



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Tema 1. Concepte de planificació

1. Introducció

- Què és planificar?
- En l'àmbit de les activitats físiques i esportives, què és planificar?
- Per què és important planificar?
- És el mateix planificar que programar?
- Podríeu indicar tres funcions essencials de qualsevol planificació en l'activitat física i l'esport?



1. Introducció

- Quants de vosaltres entreneu o dirigiu grups de xiquets i xiquetes en alguna activitat extraescolar?
- Quants heu fet alguna planificació per escrit d'aquesta activitat?
- Qui no ha fet cap planificació, per què ha sigut?
- Qui haja fet una planificació, quines són les decisions que ha pres?



1. Introducció

La importància de la planificació:

<https://www.youtube.com/watch?v=84-V9iFF-YY>



1. Introducció

(París-Roche, 1998)

Planificar o improvisar?

- “Planificar és més que fer plans; és **construir el futur** que es desitja”.
- “Planificar és **allunyar-se** tant com siga possible de tota **improvisació**, i **organitzar** en la mesura que siga possible, de forma seqüencial i estructurada, **el futur dels fets**, a fi d'aconseguir uns **fins, objectius o metes** prèviament determinats”.
- “Planificar és **establir un objectiu i després determinar el curs d'acció** que cal seguir **per a aconseguir-lo**”.
- “Planificació és el **procés de preparació d'un conjunt de decisions per a actuar en el futur**, orientat a la consecució de finalitats amb els mitjans òptims”.

1. Introducció

- La planificació és necessària per al desenvolupament professional, laboral o en qualsevol àmbit en què el fet de prendre decisions de forma precipitada comporte riscos econòmics, socials, mediambientals, polítics, etc.
 - Quins són els fins, les metes i els objectius? Ex.: per què curseu aquesta assignatura?
 - Finalitat: motiu últim i superior pel qual es comença una acció o s'executa. Relació molt estreta amb les necessitats. La finalitat s'assoleix quan el problema s'ha resolt o la necessitat s'ha satisfet. **Ex.: obtenir el grau en CAFE.**
 - Objectiu: assoliment buscat, expressat en conceptes absoluts o qualitatius. La consecució dels objectius influeix en la consecució de la finalitat. **Ex.: aprendre com es planifiquen les activitats físiques i esportives.**
 - Meta: aspecte concret i específic. Aporten dades tangibles en la determinació dels objectius. **Ex.: traure un 5 o més en totes les parts de l'assignatura per tal d'aprovar.**
- * Tots necessiten ser expressats en conceptes precisos perquè les parts implicades els entenguin de la mateixa manera.

2. Planificació, programa i programació

(Molina, 2000; Viciano, 2002)

Planificació



Processos de pensament previs a la intervenció. Procés més ampli i en revisió contínua.
Ex.: reflexionar sobre quines activitats es poden fer en l'àrea d'educació física (EF) o en l'àmbit de les activitats físiques i esportives (AFiE).

Programa



Document oficial de referència.
Ex.: decret pel qual s'estableix el currículum de l'educació secundària obligatòria o la normativa institucional o empresarial en AFiE.

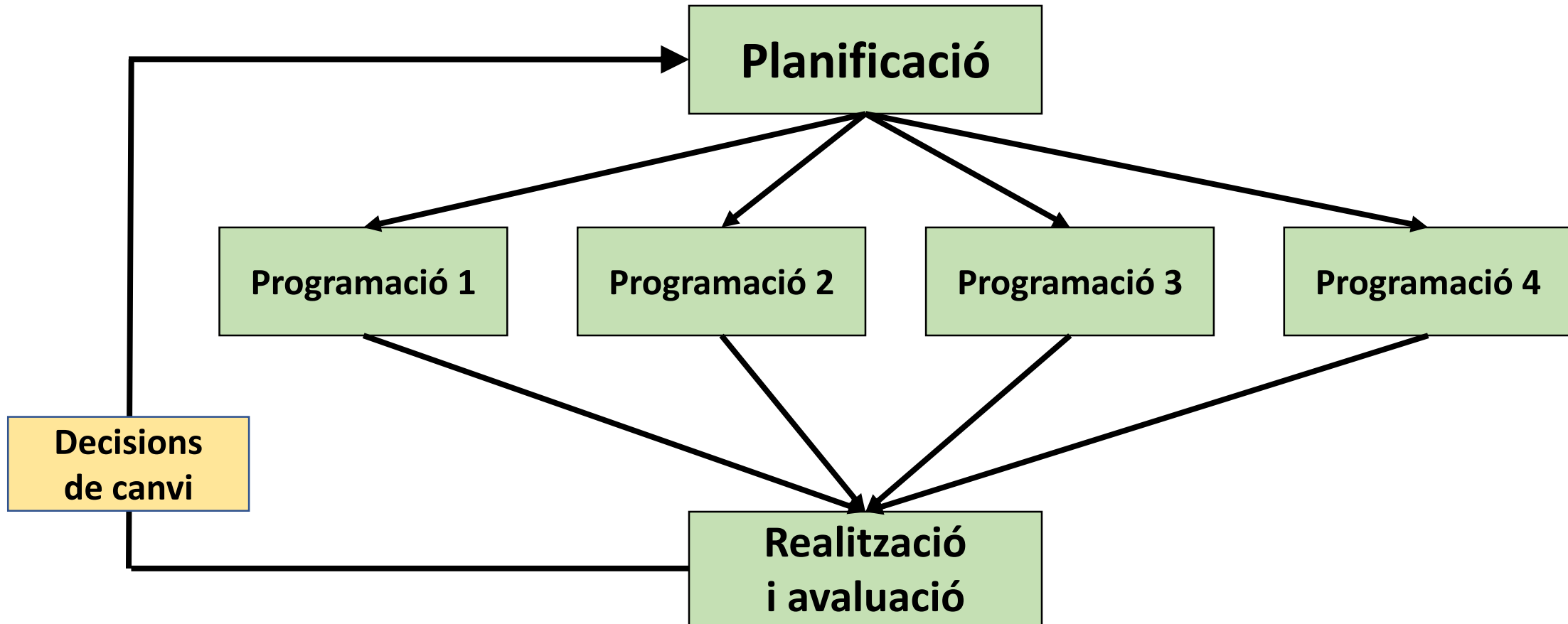
Programació



Tasca més concreta de la persona que la du a terme. Està més adaptada al context i, per tant, és més específica.
Ex.: definir les activitats que cal fer en l'àrea d'EF o en l'àmbit de les AFiE, en una situació i unes condicions específiques i, alhora, respectant el programa establert.

2. Planificació, programa i programació

(Viciana, 2002)



La planificació és la funció i la programació és el producte

2. *Planificació, programa i programació*

(París-Roche, 1998)

Planificació vs. programació

«La distinció entre la planificació i la programació és essencialment un **problema de grau**. En general, **es pensa en una programació com un element més detallat i especificat que un pla**»

2. Planificació, programa i programació

(París-Roche, 1998)

Planificació vs. programació



Temps

La planificació sol fer-se per a terminis mitjans i llargs. La programació es desenvolupa en terminis curts i mitjans.



Detall

La planificació és sempre més general i més flexible.
La programació és sempre més detallada i més rígida.



Nucli de contingut

La planificació posa èmfasi en els objectius, les estratègies, els projectes per desenvolupar i els indicadors per assolir.
La programació se centra en accions concretes, terminis definits, resultats esperats, persones responsables i recursos necessaris.

3. Concepte de planificació

✓ “Planificar és l'acció consistent a emprar un **conjunt de procediments** mitjançant els quals s'aporta més **racionalitat i organització** a unes **accions i activitats previstes** per mitjà de les quals es volen **assolir** uns determinats **objectius**, tenint en compte la **limitació dels mitjans**” (Ander-Egg, 1989, p. 13).

✓ “Una **funció reflexiva** del docent que consisteix a **organitzar de manera flexible i sistemàtica el contingut** del currículum d'educació física i la intervenció docent, **segons els objectius educatius**, per tal de preveure, justificadament, un pla futur d'actuació eficaç” (Viciàna, 2002, p. 23).

El Valor de la Educació Física

<http://elvalordelaeducacionfisica.com>

MESES	DISTRIBUCIÓ TEMPORAL DE UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 3º y 4º CURSO. AÑO 2014/15																															
SEPTIEMBRE	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	28	29	30		
OCTUBRE	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	28	29	30	31	
NOVIEMBRE	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	28	29	30		
DICIEMBRE	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	28	29	30	31	
ENERO	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	28	29	30	31	
FEBRERO	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	28	29	30	31	
MARZO	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	28	29	30	31	
ABRIL	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	28	29	30	31	
MAYO	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	28	29	30	31	
JUNIO	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	28	29	30	31	



3. Concepte de planificació

✓ “Planificar en l'àmbit esportiu és preveure amb suficient anticipació i posar la intenció d'ordenar les actuacions que cal dur a terme a fi de solucionar un problema, satisfer una necessitat o assolir una aspiració de tipus esportiu” (Mestre, 2008, p. 25).

El Valor de la Educación Física

<http://elvalordelaeducacionfisica.com>

MESES	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 3º y 4º CURSO. AÑO 2014/15																																		
SEPTIEMBRE	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	28	29	30					
OCTUBRE	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	28	29	30	31				
NOVIEMBRE	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	28	29	30					
DICIEMBRE	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	28	29	30	31				
ENERO	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	28	29	30	31				
FEBRERO	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	28	29	30	31				
MARZO	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	28	29	30	31				
ABRIL	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	28	29	30					
MAYO	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	28	29	30	31				
JUNIO	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	28	29	30					



3. Concepte de planificació



4. *Característiques de la planificació*

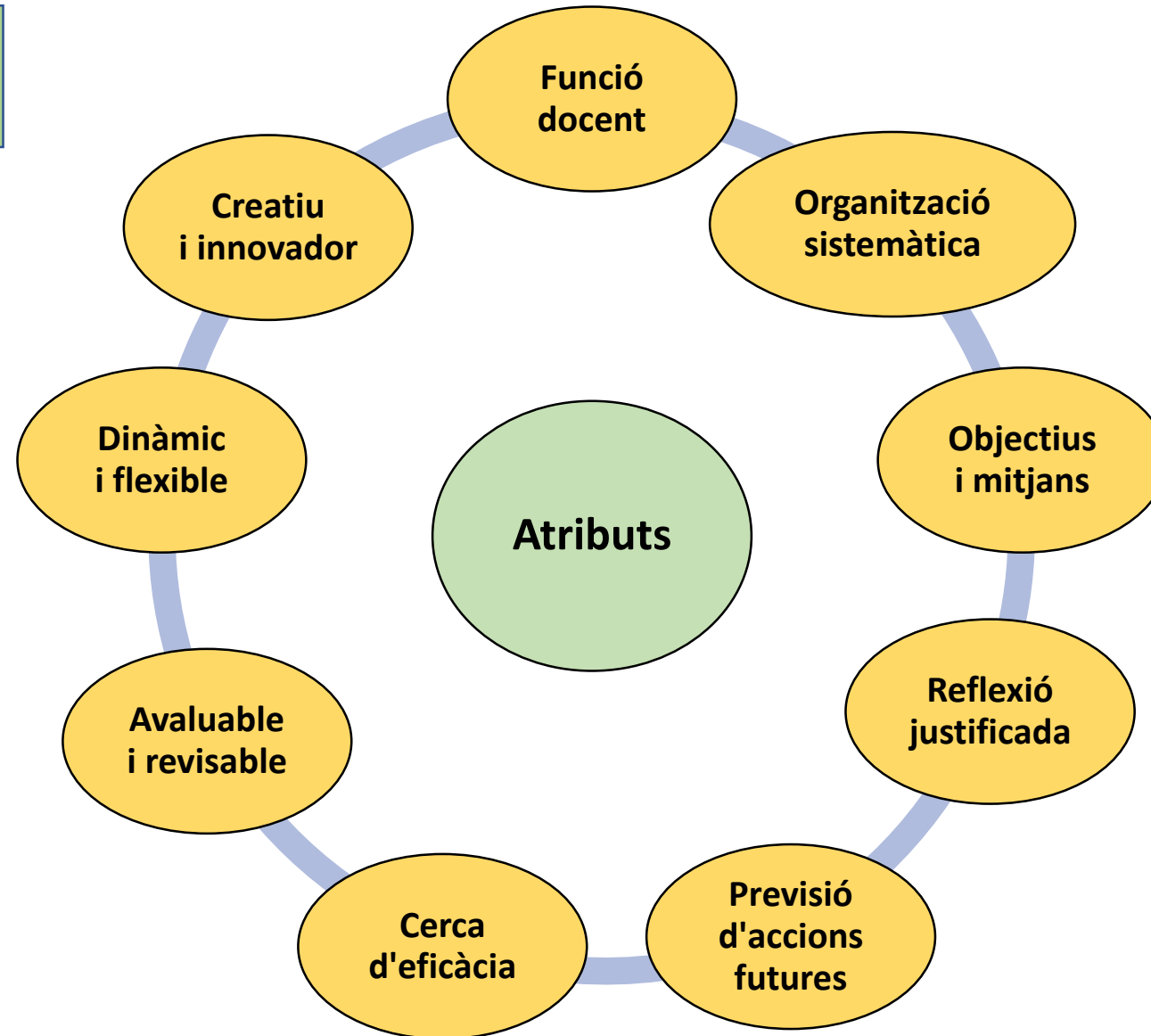
(París-Roche, 1998)

- 1. La planificació és un **procés que pot ser formal —escrit— o informal**.
- 2. La planificació **exigeix reflexió** sobre el nostre entorn, sobre el que ha passat i sobre el que passa ara al nostre voltant.
- 3. La planificació comporta, d'altra banda, una **previsió** d'allò que pot ocórrer en el futur.
- 4. La planificació comporta una **presa de decisions**. Per això és un procés incert (amb un gran component humà) per més criteris i models que s'hi apliquen.
- 5. La planificació implica, finalment, una relació estreta amb el **temps**.

4. Característiques de la planificació

(Viciana, 2002)

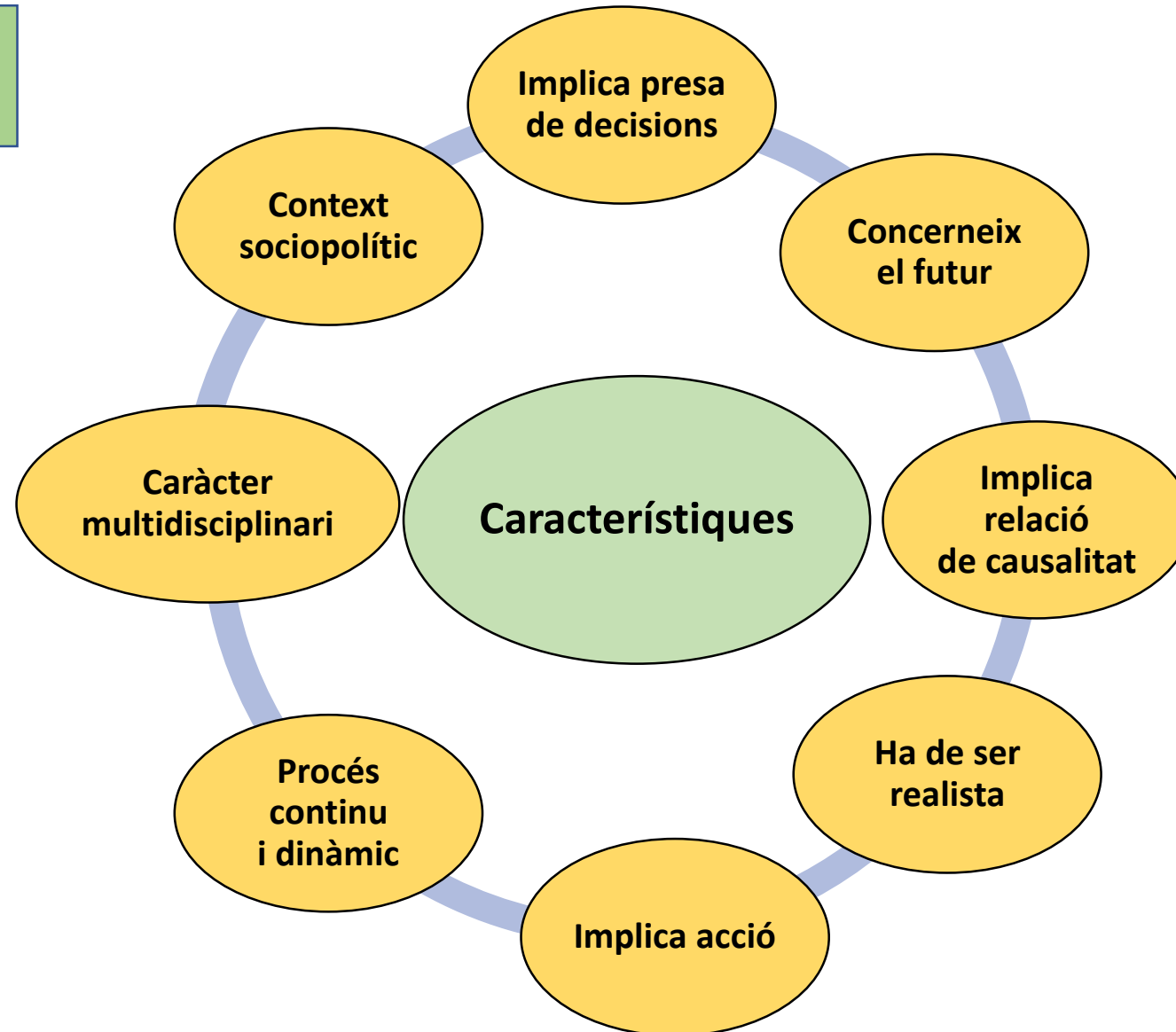
Context educatiu



4. Característiques de la planificació

(Mestre, 2008)

Context esportiu



4. Característiques de la planificació

(Mestre, 1997)

Premisses



Exigències
Allò que obligatòriament s'ha de fer.



Limitacions
Tots els factors interns i externs que condicionen negativament el procés.



Opcions
Conjunt de possibilitats que es poden determinar per a executar una acció o per a desplegar un pla.

5. Funcions de la planificació

(Viciana, 2002)

Àmbit educatiu

- ✓ Programar el procés d'ensenyament i aprenentatge que es desenvolupa a l'aula.
- ✓ Assegurar la coherència entre les intencions educatives més generals i la pràctica docent.
- ✓ Promoure la reflexió i revisió de la pràctica docent.
- ✓ Facilitar la consecució dels principis psicopedagògics.
- ✓ Servir d'informació a tots els elements de la comunitat educativa.

5. Funcions de la planificació

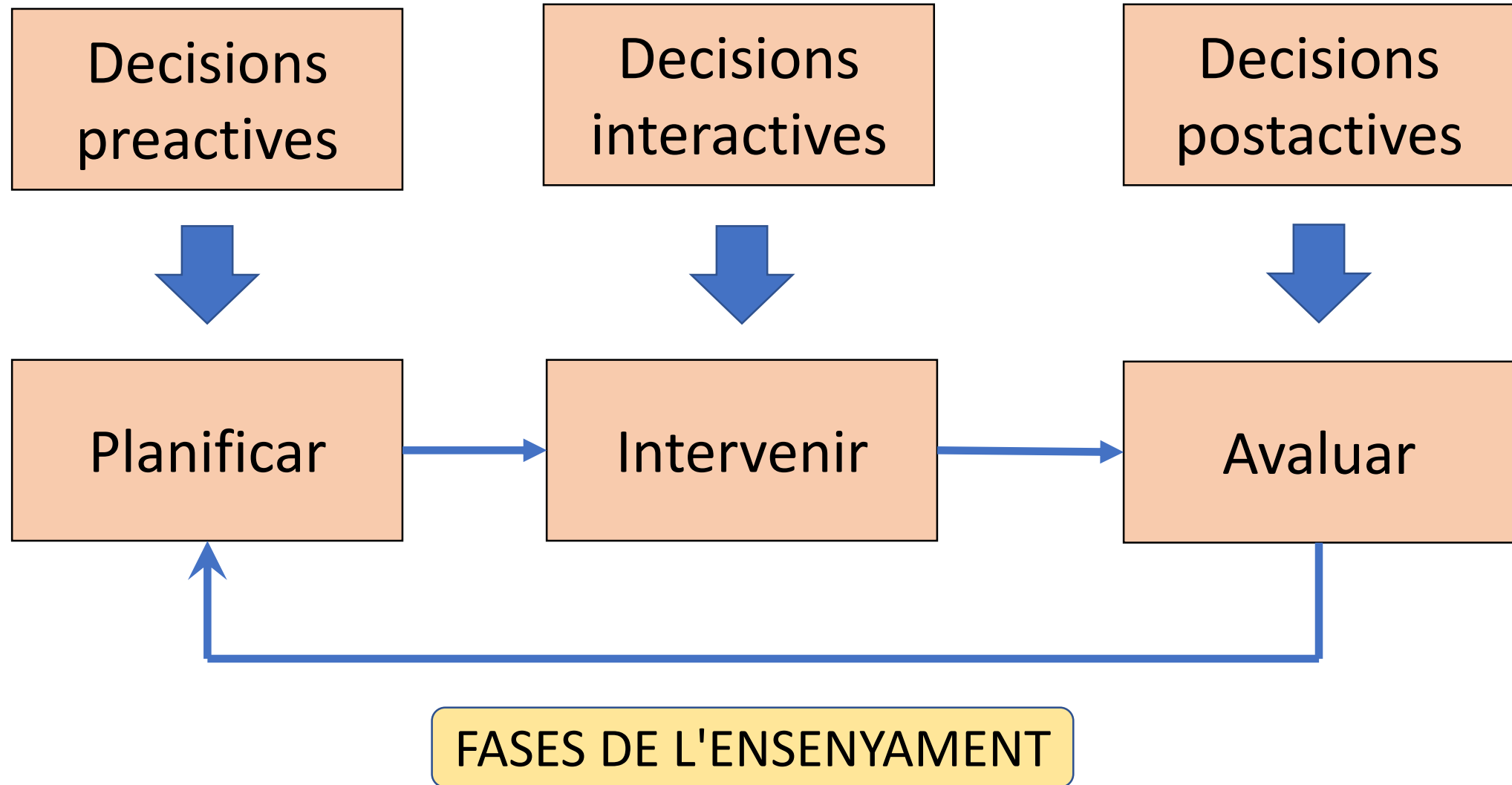
(Mestre, 2008)

Àmbit esportiu

- ✓ Reduir la incertesa.
- ✓ Adequar les accions a les polítiques de cada entitat.
- ✓ Conèixer els propòsits de l'entitat esportiva.
- ✓ Avançar-se a noves situacions.
- ✓ Racionalitzar les actuacions de l'organització.
- ✓ Coordinar esforços.
- ✓ Gestionar l'entitat de manera integral.
- ✓ Facilitar la recerca de valors esportius.
- ✓ Definir les conductes esperades.
- ✓ Estimular la informació continuada.

6. Planificació en el procés d'ensenyament-aprenentatge

(Viciana, 2002)

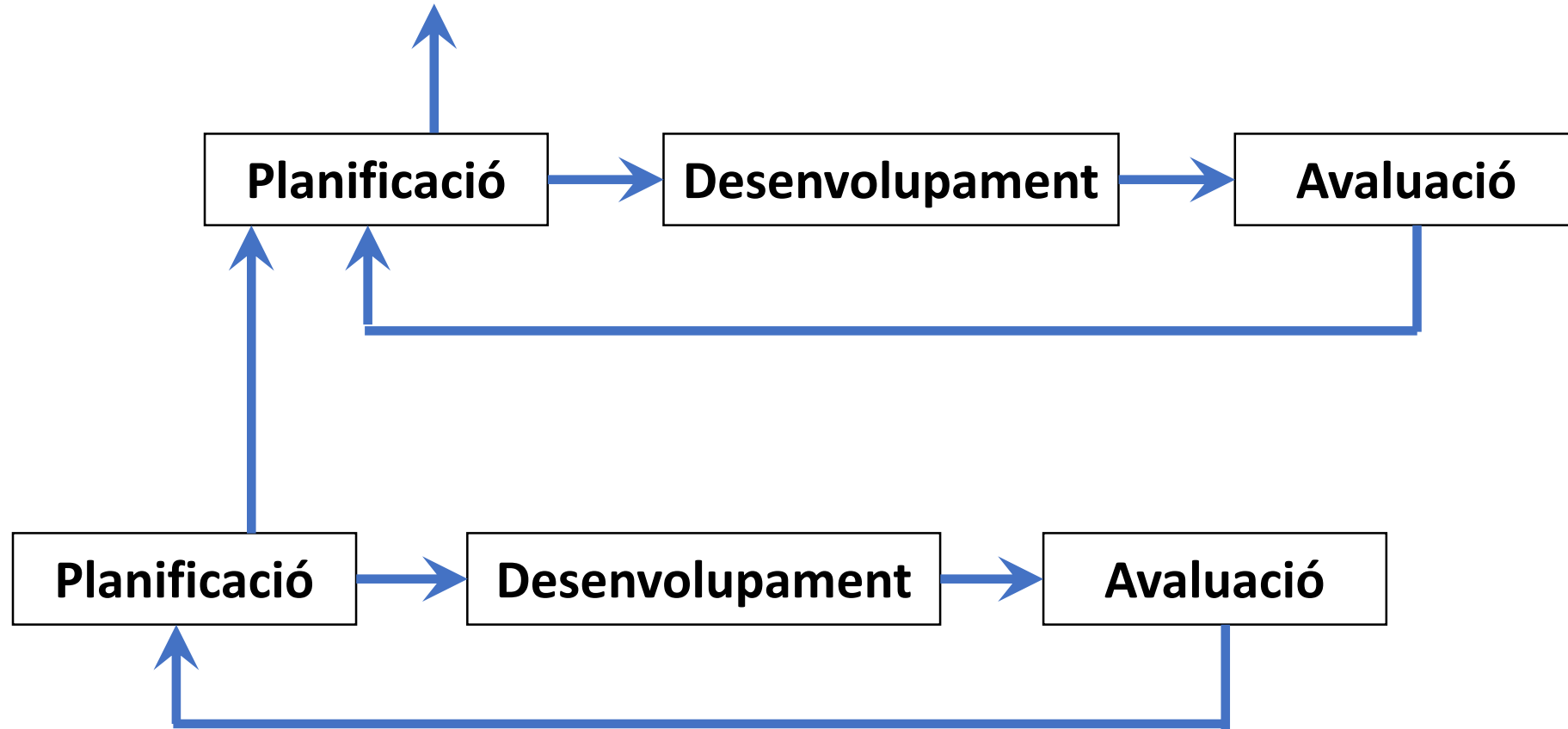


6. Planificació en el procés d'ensenyament-aprenentatge

- Les decisions preactives són molt variades i canviants, per la qual cosa “**no existeix una planificació correcta en l’ensenyament de l’EF**” (Gimeno i Pérez, 1989).
- Solament podem analitzar certes condicions prèvies i fer-hi una reflexió que, **justificadament**, donen uns resultats positius amb el nostre alumnat.
- *El professorat competent en EF* és aquell que pren les decisions oportunes que fan que el seu **projecte d’ensenyament siga útil, significatiu, realista, eficaç, adaptat a l’alumnat i contextualitzat** en el centre de treball.
- La planificació pot canviar de significat, de metodologia o, fins i tot, pel que fa al dinamisme o estatisme, depenent de l’avaluació que es propose i de la capacitat de renovació després d’analitzar els resultats de l’avaluació.

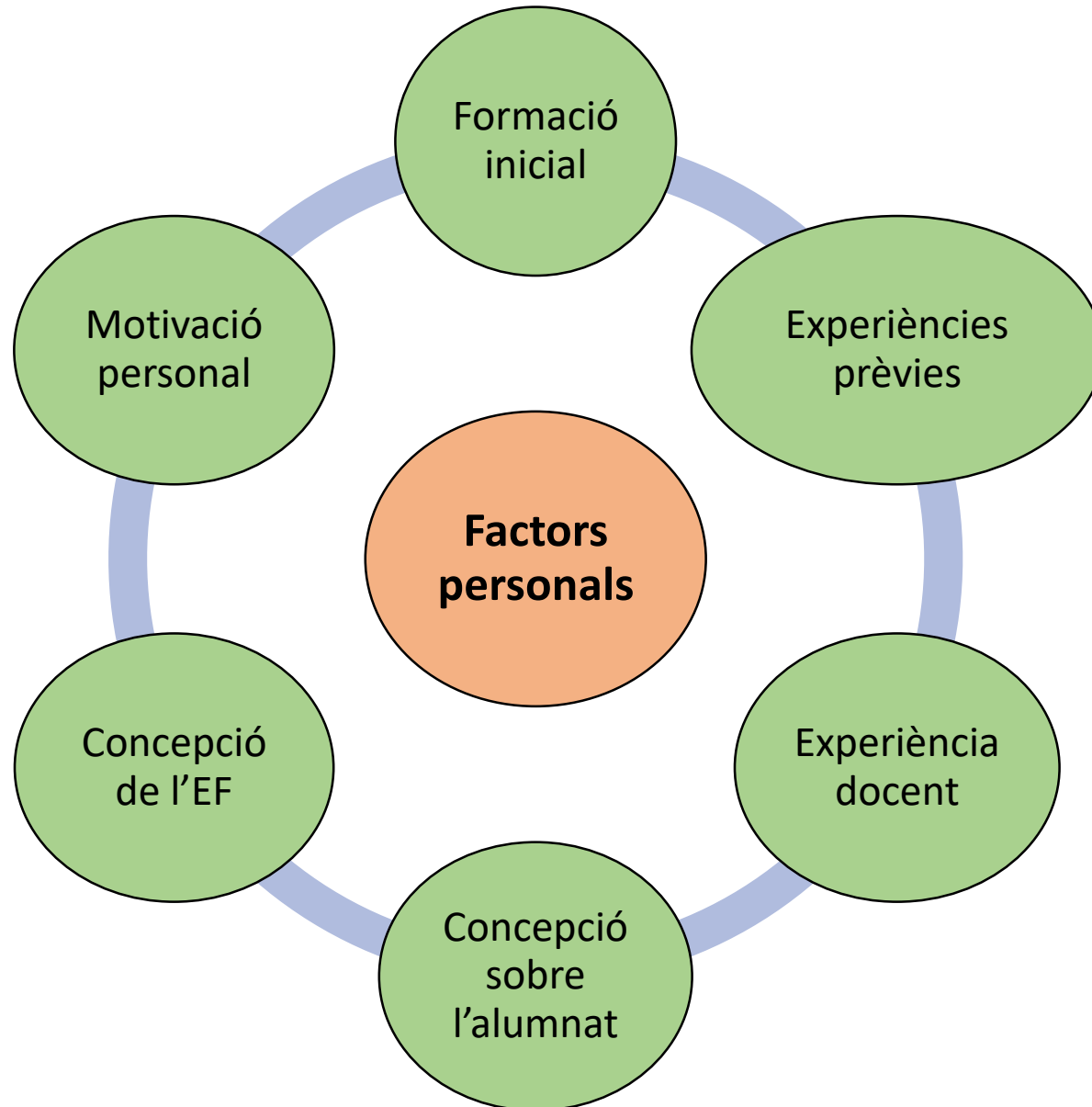
6. Planificació en el procés d'ensenyament-aprenentatge

Nou cicle del procés...



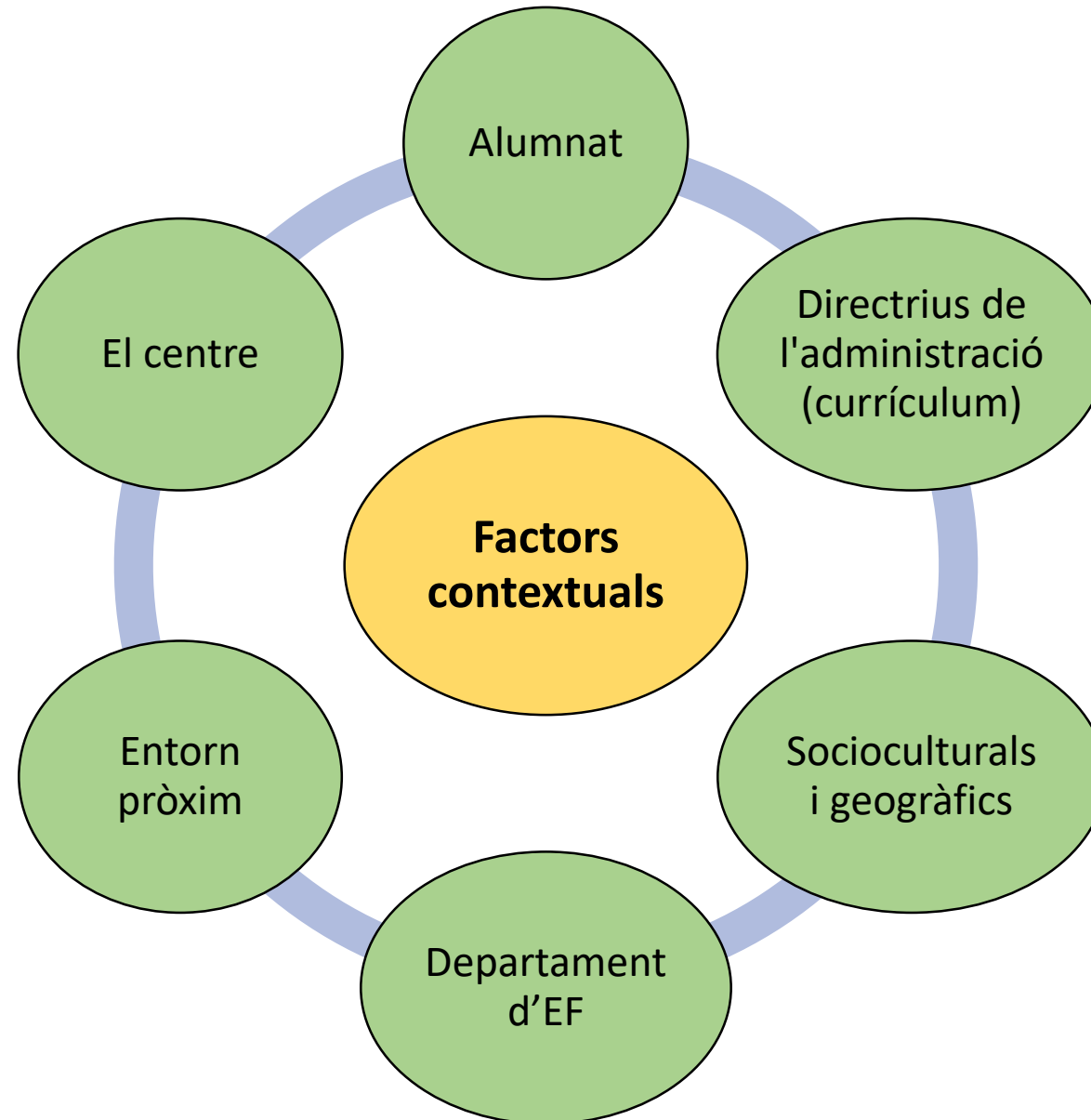
7. Factors que condicionen la planificació

(Viciano, 2002)



7. Factors que condicionen la planificació

(Viciana, 2002)



8. Tipus de planificació

(Viciano, 2002; Mestre, 2008; Antúnez, 1992)

La planificació es pot estructurar segons una sèrie de consideracions diferents. Les més comunes són:

- **Geogràfiques** (segons l'àmbit geogràfic)

- ✓ Àmbit nacional: Ministeri d'Educació i Formació Professional, Ministeri de Cultura i Esport, Consell Superior d'Esports, etc.
- ✓ Àmbit autonòmic: direccions generals d'esports o educació, organismes diversos com ara CAR, etc.
- ✓ Àmbit provincial: serveis comarcals d'esports i mancomunitats, etc.
- ✓ Àmbit municipal (municipi, districte, barri): serveis municipals d'esports, patronats, etc.

- **Temporals** (segons la determinació temporal)

- ✓ A curt termini, operativa o immediata.
- ✓ Planificació a mitjà termini, tàctica o intermèdia.
- ✓ Planificació a llarg termini o estratègica.

8. Tipus de planificació

(Viciano, 2002; Mestre, 2008; Antúnez, 1992)

1. A curt termini, operativa o immediata

- ✓ Períodes curts temporalment (màxim: dos o tres anys) en els quals s'especifiquen les comeses (accions) que cal organitzar i planificar, i en què cadascuna pot convertir-se en planificacions a curt termini.
- ✓ En l'àmbit educatiu només fa referència a les accions fetes a curt termini (no més d'un curs acadèmic).

PROGRAMACIÓ
DIDÀCTICA
EDUCACIÓ FÍSICA

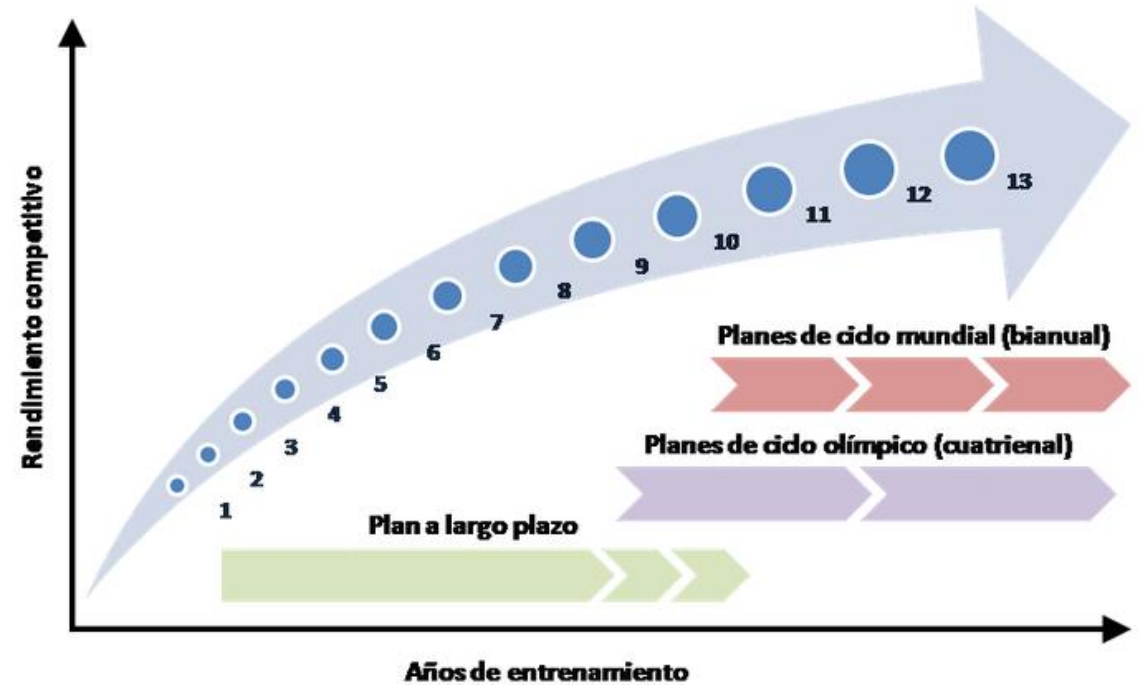


8. Tipus de planificació

(Viciano, 2002; Mestre, 2008; Antúnez, 1992)

2. A mitjà termini, tàctica o intermèdia

- ✓ Es tracta de planificacions puntuals i concretes o bé com a conseqüència de planificacions anteriors a llarg termini.
- ✓ La duració no ha de superar quatre anys i en l'àmbit del rendiment esportiu aquest tipus de planificacions poden convertir-se en llarg termini.
- ✓ En l'àmbit educatiu, la realització és responsabilitat dels centres educatius i del professorat.



8. Tipus de planificació

(Viciano, 2002; Mestre, 2008; Antúnez, 1992)

3. A llarg termini o estratègica

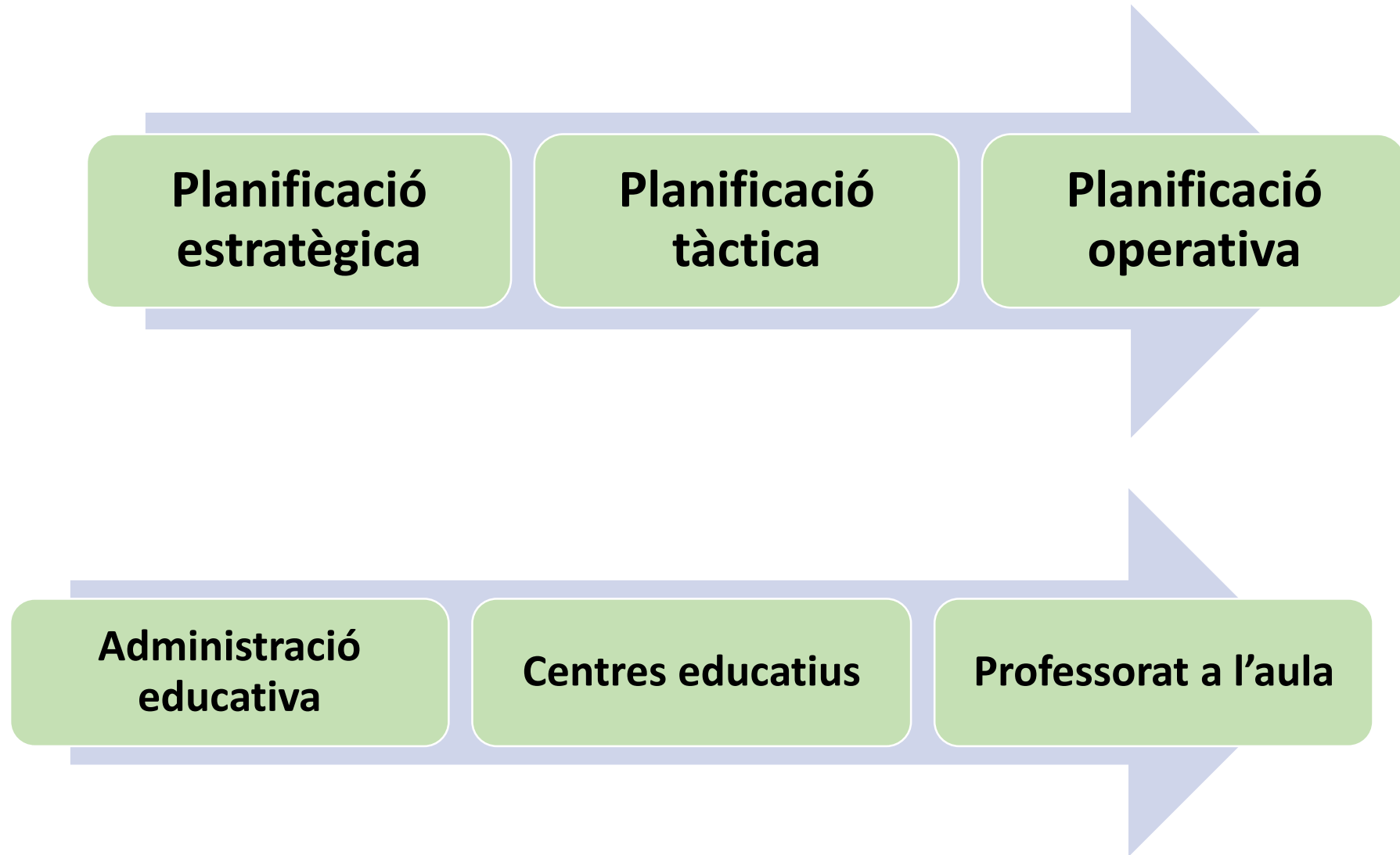
- ✓ Planificació a llarg termini realitzada per les administracions esportives o educatives, en què s'estableixen les bases per a la concreció en altres nivells de planificació més contextualitzats (tàctiques i operatives).



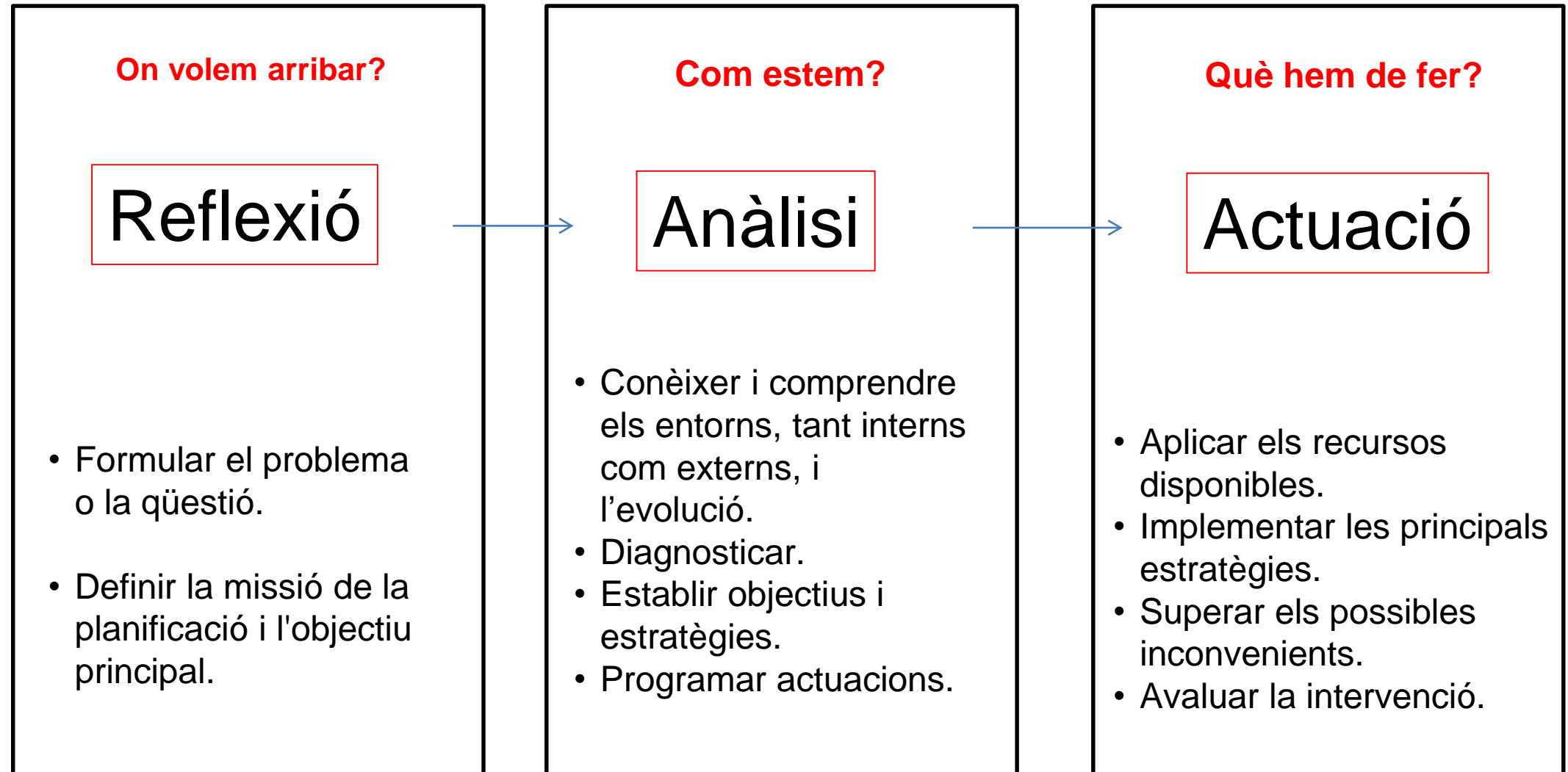
PLA ESTRATÈGIC DE
L'ACTIVITAT FÍSICA
I L'ESPORT DE LA
GENERALITAT
VALENCIANA

8. Tipus de planificació

(Viciano, 2002; Antúnez, 1992)



9. Visió de la planificació de manera estratègica



10. Disseny de programes i desenvolupament pràctic

1. Punt de vista de l'expert-tècnic (de la teoria a la pràctica)

- Els uns dissenyen els programes que s'han de fer en la pràctica (experts).
- Els altres apliquen els programes (tècnics-professorat).

2. Punt de vista del desenvolupament professional (de la pràctica a la teoria)

- Els formadors, com a experts, són els professionals més adequats per a pensar i prendre decisions sobre la pràctica.
- L'experiència pràctica ha de donar forma i generar el coneixement teòric.

11. Algunes investigacions sobre la planificació

- “En la pràctica, el professorat s'adapta poc a un model teòric de planificació. La seua principal preocupació se cenyeix més a les activitats que ha de fer practicar que no als objectius específics d'aprenentatge” (Pieron, 1999, p. 99).
- Seners (2001) afirma que una part del professorat principiant mostra desinterès durant el primer o segon any de faena per a dissenyar un bon pla de sessió.

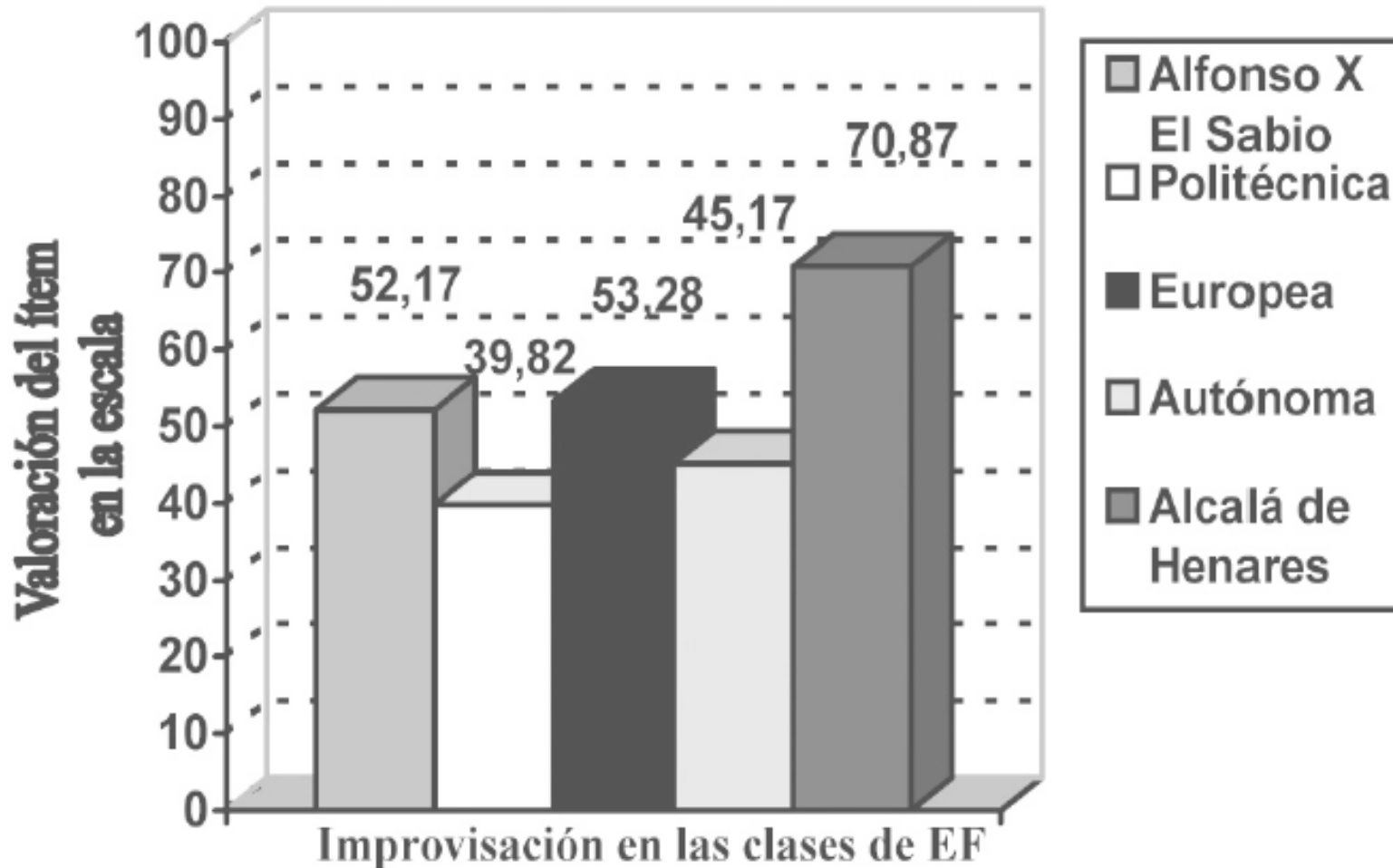
11. Algunes investigacions sobre la planificació

- Hall i Smith (2006) afirmen que els docents experts no solen dissenyar els plans de classe de manera detallada, sinó que sols els elaboren en forma de notes.
- Graham (2008) exposa que la planificació és una necessitat molt important en el sistema educatiu, però no és una tasca en què el/la docent gaudeix de l'ensenyament, per la qual cosa molts docents tendeixen a evitar-la. Açò comporta que, com que no hi ha una bona planificació, es cometen errades en les tres fases del procés d'ensenyament-aprenentatge i, a conseqüència, una educació ineficaç.

11. Algunes investigacions sobre la planificació

(Viciano et al., 2007)

S'ha d'improvisar en les classes d'EF?



El professorat en formació permanent fa un ús més alt de la improvisació que el professorat en formació inicial (Viciano et al., 2004; Viciano i Zabala, 2004)

L'EF és, en la fase interactiva, una àrea molt canviant i difícil de preveure (Viciano, 2002).

La improvisació és necessària, però mai com una conseqüència de la falta de planificació.

11. Algunes investigacions sobre la planificació

- **El professorat expert**
 - Sol basar-se en la seua experiència per a planificar sessions.
 - Sol ensenyar de manera diversa a partir del seu coneixement de les característiques i l'actitud del grup.
 - Sol invertir més temps a desenvolupar tasques a partir de les necessitats del grup.
- **El professorat principiant**
 - Sol basar-se en documentació escrita per a planificar.
 - Sol emprar com a referent la primera sessió de la jornada per a determinar si la programació de les altres sessions és vàlida.
 - Sol prendre decisions a partir d'un pla escrit, més que segons les necessitats del grup.
 - Sol canviar sovint de tasques durant l'activitat.

Referències bibliogràfiques

- Graham, G., Manross, M., Hopple, C. i Sitzman, T. (1993). “Novice and experienced children’s physical education teachers: Insights into their situational decision making”. *Journal of Teaching in Physical Education*, 12(2), 197-214.
- Mestre, J. A. (1995). *Planificación deportiva. Teoría y práctica*. Barcelona: Inde.
- Mestre, J. A. (2008). *Planificación estratégica del deporte: hacia la sostenibilidad*. Madrid: Síntesis.
- Molina, J. P., Villamón, M. i Pérez, V. (2000). “Diseño curricular constructivista: una experiencia en formación permanente de profesorado de Educación Física”, en Contreras, O. R. (coord.): *La formación inicial y permanente del profesor de Educación Física*. Actas del XVIII Congreso Nacional de Educación Física. Ediciones de la Universidad de Castilla la Mancha.
- París-Roche, F. (1998). *La planificación estratégica en las organizaciones deportivas*. Barcelona. Paidotribo.
- Pieron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: Inde
- Viciano, J. (2002). *Planificar en educación física*. Barcelona: Inde.
- Viciano, J., Miranda, M. T. i Salinas, F. (2007). “¿Cómo planifican los profesores de Educación Física de Madrid en su etapa de formación inicial?: un análisis comparativo”. *Pulso: Revista de Educación*, 30, 27-54.



UNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Tema 2. Els models de planificació i les seues característiques

Continguts

1. Introducció
2. Què són els models de planificació?
3. Riscos de no seguir un model de planificació
4. Models de planificació
5. Models de planificació basats en el producte
6. Models de planificació basats en el procés



1. Introducció

Per què cal planificar?

Per què cal planificar la planificació?

Quines directrius cal seguir?

Què s'espera de mi?

Quina és la meua missió?



2. Què són els models de planificació?

(Gimeno, 1981; Molina, 1999)

- ✓ Representació sintètica, parcial i selectiva d'aspectes de l'activitat que es consideren importants.
- ✓ Contenen estructures conceptuals simplificades que s'usen en el procés de la intervenció educativa.
- ✓ Estan relacionats amb plantejaments més amplis de les teories de cada activitat.

2. Què són els models de planificació?

(Gimeno, 1981; Molina, 1999)

Els models de planificació són formes d'entendre i interpretar els processos d'ensenyament-aprenentatge que es reflecteixen en l'elecció de la metodologia, els continguts, les formes de plantejar i dissenyar les tasques motrius, la forma d'avaluar, etc. Corresponen a formes particulars d'abordar els processos de planificació de l'ensenyament d'activitats físiques i esportives que responen a teories més àmplies i globals del currículum. Els equips tècnics o el professorat, segons la manera com tracten la planificació i com entenguen els processos d'ensenyament i aprenentatge, s'adhereixen a un model o altre de planificació.

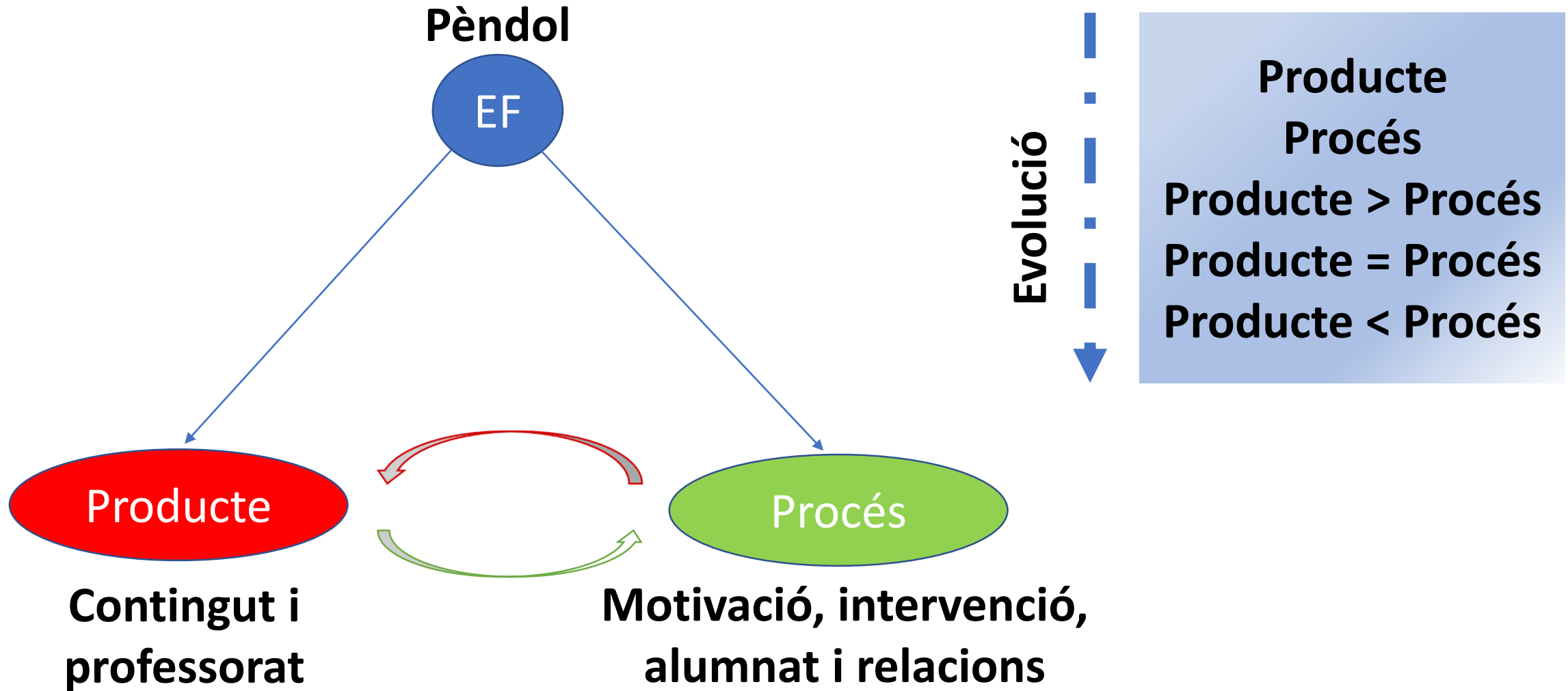
3. Riscos de no seguir un model de planificació

(Viciano, 2002)

- ✓ Hi ha la creença que planificar és una activitat teòrica i que l'execució ha de ser pràctica.
- ✓ Desconnexió entre teoria i pràctica.
- ✓ Planificar basant-se, exclusivament, en la intuïció, l'experiència o el sentit comú.
- ✓ Reproducció (fer sempre el mateix).
- ✓ Integració de pràctiques noves (fer activitats de moda).
- ✓ Les modes es converteixen en tradició.

4. Models de planificació

(Viciano, 2002)



4. Models de planificació

**MODELS BASATS
EN EL PRODUCTE
I LA RACIONALITAT
TÈCNICA**



**MODELS BASATS
EN EL PROCÉS
I LA RACIONALITAT
PRÀCTICA
I DELIBERATIVA**



4. Models de planificació

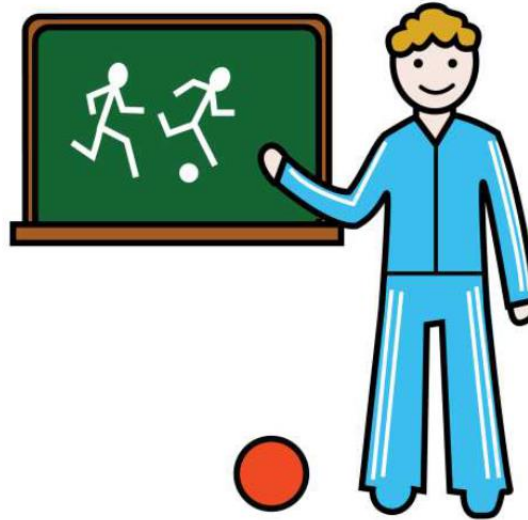
La meua missió
és molt clara



No tinc cap dubte perquè
les decisions estan molt
delimitades i són clares...



La planificació
com a **tècnica**



La meua missió
és clara, però...



Tinc molts dubtes i em
costa molt solucionar els
problemes...



La planificació com a
procés de reflexió,
revisió, etc.

5. Models de planificació basats en el producte

**MODELS BASATS EN EL PRODUCTE
I LA RACIONALITAT TÈCNICA**



5. Models de planificació basats en el producte

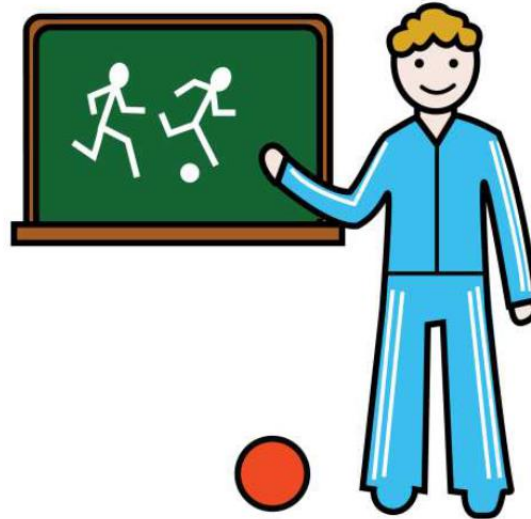
La meua missió
és molt clara



No tinc cap dubte perquè
les decisions estan molt
delimitades i són clares...



La planificació
com a **tècnica**



Aconseguir una
sèrie d'OBJECTIUS



5. Models de planificació basats en el producte

(Molina, 1999)

- ✓ Pedagogia per objectius, model tecnològic, models racionals, models mitjans-finalitats, models tècnic-expert.
- ✓ El més important és l'eficàcia, els resultats, el producte.
- ✓ El coneixement que s'ensenya és universal, neutre i objectiu.
- ✓ Autors: Bobbit, Tyler, Bloom, Gagné...

5. Models de planificació basats en el producte

(Molina, 1999)

- ✓ Interès: control i eficàcia.
- ✓ Els alumnes han d'aprendre allò que el professor ensenya.
- ✓ Racionalització tècnica de la intervenció de l'ensenyament.
- ✓ La teoria s'aplica a la pràctica: relació lineal i vertical (els experts fan la teoria i els formadors l'apliquen a la pràctica).
- ✓ Orientats a la producció (aconseguir aprenentatges estandarditzats).

5. Models de planificació basats en el producte

(Molina, 1999)

- ✓ Descontextualitzats, homogenis i uniformes.
- ✓ Preparen amb vista al futur.
- ✓ Models tancats o prescriptius.
- ✓ Centrats en els components de l'ensenyament, especialment OBJECTIUS.
 - Prescriuen resultats
 - Conductuals o operacionals



5. Models de planificació basats en el producte

RACIONALISME TÈCNIC



Elaboració de coneixements de caràcter científic per a transmetre: teoria



Procediments d'actuació basats en principis teòrics



Disseny, elaboració i difusió de materials d'ensenyament



Aplicació dels materials d'ensenyament en la pràctica

5. Models de planificació basats en el producte

RACIONALISME
TÈCNIC EN L'ÀREA
D'EF



- Discurs orientat al rendiment esportiu.
- Desenvolupament de la condició física i l'habilitat motriu.
- Selecció de talents esportius.
- Criteris de valor orientats als resultats i al rendiment físic.
- Predomini dels continguts procedimentals.
- Alumnat agrupat segons el nivell motriu.
- Currículum per objectius.
- Tendeix a generar grups reduïts d'*elit motriu* i grups grans de *malaptesa motriu*.
- Predomini de la metodologia directiva i l'avaluació centrada en la qualificació (quantificació) i l'objectivitat.

5. Models de planificació basats en el producte

(Escudero, 1999)

Diferents nivells de disseny (Gagné, 1976)

- ✓ Nivell 1. Correspon al curs en la seua globalitat.
Formulació dels propòsits generals que es volen aconseguir.
- ✓ Nivell 2. Els temes constitutius dels cursos.
Enunciació dels propòsits del tema i dels objectius operatius.
- ✓ Nivell 3. Les lliçons que constitueixen cada tema.
Identificar, formular i seqüenciar els objectius operatius.
- ✓ Nivell 4. Els components o fases de cada lliçó o classe.
Aquest és el nivell de disseny més concret i es crea tenint en compte que en cada classe o lliçó s'ha d'abordar un sol objectiu.



5. Models de planificació basats en el producte

CONTEXT DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

- ✓ Orienten l'ensenyament a l'eficàcia en la realització de tasques motrius.
- ✓ Se centren en el rendiment motor:
 - Importància de l'entrenament esportiu.
 - Les bases són la tècnica i la condició física.
- ✓ Avaluació
 - Tests objectius (reproducció de tècniques, marques, etc.).
- ✓ Autors: Pieron, Siedentop, Sánchez Bañuelos...


(Molina, 1999)



5. Models de planificació basats en el producte

CONTEXT DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

- 1r) Formulació d'objectius terminals (conductes observables).
- 2n) Determinar la seqüència de les tasques d'aprenentatge.
- 3r) Repartir les tasques dins de cada sessió.
- 4t) Precisar les rutines d'organització.
- 5è) Anticipar els aspectes vinculats a la seguretat i establir regles.
- 6è) Crear estratègies d'organització per a estalviar temps.
- 7è) Organitzar i preparar el material per a l'avaluació.



(Siedentop,
1998)

6. Models de planificació basats en el procés

**MODELS BASATS EN EL PROCÉS
I LA RACIONALITAT PRÀCTICA I DELIBERATIVA**



6. Models de planificació basats en el procés

Actituds professionals

- ✓ Insatisfacció, inconformitat, etc.
- ✓ La pràctica i la meua experiència són valuoses.
- ✓ Soc un intel·lectual, un/a professor/a investigador/a, jo com a mitjà, etc.
- ✓ A més de l'eficàcia, em preocupa la **dimensió moral i social** de l'ensenyament.
- ✓ Use la planificació com a guia.

Model pràctic
o deliberatiu de planificació

La meua missió
és clara, però...



Tinc molts dubtes i em
costa molt solucionar
problemes...



La planificació com a
procés de reflexió,
revisió, etc.

6. Models de planificació basats en el procés

(Molina, 1999)

- ✓ Reacció al model tècnic.
- ✓ Importància del PROCÉS davant del producte.
- ✓ L'alumne aprèn més coses de les que el professorat ensenya (currículum ocult).
- ✓ No sols interessa el com, sinó també el perquè.
- ✓ La tecnificació no implica una bona pràctica.
- ✓ Autors: Schawb, Walker, Stenhouse, Elliot...

6. Models de planificació basats en el procés

(Molina, 1999)

- ✓ Dimensió ètica i moral.
- ✓ Més que ensenyar, cal EDUCAR.
- ✓ Educar en el present.
- ✓ L'espai d'ensenyament és un espai de relació i convivència social.
- ✓ Actituds democràtiques i educació cívica.

6. Models de planificació basats en el procés

(Molina, 1999)

- ✓ Racionalitat pràctica i deliberativa: interacció comunicativa amb la realitat i amb els participants (contextualització).
- ✓ Importància dels aspectes subjectius.
- ✓ El **formador** és qui defineix els problemes i pren decisions per tal d'enfrontar-s'hi.
- ✓ El **formador** com a professional reflexiu, intel·lectual, expert, investigador, etc.

6. Models de planificació basats en el procés

RACIONALISME
PRÀCTIC
O DELIBERATIU
EN L'ÀREA D'EF

- Els criteris de valor se situen tant en els processos com en els resultats.
- Es defensen els plantejaments de l'educació integral.
- La importància dels valors i el seu desenvolupament.
- El contingut gira a l'entorn de la cultura motriu de l'alumnat, del seu desenvolupament motriu a fi de facilitar la diversitat i l'experimentació de les diverses classes d'activitat física i, alhora, la lògica interna de cadascuna.
- Cobren importància especial les vivències, la presa de consciència motriu i corporal i les activitats grupals, col·laboratives i expressives.
- El currículum entès com a projecte i procés.

6. Models de planificació basats en el procés

RACIONALISME
PRÀCTIC O
DELIBERATIU EN
L'ÀREA D'EF

- L'organització del grup classe basada en els principis d'una EF inclusiva i comprensiva.
- Temps de treball individual i col·lectiu (agrupacions heterogènies i preocupació per la coeducació).
- Metodologies no directives (experimentació, participació, recerca i descobriment).
- Cobren una gran importància els principis de procediment enfront dels objectius.
- En l'avaluació importa tant el procés com el producte. Preocupació pels aprenentatges complexos sobre la motricitat i els processos de desenvolupament personal i grupal.
- Avaluació qualitativa i formativa enfocada a la millora dels aprenentatges i processos. Es mostra un gran interès per la participació de l'alumnat en l'avaluació.

6. Models de planificació basats en el procés

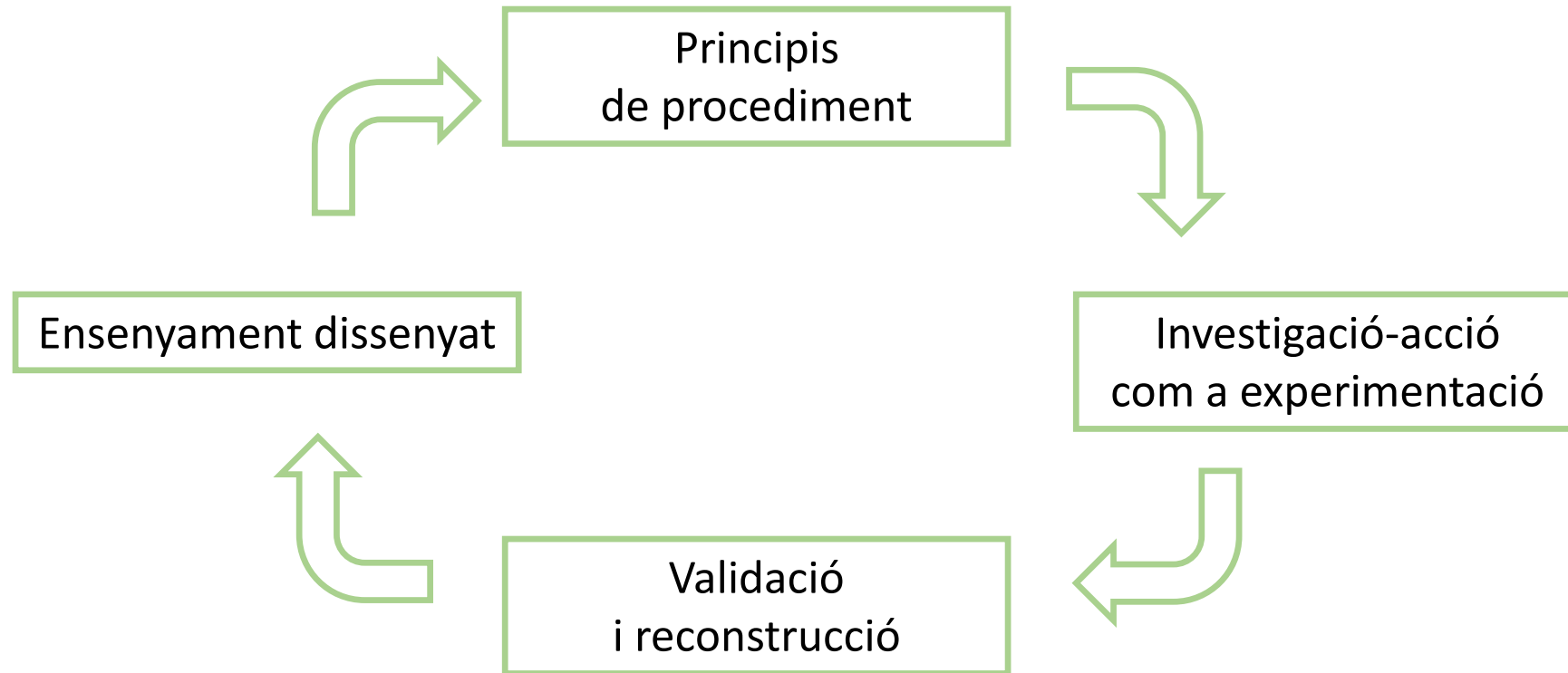
(Molina, 1999)

- ✓ Caràcter provisional del disseny.
- ✓ Disseny obert i flexible.
- ✓ El disseny es redefineix en la pràctica: lligat al desenvolupament del currículum.
- ✓ Adaptabilitat, modificabilitat, heterogeneïtat (depèn del context i les circumstàncies).
- ✓ Dos vessants:
 - Pràctic (deliberatiu i pràctic)
 - Crític (crític i postmodern)



6. Models de planificació basats en el procés

La proposta de Stenhouse (1984)



6. Models de planificació basats en el procés

(Molina, 1999)

CONTEXT DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

- ✓ Orienten l'ensenyament cap a aspectes socials més enllà de la realització de tasques motrius.
- ✓ Punts de partida:
 - Principis de procediment o acció de naturalesa moral.
 - Particularitats del context.
- ✓ Autors: Almond, Tinning, Kirk, Fraile, Devís...

Referències bibliogràfiques

- Arnold, P. J. (1991). *Educación física, movimiento y curriculum*. Madrid: Morata-MEC. Madrid.
- Escudero, J. M. (ed.) (1999). *Diseño, desarrollo e innovación del currículum*. Madrid: Síntesis.
- Fraile, A. (coord.) (2004). *Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gagné, R. M. (1976). *Les principes fondamentaux de l'apprentissage: application à l'enseignement*. Éditions HRW.
- Kirk, D. (1990). *Educación física y currículum*. València: Servei de Publicacions de la Universitat de València.
- López Pastor, V. M. i Gea Fernández, J. M. (2010). “Innovación, discurso y racionalidad en educación física. Revisión y prospectiva”. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10 (38), 245-270.
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista38/artinnovacion154.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista38/artinnovacion154.htm)
- Molina, J. P. (1999). “Introducción a los modelos de diseño curricular en Educación Física”. *Àgora del Professorat* 99 (p. 150-166). València: Conselleria de Cultura, Educació i Ciència de la Generalitat Valenciana.
- Molina, J. P., Martínez-Baena, A. i Gómez-Gonzalvo, F. (2018). “Innovar en Educación Física: recuperando los principios de procedimiento”. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 11(23), 109-119. <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/2127>
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. Inde. Barcelona.
- Stenhouse, L. (1984). *Investigación y desarrollo del currículum*. Ediciones Morata.
- Tinning, R. (1992). *Educación física: la escuela y sus profesores*. València: Servei de Publicacions de la Universitat de València.



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Tema 3. Elements bàsics de la planificació i el tractament segons els models de planificació

Contingut

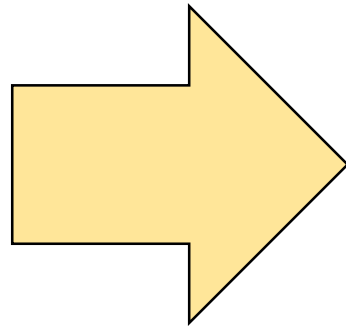
1. Introducció
2. Tractament dels objectius
3. Tractament dels continguts
4. Tractament de la metodologia
5. Tractament de l'avaluació



1. Introducció

Elements bàsics de la planificació

- ✓ Objectius
- ✓ Contingut
- ✓ Metodologia d'ensenyament
- ✓ Avaluació



Com es desenvolupen des d'un model de planificació tècnic o des d'un model deliberatiu?



2. Tractament dels objectius

Què busquem en el nostre ensenyament?

Model tècnic



Es defineixen els resultats que esperem obtenir després del procés.
Ex.: augmentar la resistència aeròbica.

Responsabilitat de l'alumnat

Model deliberatiu



Es defineix com orientat al procés.
Ex.: promoure valors cooperatius enfront de conductes competitives i individualistes.

Responsabilitat del professorat

2. *Tractament dels objectius des d'un model tècnic*

- ✓ L'aprenentatge queda definit en els objectius.
- ✓ Model de disseny curricular tecnològic: èmfasi en els objectius.
- ✓ Punt inicial de la programació: les finalitats condicionen els mitjans.
- ✓ Fàcilment aplicable a activitats físiques i esportives (AFiE) (conductes observables i mesurables).
- ✓ Objectius operatius o terminals: definir conductes observables que s'esperen aconseguir (resultats).
- ✓ L'avaluació com a mesura dels objectius.
- ✓ Control del progrés d'aprenentatge mitjançant el grau de consecució dels objectius (objectivitat).



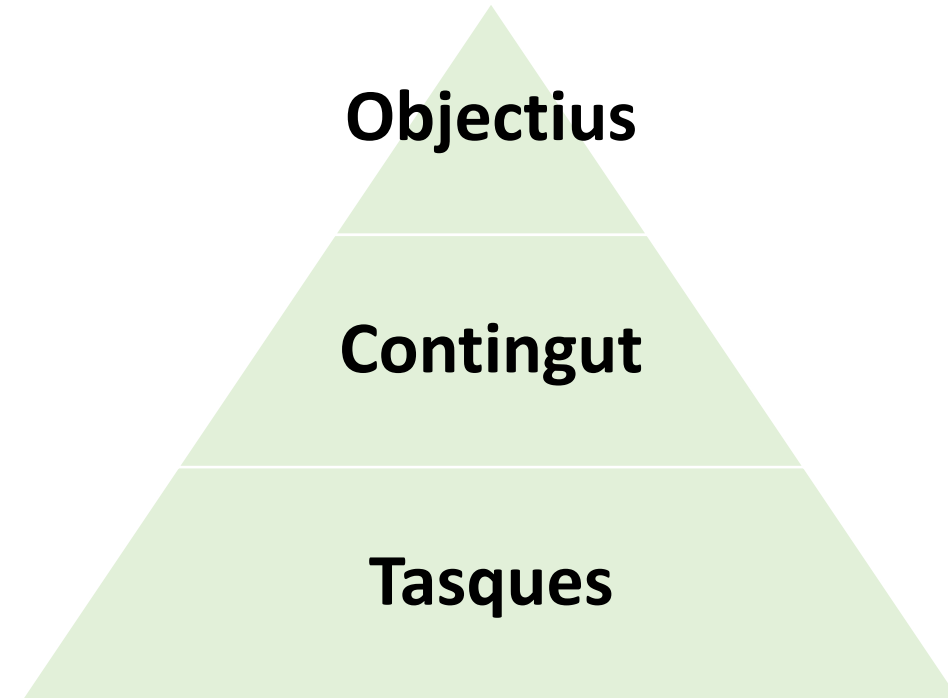
(Gimeno, 1994)

2. Tractament dels objectius des d'un model tècnic

“El contingut d'un programa s'ha de concebre amb la finalitat d'afavorir l'assoliment d'objectius que influiran en la vida dels participants (...) El desenvolupament d'un programa d'educació física necessita una sèrie de decisions concernents als objectius perseguits i les activitats que permeten aconseguir-los (...) Alguns educadors físics no planifiquen adequadament el seu ensenyament perquè no han fixat els objectius que l'alumnat ha d'aconseguir en matèria d'aprenentatge” (Siedentop, 1998, p. 208).

2. *Tractament dels objectius des d'un model tècnic*

“El contingut sempre s’elabora en una certa direcció i és important establir aquesta destinació final perquè guie el professorat al llarg del programa. Aquesta **destinació final correspon als objectius terminals**, és a dir, als **enunciats que descriuen els comportaments que l’alumnat hauria de demostrar de manera constant després de participar en el programa**. Quan l'educador els haja establits **serà possible triar les activitats** per a animar l’alumnat a mostrar els **comportaments esperats**”
(Siedentop, 1998, p. 215 i 217).



2. *Tractament dels objectius des d'un model tècnic*

- ✓ Els **objectius operatius o terminals** com a tasca central del model de planificació tècnic orientat al producte:
 - S'han de formular en forma de **resultats immediats**.
 - COMPONENTS
 - Situació: en quines **condicions i circumstàncies** precises s'ha de desenvolupar l'aprenentatge?
 - Capacitat apresada: quina **capacitat** es tracta de promoure?
 - Objecte: quin **producte** s'ha d'obtenir?
 - Acció: quina **tasca** concreta ha de fer-se?
 - Instruments i altres limitacions: de quins **mitjans, temps, etc.** es disposa?

2. Tractament dels objectius des d'un model tècnic

✓ Objectius operatius

Ex.: “ser capaç de llançar una pilota per damunt del cap amb una mà i empomar-la amb l'altra sense que caiga a terra almenys cinc vegades consecutives”.

“Aconseguir mostrar l'habilitat tècnica del servei de mà baixa en voleibol”.

“Ser capaç de cobrir, mitjançant una carrera contínua, una distància de 2.000 metres en el transcurs de 12 minuts”.

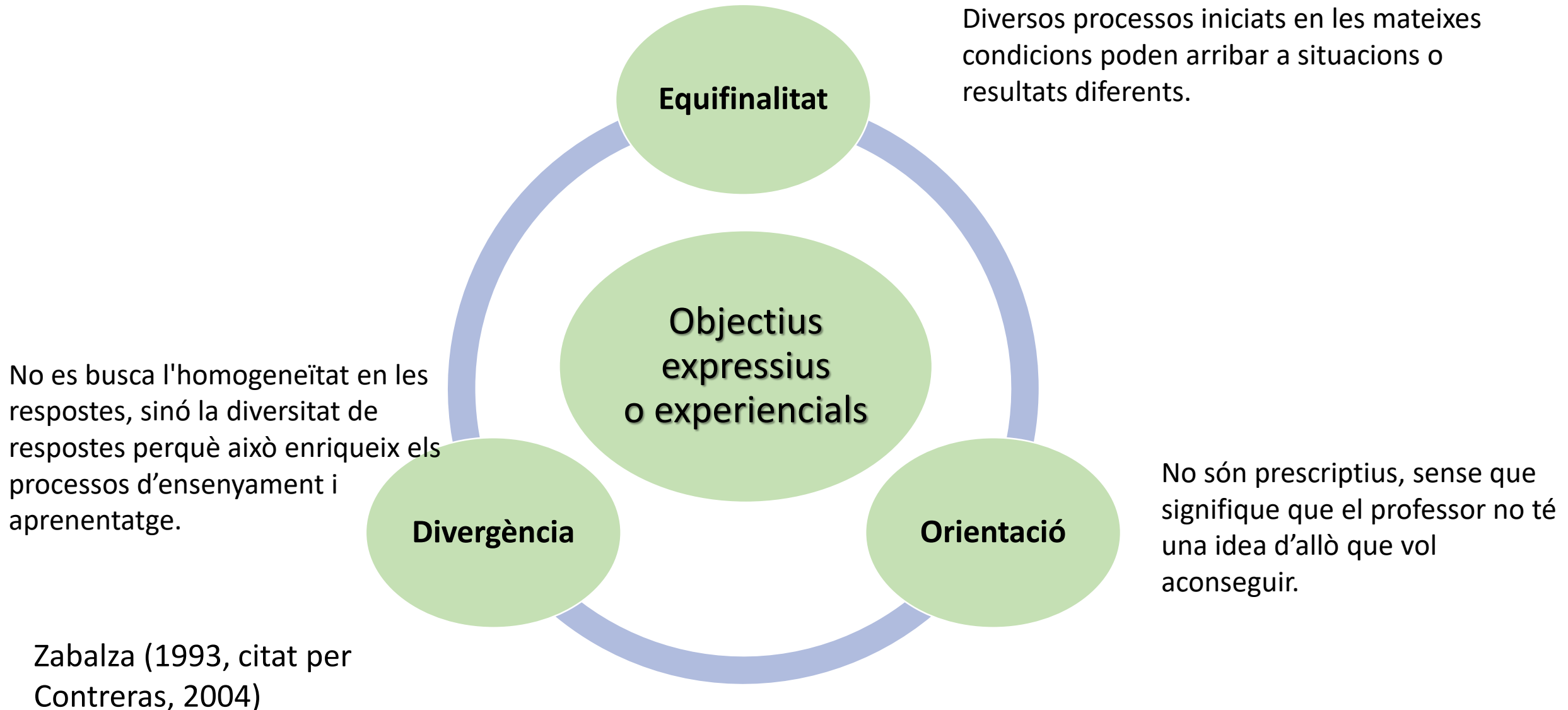
Quin aspecte no és prioritari quan es proposa un objectiu d'aquestes característiques?

2. *Tractament dels objectius des d'un model deliberatiu*

- ✓ La finalitat NO justifica els mitjans.
- ✓ En educació: mitjà i fi són dues realitats complementàries.
- ✓ **Objectius experiencials i principis de procediment** enfront d'objectius operatius.
- ✓ Principis de procediment per a establir activitats gratificants i conductes satisfactòries dins d'aquestes activitats.
- ✓ Els principis de procediment tenen a veure amb una dimensió ètica i democràtica.
- ✓ També fàcilment aplicable en AFiE (ex.: esportivitat, empatia, cooperació, etc.).
- ✓ Importància d'aspectes subjectius (valors, creences, etc.) que estan immersos en el procés d'ensenyament-aprenentatge.
- ✓ L'avaluació com un procés continu i formatiu lligat al mateix desenvolupament de les activitats.



2. Tractament dels objectius des d'un model deliberatiu



2. Tractament dels objectius des d'un model deliberatiu

- ✓ **Objectius experiencials:** descriuen trobades, identifiquen situacions, defineixen problemes o descriuen tasques, però no especifiquen què és allò que s'ha d'aprendre a partir o a conseqüència d'aquestes trobades, situacions, problemes o tasques.

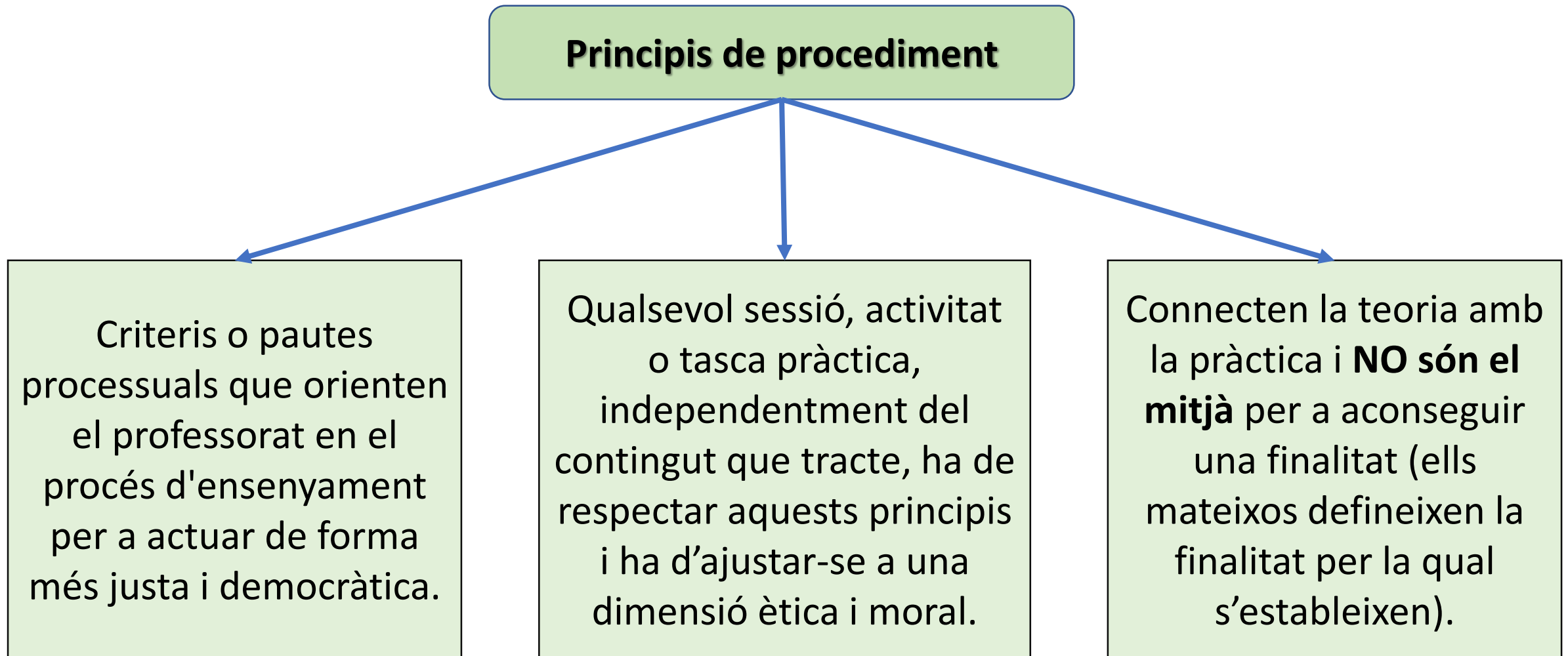
Ex.: “ser capaç d'interpretar rítmicament un ball o una melodia”.

“Comprendre les diverses formes d'expressió dels companys”.

“Gaudir del joc amb independència del resultat”.

...

2. Tractament dels objectius des d'un model deliberatiu



(Molina et al., 2018)

2. Tractament dels objectius des d'un model deliberatiu

- ✓ **Principis de procediment:** idees generals formulades amb la intenció que servisquen de referència en l'acció docent i en les decisions que cal prendre durant la intervenció educativa (fins i tot en les situacions imprevistes que puguen aparèixer). Tenen caràcter provisional i estan oberts al debat.

Ex.: “participació activa en comú en les AFiE”.

“Desenvolupament de valors socials i morals en la pràctica de les AFiE”.

“Participació segura en totes les AFiE”.

...

(Álvarez, 2012)

3. Tractament dels continguts

Què volem ensenyar?

Conjunt de coneixements i habilitats necessàries que cal adquirir a fi d'actuar i reaccionar davant l'entorn a partir del moment en què aquests són percebuts per l'alumnat i el professorat (Blázquez, 1992).

Model tècnic



Continguts relacionats, quasi exclusivament, amb les accions motrius.

Model deliberatiu



Els continguts s'amplien a aspectes emocionals, socials i ètics lligats a les accions motrius.

3. Tractament dels continguts des d'un model tècnic

- ✓ Continguts: tècnica, tàctica i condició física, principalment.
- ✓ Basats en paràmetres vinculats a la biomecànica, fisiologia i, fins i tot, psicologia (han de ser quantificables i controlables).
- ✓ Continguts disciplinaris de caràcter procedimental.
- ✓ Preocupació pels continguts que s'ensenyen, ja que al final es reprodueixen continguts.



(Siedentop, 1998)

3. Tractament dels continguts des d'un model deliberatiu

- ✓ Preocupació per allò que aprèn l'alumnat a conseqüència del nostre ensenyament.
- ✓ Continguts transversals i interdisciplinaris de caràcter actitudinal, en relació amb el desenvolupament de valors (socials, personals, etc.).
- ✓ No sols cal ensenyar continguts, sinó que cal educar. Per tant, els continguts han de ser educatius.
- ✓ Educar en actituds favorables a la millora de la persona i la construcció d'unes relacions socials i interpersonals molt més lliures, fraternals i solidàries.
- ✓ Educar per una profunda i responsable humanització del món i de la vida sobre el planeta.



(Fernández i Navarro, 1989)

4. Tractament de la metodologia

Com ensenyem?

Conjunt de tècniques, mètodes, estils i recursos didàctics o pedagògics que el professorat emprà per a ensenyar continguts i assolir objectius.

Model tècnic



S'usen els mitjans més eficaços per a assolir els aprenentatges definits i esperats de l'alumnat.

Model deliberatiu



Es permet que l'alumnat participe en les decisions sobre el seu aprenentatge.

4. Tractament de la metodologia des d'un model tècnic

- ✓ Paper passiu de l'alumnat.
- ✓ Reproducció de models.
- ✓ Repetició.
- ✓ Mètode deductiu (de general a particular).
- ✓ Instrucció directa.
- ✓ Estratègies analítiques en la pràctica.
- ✓ Models verticals d'ensenyament (ex.: model aïllat).
- ✓ Exercicis individuals, per parelles, en rotació, situacions simulades, etc.



4. Tractament de la metodologia des d'un model deliberatiu

- ✓ Paper actiu de l'alumnat (autonomia i investigació).
- ✓ Aprenentatge divergent.
- ✓ Capacitat d'adaptació i transferència.
- ✓ Mètode inductiu (el professorat proposa un problema i l'alumnat ha de trobar la manera de solucionar-lo).
- ✓ Descobriment guiat o resolució de problemes.
- ✓ Estratègies mixtes i globals en la pràctica.
- ✓ Models horitzontals d'aprenentatge (ex.: model integrat).
- ✓ Jocs i situacions jugades.



5. Tractament de l'avaluació

Com es valora allò que s'aprén?

Conjunt d'eines i instruments que serveixen per a valorar els processos d'ensenyament i aprenentatge.

Model tècnic



Valoració del grau de consecució dels objectius proposats: l'avaluació com a control de resultats.

Model deliberatiu



Valoració relacionada amb el desenvolupament del procés: l'avaluació com a millora del procés.

5. Tractament de l'avaluació des d'un model tècnic

- ✓ Avaluació de l'aprenentatge (rendiment) motriu de l'alumnat.
- ✓ L'avaluació com una pràctica final.
- ✓ Instruments específics d'avaluació que permeten mesurar i controlar el grau de consecució dels objectius proposats.
- ✓ Vessant quantitatiu.
- ✓ Objectivitat i neutralitat.
- ✓ Distanciada (deshumanitzada).
- ✓ Estandarditzada i rígida.
- ✓ Comparació i classificació entre l'alumnat.



5. Tractament de l'avaluació des d'un model deliberatiu

- ✓ Avaluació de l'actitud de l'alumnat durant el procés.
- ✓ L'avaluació com una pràctica continuada i formativa.
- ✓ S'observa allò que es fa durant el procés i s'estableix un procés d'intercomunicació constant amb l'alumnat.
- ✓ Vessant qualitatiu.
- ✓ Flexibilitat i subjectivitat.
- ✓ Compromesa (humanitzada).
- ✓ Participació de l'alumnat en l'avaluació: coavaluació i autoavaluació.
- ✓ Progrés de l'alumnat respecte a les seues pròpies possibilitats i limitacions.



5. Tractament de l'avaluació des d'un model deliberatiu

- ✓ L'avaluació representa un seguit d'accions mitjançant les quals podem fer, en tot moment, els ajustos i les adaptacions necessàries segons l'evolució de les capacitats de l'alumnat.
- ✓ Dues funcions bàsiques de l'avaluació:
 - Ajust pedagògic progressiu (avaluació inicial, formativa i final).
 - Verificació d'haver aconseguit, i fins a quin punt, els objectius proposats (avaluació sumatòria).
- ✓ Avaluació de l'alumnat, del procés i del professorat.



Referències bibliogràfiques

- Álvarez, C. (2012). “Los principios de procedimiento en el diseño curricular: clave de mejora de las relaciones teoría-práctica en educación”. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 10(4): 22-36.
- Blázquez, D. (1992). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: INDE.
- Contreras, O. (2004). *Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.
- Corrales-Salguero, A. R. (2009). “La instrucción directa o la reproducción de modelos como metodología de enseñanza en el área de Educación física”. *EmásF: revista digital de educación física*, (1), 4-14.
- Fernández, G. i Navarro, V. (1989): *Diseño curricular en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Gimeno, J. (1994): *La pedagogía por objetivos: obsesión por la eficiencia*. Morata: Madrid.
- López Pastor, V. M., Monjas Aguado, R., Gómez García, J., López Pastor, E. M., Martín Pinela, J. F., González Badiola, J., ... i Martín, M. I. (2006). “La evaluación en educación física. Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa. La evaluación formativa y compartida”. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 10, 31-41.

Referències bibliogràfiques

- Molina, J. P., Martínez-Baena, A. i Gómez-Gonzalvo, F. (2018). “Innovar en Educación Física: recuperando los principios de procedimiento”. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 11(23), 109-119.
<http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/2127>
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: Inde.
- Stenhouse, L. (1984). *Investigación y desarrollo del currículum*. Madrid: Morata.
- Tinning, R. (1992). *Educación física: la escuela y sus profesores*. Universitat de València, València.
- Viciano, J. (2002). *Planificar en educación física*. Barcelona: Inde



UNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Tema 5. Planificació en l'àrea d'educació física. Unitat didàctica

Continguts

1. Evolució de les lleis d'educació
2. Nivells de concreció curricular
3. Llei orgànica per a la millora de la qualitat educativa (LOMLOE)
4. Projecte curricular de centre
5. Projecte educatiu de centre
6. Programació didàctica i programació d'aula
7. Unitat didàctica
8. Competències clau



1. Evolució de les lleis d'educació

✓ Llei general d'educació (LGE), 1970.

EGB (educació general bàsica)

+ BUP (batxillerat unificat i polivalent)

+ COU (curs d'orientació universitària)/FP1 (formació professional), FP2, FP3

✓ Llei orgànica reguladora de l'estatut de centres escolars (LOECE), 1980.

✓ Llei orgànica del dret a l'educació (LODE), 1985.

Centres públics, privats i concertats

✓ Llei orgànica d'ordenació general del sistema educatiu (LOGSE), 1990.

EP (educació primària)

+ ESO (educació secundària obligatòria) + batxillerat/FP

1. Evolució de les lleis d'educació

- ✓ Llei orgànica de qualitat de l'educació (LOQE), 2002.

Ofereix diversos camins per a obtenir el títol d'ESO/FP
Inclou el PIP (Programa d'incorporació progressiva)

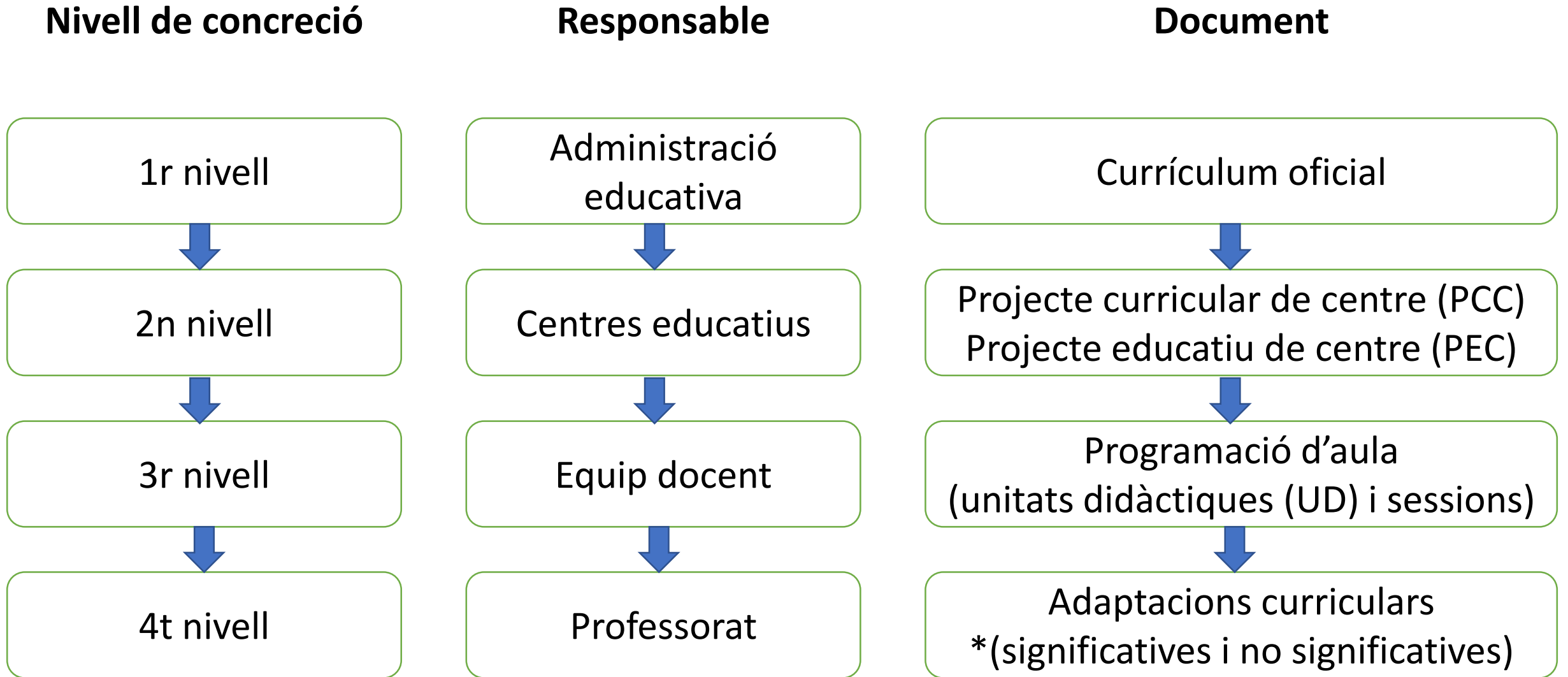
- ✓ Llei orgànica d'educació (LOE), 2006.

Inclou ciències per al món contemporani i educació per a la ciutadania
PQPI (Programa de qualificació professional inicial)

- ✓ Llei orgànica per a la millora de la qualitat educativa (LOMQE), 2013

Inclou revàlides, religió avaluable,
eliminació d'assignatures instaurades anteriorment, etc.

2. Nivells de concreció curricular



3. Llei orgànica per a la millora de la qualitat educativa (LOMQE)

Per a les planificacions en l'àmbit de l'assignatura d'Educació Física (EF), s'ha de consultar el currículum oficial. El currículum l'estableix el govern central, encara que les competències educatives estan diferides als governs autonòmics: LOMQE - decret CV

- ✓ Llei orgànica 8/2013 de 9 de desembre - LOMQE

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

- ✓ Reial decret 1105/2014, de 26 de desembre, pel qual s'estableix el currículum bàsic de l'educació secundària obligatòria i del batxillerat:

<https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>

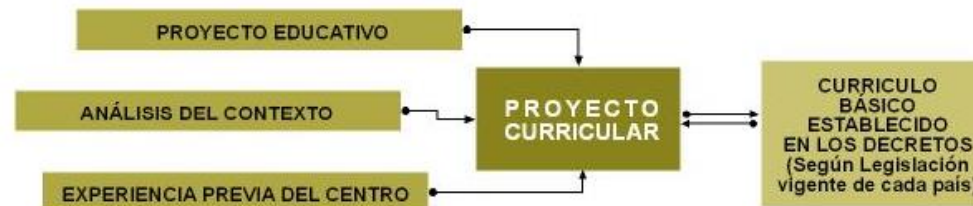
- ✓ Decret 87/2015, de 5 de juny - decret CV

https://www.dogv.gva.es/datos/2015/06/10/pdf/2015_5410.pdf

4. Projecte curricular de centre (PCC)

(Viciano, 2002)

- ✓ Es defineix com un instrument en mans dels professionals de l'ensenyament d'un centre educatiu.
- ✓ Determina pautes general respecte a accions acadèmiques (metodologia, avaluació, etc.). **El consell escolar l'ha d'aprovar.**
- ✓ Permet incidir en la responsabilitat i l'actuació didàctica dins d'un conjunt més ampli, cosa que possibilita que la tasca personal en una aula o grup-classe s'articule coherentment amb un marc més general, en què ells han sigut protagonistes en la definició i l'elaboració.
- ✓ Instrument disponible per al professorat d'un centre amb la finalitat de concretar el conjunt de decisions en relació amb els diversos elements que configuren el currículum.



5. *Projecte educatiu de centre (PEC)*

(Viciano, 2002)

- ✓ Proposta integral que permet dirigir coherentment el procés d'intervenció educativa en una institució escolar (Antúñez, 1990).
- ✓ Representa la concreció del model educatiu que caracteritza i identifica un centre o una comunitat educativa concreta.
- ✓ El PEC ha de ser fruit del diàleg i del consens dels diversos estaments que formen la institució escolar (docents, alumnes, familiars d'alumnes, etc.).
- ✓ El PEC no s'ha de confondre amb el pla anual de centre.
- ✓ Ex.: pla de convivència, projecte esportiu de centre, etc.

5. Projecte educatiu de centre (PEC)

Ex.

PERSONES OBERTES A UN MÓN CANVIANT,
EMPRENEDORES, PLURILINGÜES, RESPONSABLES I
ÚNIQUES,
AVANÇANT AMB PAS FERM
I SENTINT-SE ACOMPANYADES
AMB RESPECTE I ESTIMA.

PEC



PROJECTE
EDUCATIU
DE CENTRE



**IE MARE DE
DÉU PORTAL**
C/ cós, 8
43786 BATEA

PROJECTE EDUCATIU DE CENTRE

LÍNIA EDUCATIVA DEL CENTRE

Escola catalana pública i laica

La nostra escola actua com a impulsora eficaç de la llengua i la cultura catalana i fomenta el sentiment de pertinença a Catalunya.

La llengua catalana és la llengua d'aprenentatge i de comunicació en les actuacions docents a nivell intern i extern, tant amb l'alumnat com amb les famílies.

Des de l'escola es potencien les nostres festes tradicionals com a eixos vertebradors de la nostra història, i es promou la participació de tota la comunitat educativa en totes aquelles activitats que fomentin l'ús de la llengua i la inclusió en la cultura i la societat catalanes.

La nostra escola és un centre d'educació laic, entenent, com recull l'Estatut de Catalunya, que la religió pertany a l'àmbit familiar, tot i que com disposa la Llei d'Educació de Catalunya, l'escola oferta l'assignatura de Religió Catòlica i d'altres religions per a l'alumnat de famílies que així ho sol·licitin.

Escola democràtica

La nostra escola potencia en els processos d'ensenyament i aprenentatge, la integració de continguts vinculats a la coeducació, la ciutadania i la

6. Programació didàctica i programació d'aula

- ✓ **Programació didàctica:** projecte de treball que correspon a l'ordenació d'una etapa educativa en conjunt (ex.: ESO). És elaborada per la totalitat del professorat del departament. Són directrius generals que han de guiar les programacions d'aula concretes de cada professor/a.
- ✓ **Programació d'aula:** projecte de treball d'un curs acadèmic realitzat per cada professor/a per a un curs concret.

7. Unitat didàctica (UD)

(Viciana, 2002)

- ✓ És l'element principal de la programació d'aula.
- ✓ La UD ofereix una gran variabilitat en la planificació de l'EF i permet al professorat aportar-hi un caràcter personal i particular.
- ✓ A causa de la gran variabilitat en la programació de les sessions (per estructura, disseny, etc.) requereix un tracte exclusiu.
- ✓ Representa la **unitat mínima** del currículum de l'alumnat que té **sentit en si mateixa** (encara que està composta per altres unitats més menudes com les sessions) i la **unió seqüenciada** forma un tot més global que és la programació d'aula.
- ✓ L'ordre de les UD orienta el professorat sobre la distribució de les sessions.

7. Unitat didàctica (UD)

(Viciano, 2002)

Finalitats de les UD

- ✓ Adquisició de conductes motrius noves.
- ✓ Modificació de conductes motrius existents.
- ✓ Desenvolupament de la condició física de l'alumnat.
- ✓ Vivència de mètodes correctes de la pràctica física.
- ✓ Recreació i evasió personal de l'alumnat.
- ✓ Adquisició d'hàbits positius de pràctica física.
- ✓ Assimilació de conceptes relacionats amb l'àrea d'EF.
- ✓ Adquisició d'actituds i valors positius amb l'entorn i les persones.

7. Unitat didàctica (UD)

(Viciàna, 2002)

Tipus d'UD

1. De producte o de contingut
2. De procés o d'experiències
3. Integradores

7. Unitat didàctica (UD)

(Viciano, 2002)

Elements de les unitats didàctiques

1. Títol

UD 1. JUGADORS PEL MÓN

1r trimestre. 1r d'ESO

2a quinzena
de setembre

4 sessions

2. Introducció

JUSTIFICACIÓ I CONTEXTUALITZACIÓ

Aquest curs s'hi han incorporat una xiqueta xinesa i un xiquet musulmà. Per tal que la resta de la classe els considere com a iguals i fomentar la inclusió dels dos alumnes, presentarem jocs que pertanyen a la seua cultura.

3. Objectius

RD 1105/2014,
Decret 87/2015 i
Ordre ECD 65/2015

OGE

a b c d e f g h i j k l

CC

CCLI

CMCT

CD

CAA

CSC

SIEE

CEC

Ordre ECD/65/2015, de 21 de gener, en la qual es descriuen les relacions entre les competències, els continguts i els criteris d'avaluació de l'educació primària, l'educació secundària obligatòria i del batxillerat.

<https://www.boe.es/eli/es/o/2015/01/21/ecd65>

Reial Decret 1105/2014, de 26 de desembre, pel qual s'estableix el currículum bàsic de l'educació secundària obligatòria i del batxillerat.

Article 11. Objectius de l'ESO.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-37-consolidado.pdf>

7. Unitat didàctica (UD)

(Viciana, 2002)

Elements de les UD

4. Continguts

DECRET 87/2015, pel qual s'estableix el currículum i es desplega l'ordenació general de l'educació secundària obligatòria i del batxillerat a la CV.

Continguts i criteris d'avaluació per curs per a l'EF.

<http://www.ceice.gva.es/documentos/162640733/162655315/Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica+%28PDF%29/01277fcd-6f15-4980-8a8a-fbde9826cc42>



CONNEXIÓ CURRICULAR	
CONTINGUTS	OBJECTIUS DIDÀCTICS
BLOC 2. Jocs i esports <ul style="list-style-type: none">Jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món: de percepció, de persecució, de saltar i muntar, d'habilitat i llançament, etc.Els jocs populars i tradicionals per a potenciar la inclusió i el respecte a les tradicions i la multiculturalitat.	<ol style="list-style-type: none">Conèixer la diversitat de jocs arreu del món.Conscienciar l'alumnat sobre el respecte als companys i companyes i la importància de ser tolerants.Fomentar l'empatia entre l'alumnat.
BLOC 5. Elements transversals <ul style="list-style-type: none">Comprensió del repte que significa competir amb els altres sense que això implique actituds de rivalitat, entenent l'oposició com una estratègia del joc i no com una actitud contra els altres. Sensibilitzar sobre la importància de l'esportivitat per damunt de la cerca desmesurada de resultats.	

7. Unitat didàctica (UD)

(Viciana, 2002)

Elements de les UD

4. Continguts

INTERDISCIPLINARIETAT
Geografia i història
TRANSVERSALITAT
Fomentar la inclusió, l'amistat i la companyonia en l'àmbit personal, social i cultural.

Calahorro Cañada, F. i Carpio Parras, E. (2011). "Contenidos transversales e interdisciplinarietà. Una aproximación desde la educación física". *Arte y Movimiento*, 4, 31-43.
Recuperat de <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/artymov/article/view/603>

7. Unitat didàctica (UD)

(Viciana, 2002)

Elements de les UD

5. Temporització

TEMPORITZACIÓ DE LES SESSIONS		
Sessió 1	<i>Avaluació</i>	<i>Qüestions sobre quins seran els jocs del món que coneixerem.</i>
Sessió 2	<i>Recerca d'informació</i>	<i>Recerca de jocs segons el país que s'haja obtingut en el sorteig.</i>
Sessió 3	<i>Desenvolupament</i>	<i>En grups reduïts, practicar els jocs assignats a cada grup.</i>
Sessió 4	<i>Avaluació</i>	<i>Què han après? (jocs i amistat)</i>

6. Activitats per a l'alumnat

- Activitats per a classe.
- Activitats i tasques per a casa.
- Activitats extraescolars i complementàries.
- Activitats d'ensenyament complementari o de recuperació.
- Activitats d'integració: exemptes i diversitat funcional.
- Activitats per a concloure la UD i motivar l'alumnat.

7. Unitat didàctica (UD)

(Viciana, 2002)

Elements de les UD

7. Activitats per al professorat

- Quaderns del professor/a (amb diversos apartats).
- Bibliografia.
- Crear materials d'ajuda per a l'aprenentatge.
- Observacions sistemàtiques.
- Cursos de formació.
- Fer alguna recerca o innovació educativa.
- Organitzar activitats extraescolars (cal explicar-ne els objectius).
- Etcètera.

8. Intervenció didàctica

METODOLOGIA

- Els estils d'ensenyament emprats són el comandament directe, l'assignació de tasques i l'ensenyament recíproc per al treball dels fonaments tècnics. El descobriment guiat s'aplica en els elements tàctics dels jocs: marcatge, espais lliures, selecció de tir, etc.
- Es recomana observar el principi de globalitat en el desenvolupament del joc i fer un tractament transversal de les característiques dels esports d'invasió al llarg de la UD.
- Per tal d'aconseguir una bona participació i satisfacció en aquesta activitat, les regles del joc es poden modificar en la mesura que considerem oportú.

7. Unitat didàctica (UD)

(Viciàna, 2002)

Elements de les UD

9. Organització

- Organització formal, informal o semiformal.
- Agrupaments més habituals.
- Estructures més habituals en les tasques.
- Organització de dies o sessions especials.
- Rutines organitzadores.
- Etcètera.

10. Material docent i recursos didàctics

RECURSOS MATERIALS	RECURSOS ESPACIALS
<ul style="list-style-type: none">• Material esportiu: pilotes, cons, mocadors, etcètera.• Material audiovisual: ordinador i projector.	<ul style="list-style-type: none">• Pistes poliesportives.

7. Unitat didàctica (UD)

(Viciàna, 2002)

Elements de les UD

11. Innovació i investigació

- Professorat: cal prendre nota tant d'allò que ha funcionat com d'allò que no, per tal de fer-hi modificacions per a les pròximes intervencions (ex.: metodologia).
- Alumnat: es pot proposar que facen algun tipus d'investigació (ex.: recerca de continguts treballats durant la UD).

7. Unitat didàctica (UD)

(Viciana, 2002)

Elements de les UD

12. Avaluació i qualificació

DECRET 87/2015
Continguts i
criteris
d'avaluació per
curs per a l'EF.

<http://www.ceice.gva.es/documents/162640733/162655315/Educaci%C3%B3%20f%C3%A0sica/c1876dab-cb0c-4b17-bbb9-71fc6738a7ac>



AVALUACIÓ	
CRITERIS D'AVAUACIÓ (Decret 87/2015)	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE (Reial decret 1105/2014)
<p>1r EF. BL.2.3. Realitzar colps específics de la pilota valenciana amb distints mòbils, i aplicar-los a un joc d'equip com el raspall bàsic i practicar jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món.</p> <p>BL.5.1. Reconèixer les possibilitats de les activitats fisicoesportives i artisticoexpressives com a formes d'inclusió social, participar en esports adaptats i altres activitats expressives del nivell educatiu i mostrar actituds d'empatia i col·laboració.</p>	<p>7.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com d'espectador.</p> <p>7.2. Col·labora en les activitats grupals, respectant les aportacions dels altres i les normes establides, i assumeix les seues responsabilitats per a la consecució dels objectius.</p> <p>7.3. Respecta els altres dins de la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.</p>



Reial decret
1105/2014
Estàndards
d'aprenentatge
per a EF.

(p. 483-486)
<https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>

7. Unitat didàctica (UD)

(Viciàna, 2002)

Elements de les UD

12. Avaluació i qualificació

Document pont en l'àrea d'EF

https://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500014770244&name=DLFE-949423.pdf

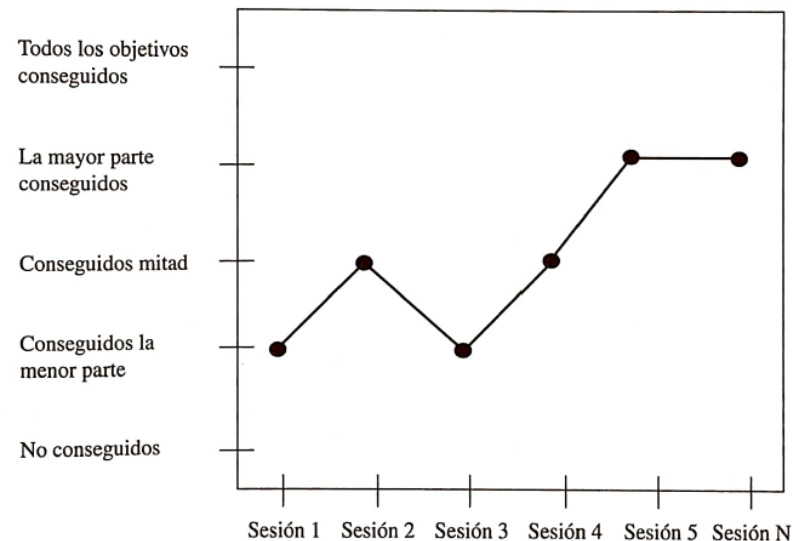
7. Unitat didàctica (UD)

(Viciano, 2002)

Elements de les UD

12. Avaluació i qualificació

INDICADORS D'ASSOLIMENT	INSTRUMENTS	%
Mostra actituds de respecte i empatia.	Registre personal	25
Participa i col·labora en la recerca de jocs.	Activitat grupal	50
S'implica en els jocs per aprendre i autosuperar-se.	Escala de valoració	25



No me sirvió de nada	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Me ha sido muy útil
No fue interesante	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Es muy interesante
Me resultó muy fácil o muy difícil	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Me resultó adecuada en dificultad
El profesor actuó muy mal	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	El profesor actuó muy bien
No he aprendido nada	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	He aprendido mucho
Las prácticas no me gustaron nada	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Las prácticas me gustaron mucho
Las sesiones teóricas estuvieron muy mal	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Las sesiones teóricas estuvieron muy bien
Etc.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Etc.

7. Unitat didàctica (UD)

(Viciano, 2002)

Elements de les UD

12. Avaluació i qualificació (informe de l'alumne/a)

- Gràfics i dibuixos que indiquen els objectius assolits i els errors comesos en l'execució de les habilitats apreses.
- Gràfics de la situació personal respecte al grup.
- Indicacions per a la millora dels aspectes negatius.
- Remarcar els aspectes positius i recomanacions per a mantenir-los.
- Altres observacions o aportacions personals.

13. Bibliografia de la UD

- Textos d'ajuda per a compondre les UD.
- Bibliografia recomanada (bàsica, complementària i apunts).

14. Annexos

- Informació addicional que ajude a comprendre el fil conductor de les UD.

8. Competències clau

Ordre ECD/65/2015, de 21 de gener

- ✓ “Competències necessàries per a portar una vida personalment i socialment valuosa en un Estat democràtic modern”.
- ✓ “Combinació d’habilitats pràctiques, coneixements, motivació, valors ètics, actituds, emocions i altres components socials i de comportament que es mobilitzen conjuntament per a assolir una acció eficaç”.
- ✓ “Les competències clau són aquelles que totes les persones necessiten per a la seua realització i desenvolupament personal, així com per a la ciutadania activa, la inclusió social i l’ocupació”.

8. Competències clau

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero

LOMQE

- a) Comunicació lingüística.
- b) Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia.
- c) Competència digital.
- d) Aprendre a aprendre.
- e) Competències socials i cíviques.
- f) Sentit de la iniciativa i esperit emprenedor.
- g) Consciència i expressions culturals.

Zapatero Ayuso, J. A., González Rivera, M. D. i Campos Izquierdo, A. (2018). “De las competencias básicas a las competencias clave: conceptualización desde la Educación Física”. *Revista Qurriculum*, 31, 77-95.

doi: <http://doi.org/10.25145/j.qurricul.2018.31.004>

Referències bibliogràfiques

- Decret 87/2015, de 5 de juny, del Consell, pel qual s'estableix el currículum i es desplega l'ordenació general de l'educació secundària obligatòria i del batxillerat a la Comunitat Valenciana:
https://www.dogv.gva.es/datos/2015/06/10/pdf/2015_5410.pdf
- Reial decret 1105/2014, de 26 de desembre, pel qual s'estableix el currículum bàsic de l'educació secundària obligatòria i del batxillerat.
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjnr6S9vruAhVB0uAKHa8_AgwQFjAAegQIAhAD&url=https%3A%2F%2Fwww.boe.es%2Fboe%2Fdias%2F2015%2F01%2F03%2Fpdfs%2FBOE-A-2015-37.pdf&usg=AOvVaw1roErLq9lnAAXOMFSG3xtW
- Document pont per a l'àrea d'Educació Física en educació secundària obligatòria a la Comunitat Valenciana:
https://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500014770244&name=DLFE-949423.pdf
- Ordre ECD/65/2015, de 21 de gener, <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/29/pdfs/BOE-A-2015-738.pdf>
- Zapatero Ayuso, J. A., González Rivera, M. D. i Campos Izquierdo, A. (2018). "De las competencias básicas a las competencias clave: conceptualización desde la Educación Física". *Revista Currículum*, 31, 77-95. doi:
<http://doi.org/10.25145/j.qurricul.2018.31.004>
- Llei orgànica 8/2013, de 9 de desembre: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>
- Viciano, J. (2002). *Planificar en educación física*. Barcelona: Inde.
- Calahorra Cañada, F. i Carpio Parras, E. "Contenidos transversales e interdisciplinariedad. Una aproximación desde la educación física". *Arte y Movimiento*, 4, 31-43. