

#EFteam[📶]

XII JORNADES DE FORMACIÓ PER A PROFESSORAT D'EF



Recursos pracTICs en Educació Física

Josep Maria Piulachs [@jmpiculachs](#) (N. Col·legiat 11.332)

Dimarts 13 d'Abril - SSTT i Consell Esportiu del Tarragonès

Quin és el meu objectiu?

Quins són els meus recursos?

Què necessito?



VS



Meritxell Monguillot

@MMonguillot

"La tecnología puede amplificar una gran enseñanza, pero una gran tecnología no puede reemplazar una enseñanza pobre." By [@c_magro](#)

[Tradueix el tuit](#)



Educación (digital) en tiempos de coronavirus

No ha habido época que no se haya sentido "moderna" en un sentido excéntrico, y que no haya creído encontrarse ante un abismo inminente. La ...

[carlosmagro.wordpress.com](#)

10:22 p. m. · 30 de maig de 2020 · [Twitter for Android](#)

Mira les nostres presentacions!
Si l'has fet, revisa el teu mail. Segur que has rebut feedback!



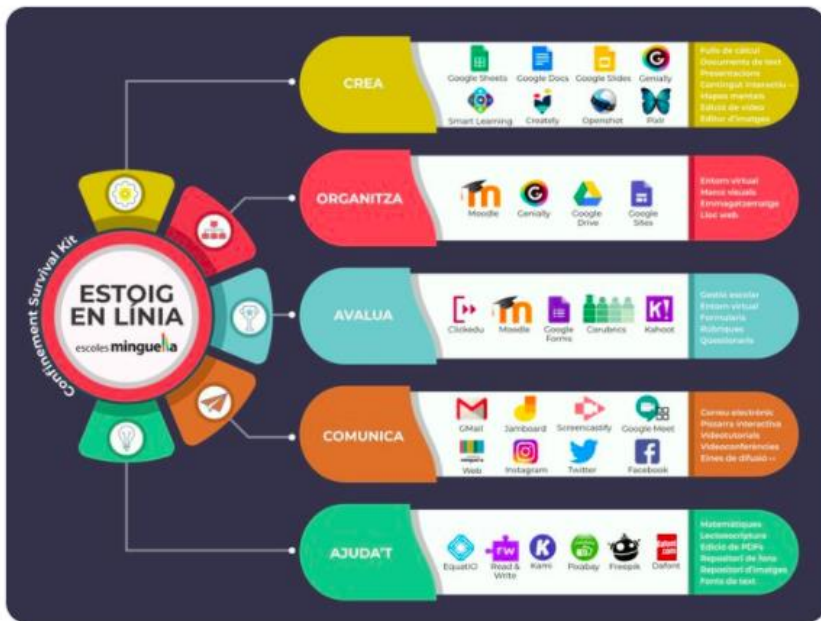
Flipgrid

<https://flipgrid.com/bcf36830>



Marc Estruch Vivan
@MarcEstruch

El nostre Estoig Digital @escolaminguella
#confinementsurvivalkit #einesonline #onlinetools



10:25 a. m. · 27 de maig de 2020 · Twitter for iPhone

logística

ACTION

Word cloud containing terms like: **aprenentatge**, **alumnes**, **avaluació**, **aprendre**, **avaluar**, **alumnat**, **objectius**, **temps**, **aprenentatges**, **instrumts**, **pensar**, **programes**, **millora**, **resultats**, **critèris**, **millora**, **cal**, **aprendre**, **temps**, **aprenentatges**, **instrumts**, **pensar**, **programes**, **millora**, **resultats**, **critèris**, **millora**, **cal**, **aprendre**, **temps**, **aprenentatges**, **instrumts**, **pensar**, **programes**, **millora**, **resultats**, **critèris**, **millora**, **cal**, **aprendre**, **temps**.

logística



EchaloASuerte



- Realitzar grups, equips
- Escollir persona (capità/na, trencar el gel...)
- Dinàmica en activitat/s
-
- Motivació



Dimensió esport

3rESO



C4.- Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició


CA11.- Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.

- Els valors educatius de la cooperació en l'esport.

1	UD: HO CONEIXES?
Nom activitat:	Material necessari:
Quina activitat és?	A on és popular aquesta activitat?
Quan és més habitual veure aquesta activitat?	

Què heu de fer?
 Visualitzar el vídeo que el trobareu amb el Codi QR:
 • Escollar les explicacions dels conceptes bàsics.

o (Codi QR).

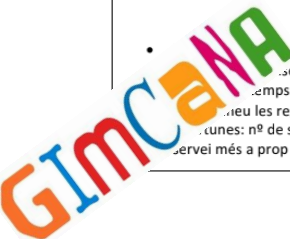


DESCOBRIMENT

	Nº SI	Nº NO
...heu jugat l'activitat?		
Qui havia jugat abans?		
Ens ha agradat?		
Perquè sí?		
Perquè no?		
Quina dificultat heu tingut alhora de practicar-la?		

que li ha causat fer l'activitat). Anotar entre parèntesis qui ho escriu o dibuixa.

1.- Bàdminton



...segueixi més punts al ...mps.
 ...reiu les regles que considereu oportunes: nº de serveis, possibilitat de fer el servei més a prop de la xarxa...



2.- Voleibol

- Partit de dobles.
- Guanya qui aconsegueixi més punts al finalitzar el temps.
- Determineu les regles que considereu oportunes: nº de serveis, possibilitat de fer el servei més a prop de la xarxa...



1rESO

Dimensió expressió i comunicació corporal

C8.- Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària

CA14.- Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.

- Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.





CLASSE: |

DATA:

	Android (Google Play)	iPhone- iOS (App Store)	Breu descripció
 Juma Rope			Millora de la condició física saltant la corda

Aquesta activitat consisteix en superar reptes de corda. Primer de manera individual (amb la **App**) i posteriorment de manera conjunta (el vostre grup de treball).

Heu d'anotar en el vostre llistat de classe els reptes que aconsegiu superar. Quan ho feu marqueu l'exercici amb un tic (les mateixes repeticions que determina l'**App** i l'ha de validar els companys i companyes de grup), si desistiu en l'intent (en teniu tants com vulgueu) marqueu una creu.

Finalment sumeu la vostra puntuació (cada tic és 1p, dividir entre 9).

	Regular HOOPS	Side to Side	Single LOZ HOOPS	Square HOOPS	Front to Back	HOOP SCISSOR	Butt Kick HOOPS	HEEL JUMPS	Salt Conjunt	TOTAL
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										

aprenentatge
alumnat
fer
avalu



padlet

4tESO

- Característiques de l'adaptació d'un pla de treball i càrregues i valoració de la condició física.
- Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques

A. Gandul
Bona feina!
Sistema continu variable. Aquest cap de setmana he anat a una competició (estat patinant durant 30') El ritme que feia Els salts i les coses anat variant. M'ho he passat molt bé



trim.CC71AA96-BB5D-4CF3-830E-D17...
00:05:73 video
padlet drive


L. Cardoso (2019-2020 4TA)
Bona feina! Però, haurien de ser 2 posts diferents, un per cada sistema d'entrenament (cada post, amb la seva evidència visual)
Sistema Continu Variable
Aquest cap de setmana he sortit amb els amics però jugar un partit de Bàsquet durant 30 Min. Mentres jugàvem van haver estones de descans com a intensitat normal d'un partit d'esport qualsevol. Ens ho vam passar genial i sobretot vam sumar amb això es demostra l'esforç.

Així canviant d'un exercici al altre, vaig correr durant 40 minuts.
Juan Pedrós 4rTA



Sistema Fraccionat de repeticions
Bona feina!
El passat cap de setmana vaig sortir amb els amics però jugar un partit de Bàsquet durant 30 Min. Mentres jugàvem van haver estones de descans com a intensitat normal d'un partit d'esport qualsevol. Ens ho vam passar genial i sobretot vam sumar amb això es demostra l'esforç.

Bona feina, però... qui ets?
Aquest cap de setmana, vaig anar a correr durant 1 hora amb una gossa i anabam variant la intensitat, però mentre corriam les vistes eren mol boniques. Vam córrer per el passeig marítim. Com ella es mes ràpida que yo va ser molt divertit




Sistema d'entrenament continu Variable
L'altre dia, vaig sortir a correr pels carrers de la meva zona residencial més o menys durant 1 hora. Durant l'activitat vaig parar a estones per descansar però l'intensitat no baixava ràpidament ni radicalment es mantenia força bé.

Sistema Continu Variable
Bona feina i bona ruta!!!
Dissabte passat, vaig fer una ruta pel massís del Garraf amb la meua mtb. Encara feia calor, així que per això les pujades costaven una mica. Però apart, vaig saber com portar un ritme constant i adequat per mi. Vaig anar durant una hora i mitja.
J. Pedrós 4rTA

