de la pràctica.                              |

| UD: A BÒLIM EL 8 REPTES TOT8 JUNT8!  |   | DURADA: 80'  |
|--|---|--|
| CICLE: Superior  |   | NIVELL: 6è   |
| SESSIÓ: 1  |   |  |
| <b>OBJECTIU 8:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques vinculades amb les habilitats motrius.</li> <li>- Participar en les propostes cooperatives de manera activa, ajudant i deixant-se ajudar pels companys/es.</li> </ul> |   | <b>MATERIAL:</b> Pilotes de diferents mides, cons, cèrcols, banc, matalassos, piques, cordes, tobres i piques. |
| DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ   |   |  |
|  | Propostes   | Gràfic   |
| Part Inicial   | Compartir els objectius i criteris d'avaluació de la UD sobre Reptes Cooperatius.   |                             |
| Part Central   | <b>Reptes cooperatius</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aïllats</li> <li>2. El menú del dia</li> <li>3. La marfega salta</li> <li>4. La pilota bullent</li> <li>5. La volta al món</li> <li>6. L'Àvia cec</li> <li>7. Passa, passa la pilota!</li> <li>8. Quins objectes tan pesats</li> <li>9. Vigila que és tòxica</li> </ol> |                             |
| Part final   | Dissenyar una rúbrica per <del>avaluar-se</del> <b>coavaluar-se</b> .   |                           |







1a SESSIÓ

# AÏLLATS

Material: Una marfega o matel·la gegant.

Història: Un Hèu quedat atrapat en terrenys movedinos. Per sort està a sobre d'una plataforma que es incombustible. No poden utilitzar res: com a terra per que es queda enganxat al terra (per les terres movedinos), menys que arribar a la meta que està neutralitzada per dos conus.

Normes:

- Poden tocar la marfega, és clar que no poden tocar el terra ni no tindre que tocar a començar de nou.
- Quan toquen la forma avisen al professor/a.
- El terra ha de ser llis i lliscós.
- L'arribada ha d'estar a 15 passos.



# El menú del dia

El dia a dia a un bar i un restaurant el menú del dia: un entrepà de bacallà i olives, però van fent per tot el dia, amb el bacallà i les olives sobre el pa.

Regles:

Un grup de quatre a cinc persones i han de posar les marfegues (el pa) una sobre l'altra, i sobre marfega (bacallà) a dalt de tot i les pilettes (les olives) sobre el bacallà.

El regne comença en fer l'entrepà tot fet, es a dir el bacallà i les olives sobre mig del pa.

Normes:

Obrir es pot tocar el terra, les olives també, només l'última marfega (el pa), però si que es pot agafar les olives amb les mans.

Material:

- 2 marfegues - el pa
- una marfega d'un altre color - bacallà
- 3 pilettes d'alguna - olives.



# REPTES COOPERATIUS D'ATLETISME

**REPTE 1: Cursa de tanques**  
NO MÉS DE **125 SEGONS**.



**REPTE 2: Salt de llargada**  
COM A MÍNIM **45 METRES**



**REPTE 3: Salt d'alçada**  
COM A MÍNIM **25 METRES**



**REPTE 4: Llançament de pes**  
COM A MÍNIM **100 METRES**



**REPTE 5: Llançament de disc**  
COM A MÍNIM **90 METRES**.



**REPTE 6: Llançament de jabalina.**  
COM A MÍNIM **125 METRES**.





## REPTE 1: CURSA DE TANQUES

Corres



**MATERIAL NECESSARI:** tanques i cronòmetre.

### DESCRIPCIÓ DEL REPTE:

Hem de córrer els 20 metres saltant totes les tanques en el mínim temps possible.

Entre tots els membres del grup hem de sumar **no més de 125 segons**.

Ànims que ho aconsegiu!!

### NORMES:

- Si l'atleta surt abans que l'entrenador assenyali la sortida, la sortida serà nul·la.

## REPTE 2: SALT DE LLARGADA



**MATERIAL NECESSARI:** cinta mètrica.

### DESCRIPCIÓ DEL REPTE:

Hem de col·locar-nos darrera de la línia i al senyal realitzar un salt per arribar el més lluny possible.

Entre tots els membres del grup heu de sumar **més de 45 metres**.

Vosaltres podeu!!

### NORMES:

- Si l'atleta sobrepassa la taula de batuda (marca en el terra), el salt serà nul.