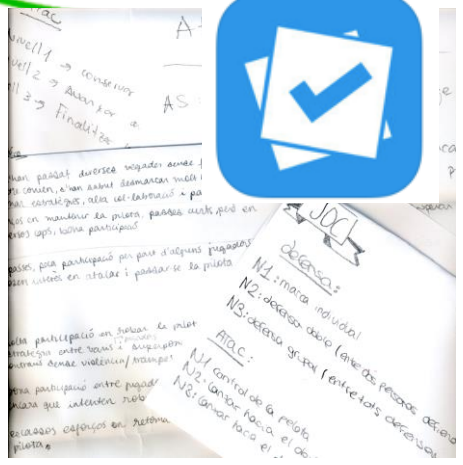


Sistema d'entrenament fraccionat de repeticions
Bona feina!
La setmana passada vaig acompanyar a excompañys meves del equip de gimnàstica a el saltant de Gavà. Durant una hora, vaig fer diferents exercicis

Sistema Fraccionat de Repeticions
Bona feina, però... qui ets?
Cada dimarts i dijous, vaig al Brookling que es molt semblant al "boxeo" allí fem diferents exercicis amb una pausa entre ells. Es molt divertit i ademés escafa molt exercici.



Sistema d'entrenament continu harmònic
Bona feina!
Aquest cap de setmana un grup d'amics vem pujar a la Cerdanya. Feia moltíssim fred i per entrar en calor vem sortir a correr...



JOC

- N1: marca individual
- N2: desenes d'equips (entre les persones desenes)
- N3: desenes grups (entre tots desenes)

ATOC:

- N1: control de la meitat
- N2: canjeu foca el de
- N3: canjeu foca el de

... participació en jocs...
... control de la meitat...
... canjeu foca el de...
... canjeu foca el de...

Dimensió activitat física saludable
Dimensió activitat física i Macro Kudi
Àmbit de l'Educació Física per Ed.secundària nivell intermedi

CA2.- Incrementar el nivell de forma física
partir de l'aplicació de sistemes d'avaluació
CA10.- Planificar de forma adequada



#EFteam

TALLER

Compartim bones pràctiques de recursos TIC al servei de l'EF (amb confinament i desconfinament)



RECURSOS TIC



Fem una gimcana de geolocalització

<https://www.ccma.cat/tv3/alcarta/telenoticies/1-200-estudiants-de-secundaria-fan-una-gimcana-de-geolocalitzacio-a-barcelona-per-aprendre-a-moures-sols-i-fer-un-bon-us-de-les-tecnologies/video/5651191/>

#EFteam



STRAVA



Compartim bones pràctiques de recursos TIC al servei de l'EF (amb confinament i desconfinament)



Grups reduïts



https://jamboard.google.com/d/18MxEqBASHqSyo33z4xS8_hlpx25lfKKsiaZn4fMzFc8/edit?usp=sharing

Mira les aportacions que es van fer en els diferents grups reduïts!



Compartim?

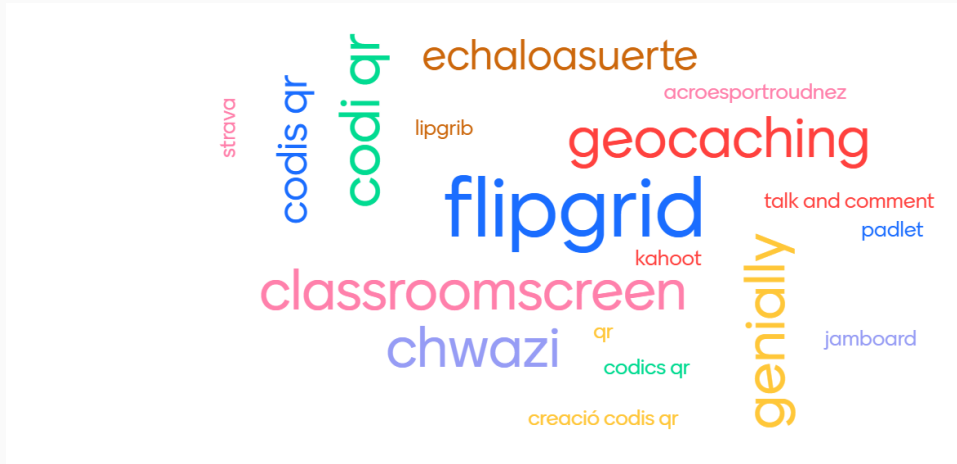


Jamboard

<https://www.menti.com/pjs1drfbmf>

Go to www.menti.com and use the code 1492 7425

Quin recurs digital faras servir en les teves classes d'EF?



Mira el resultat!

Moltes gràcies

Sites #EFteam[📶]:

<https://sites.google.com/view/efteam/home>

#EFteam[📶]

Bienvenidos/as al entorno virtual del equipo de trabajo #EFteam.

El objetivo de nuestra web es compartir con tod@s vosotr@s diferentes formaciones, proyectos y materiales que hemos y vamos implementando a lo largo de estos años a fin que puedan ser útiles a la comunidad educativa, y en particular, a la mejora y reflexión de la docencia en Educación Física.