### REPTE 3: SALT D'ALÇADA



**MATERIAL NECESSARI:** 2 piques, 2 totxos i una goma elàstica.

#### DESCRIPCIÓ DEL REPTE:

Hem de col·locar-nos darrera de la línia i, amb la tècnica que volem, superar la goma elàstica. Podem anar pujant-la, en funció de la superació.

Entre tots els membres del grup heu de sumar més de **25 metres**.

Força!!

#### NORMES:

- Si es toca la goma, el salt serà nul.

### REPTE 4: LLANÇAMENT DE PES



**MATERIAL NECESSARI:** pilotes petites i cinta mètrica.

#### DESCRIPCIÓ DEL REPTE:

Heu de col·locar-vos darrera de la línia i, imitant el llançament de pes, intentar tirar la pilota el més lluny possible.

Entre tots els membres del grup heu de sumar més de **100 metres**.

Ànims!!

#### NORMES:

- La pilota no pot caure fora de la zona destinada al llançament ni l'atleta pot sortir del cercle marcat ja que serà LLANÇAMENT NUL.

### REPTE 5: LLANÇAMENT DE DISC



**MATERIAL NECESSARI:** fresbees i cinta mètrica.

#### DESCRIPCIÓ DEL REPTE:

Col·locats en posició de llançament, intentar arribar el més lluny possible.

Entre tots els membres del grup heu de sumar més de **90 metres**.

Ànims que ho aconseguireu!!

#### NORMES:

- El fresbee no pot caure fora de la zona destinada al llançament ni l'atleta pot sortir del cercle marcat ja que serà LLANÇAMENT NUL.

### REPTE 6: LLANÇAMENT DE JABALINA



**MATERIAL NECESSARI:** piques i cinta mètrica.

#### DESCRIPCIÓ DEL REPTE:

Col·locats en posició de llançament, intentar arribar el més lluny possible.

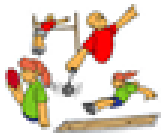
Entre tots els membres del grup heu de sumar **més de 125 metres**.

Ànims que ho aconseguireu!!

#### NORMES:

- La jabalina no pot caure fora de la zona destinada al llançament ni l'atleta pot sortir de la línia marcada ja que serà LLANÇAMENT NUL.





## RESULTATS REPTES COOPERATIUS ATLETISME

|              | REpte 1 | REpte 2 | REpte 3 | REpte 4 | REpte 5 | REpte 6 |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Grup 1       |         |         |         |         |         |         |
| Grup 2       |         |         |         |         |         |         |
| Grup 3       |         |         |         |         |         |         |
| Grup 4       |         |         |         |         |         |         |
| Grup 5       |         |         |         |         |         |         |
| Grup 6       |         |         |         |         |         |         |
| <b>TOTAL</b> |         |         |         |         |         |         |

**REpte 1:** Corria de tanques  
NO MÉS DE **125 SEGONS**.



**REpte 2:** Salt de llargada  
COM A MÍNIM **45 METRES**



**REpte 3:** Salt d'alçada  
COM A MÍNIM **25 METRES**



**REpte 4:** Llançament de pes  
COM A MÍNIM **100 METRES**



**REpte 5:** Llançament de disc  
COM A MÍNIM **90 METRES**.



**REpte 6:** Llançament de jabalina  
COM A MÍNIM **125 METRES**.



## RESULTATS REPTES COOPERATIUS ATLETISME



GRUP \_\_\_\_\_

|              | REpte 1 | REpte 2 | REpte 3 | REpte 4 | REpte 5 | REpte 6 |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Company 1    |         |         |         |         |         |         |
| Company 2    |         |         |         |         |         |         |
| Company 3    |         |         |         |         |         |         |
| Company 4    |         |         |         |         |         |         |
| <b>TOTAL</b> |         |         |         |         |         |         |



# COREOGRAFIA COOPERATIVA



## Composició coreogràfica



### Desenvolupament:

- Introducció, distribució de grups aleatoris ( 3-4 grups-colors de 6 persones numerades) i escalfament massiu.
- Assignació de consignes per a la composició: segment corporal a moure i distribució en l'espai. (10').
- Planificació del moviment: aportació individual d'un moviment a repetir durant 8 temps de la música proposada.(5')
- Automatització del moviment:
  - a. Cada individu ensenya a la resta del grup el seu moviment i els enllacen. (5')
  - b. Es reuneixen els mateixos números de cada grup i fan el procés d'ensenyament- aprenentatge de la resta de composicions. (10')
- Globalització de la composició:
  - a. Estructura i organització de l'espai. Cada grup representa la seva composició seqüencial ment. (5')
  - b. Coreografia final. Tots els grups fan l'enllaç de les diferents composicions. (5')
- Avaluació grupal. (5')

### Elements per a la reflexió posterior:

Creació d'un muntatge coreogràfic al ritme d'una música mitjançant l'aportació de moviments de cada participant i del conjunt, tenint en compte l'ocupació de l'espai amb diferents formacions i desplaçaments, per tal d'ampliar les possibilitats motrius del nostre cos d'una manera divertida.

### Possibles reptes a afegir:

- Establir relacions amb un objecte en els moviments.
- Adaptar la coreografia a ritmes diferents...

# MODELS DE PROGRAMACIÓ

**Compartint  
continguts...**



# PRÀCTICA REFLEXIVA

**EN QUINS ASPECTES DE L'EDUCACIÓ FÍSICA ENS AGRADARIA APROFUNDIR DURANT AQUEST CURS?**

**Reflexió individual** (3 minuts)

M'interessa molt i, per tant, m'agradaria aprofundir en...

**Reflexió en petit grup** (10 minuts)

Intercanvieu i contrasteu les vostres propostes per a consensuar un **llistat únic de grup**.

**Posada en comú de tots els grups** (10 minuts)

# MODELS DE PROGRAMACIÓ

**Transformant  
activitats  
competitives en  
cooperatives...**



# 1. PROMOVENT LA PARTICIPACIÓ



- **INTRODUIR UN MAJOR NOMBRE DE MÒBILS.**
- **DISMINUIR LA MIDA DELS GRUPS.**
- **APLICAR DIFICULTATS COMPENSATÒRIES:** DIFICULTAR L'ACCIÓ DE LES PERSONES QUE HAN ANOTAT.

**UN EXEMPLE:** NOMÉS ES POT BOTAR LA PILOTA AMB LA MÀ NO DOMINANT I QUAN S'ANOTA UNA SEGONA CISTELLA ES TRANSFORMA EN ESTÀTUA, ÉS A DIR, SEGUEIX JUGANT PERÒ NO ES POT MOURE.

# 1. PROMOVENT LA PARTICIPACIÓ



- **Delimitar espais d'actuació per als jugadors.** El terreny de joc es divideix en parcel·les, cadascuna és ocupada per un o dos jugadors de cada equip. La pilota no pot passar d'una parcel·la a una altra no limítrof.
- **Introduir la regla del "tots toquen".** Perquè un tant sigui vàlid, tots els jugadors d'un equip han d'haver tocat la pilota, almenys, una vegada.
- **Variar el sistema de puntuació.** Aplicable en jocs d'invasió on no resulti massa difícil anotar.



## 2. DESVINCULANT EL JOC DEL RESULTAT



EL QUE ENS DIVERTEIX ÉS L'ACTIVITAT PER SI MATEIXA I NO EL RESULTAT.

▪ **CANVI D'EQUIP.** QUAN UN JUGADOR S'ANOTA UN TANT, PASSA A JUGAR AMB L'ALTRE EQUIP.

▪ **TEMPTEIG PER ATZAR.** ELS PUNTS QUE UN EQUIP ANOTA QUAN ACONSEGUEIX LA SEVA META, VARIEN EN FUNCIO D'UN ELEMENT DE FORTUNA. PER EXEMPLE, QUAN UN EQUIP MARCA UN GOL LLANÇA UN DAU I S'ANOTA TANTS PUNTS COM MARQUI EL DAU.

## 2. DESVINCULANT EL JOC DEL RESULTAT



- **AUGMENTAR EL NOMBRE D'EQUIPS.**
- **JUGAR A EMPATAR.** CAP EQUIP POT TENIR MÉS DE 10 PUNTS I CAP MENYS DE ZERO, DE MANERA QUE SI L'EQUIP AMB 10 PUNTS ANOTÉS, LA SEVA CISTELLA NO SUMARIA NI RESTARIA RES. EL PARTIT FINALITZA QUAN TOTS DOS EQUIPS EMPATEN A CINC.
- **AFAVORIR AL QUAL VA PERDENT APLICANT DIFICULTATS COMPENSATÒRIES.**

# 3. REPARTINT EL PROTAGONISME

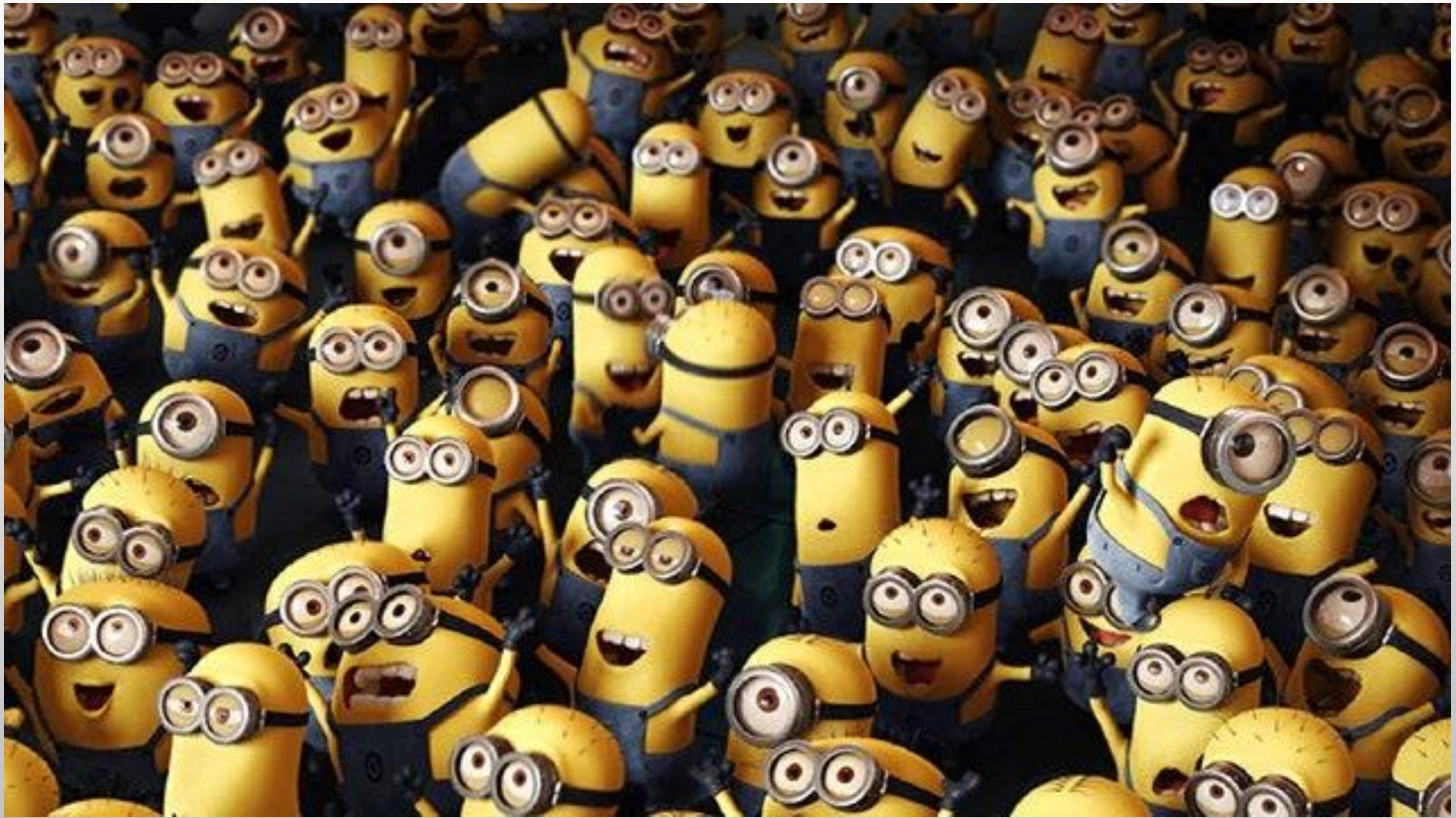


L'OBJECTIU NO HA DE SER ELIMINAR LA COMPETICIÓ SINÓ

▪ GENERAR ALTERNATIVES A LA COMPETICIÓ MITJANÇANT NOVES ACTIVITATS AMB ESTRUCTURA COOPERATIVA.

▪ RACIONALITZAR ELS PROCESSOS COMPETITIVS PER TAL DE PRIMAR L'ACTIVITAT FÍSICA: MITJÀ DE RELACIÓ INTERPERSONAL, OCUPACIÓ SALUDABLE DEL TEMPS D'OCI ..., PER SOBRE DEL RESULTAT.

**MOMENT PER COMPARTIR...**



**MOLTES GRÀCIES A TOTS I TOTES PER LA  
GRAN TASCA QUE DESENVOLUPEU!**



[sgallardo@ub.edu](mailto:sgallardo@ub.edu)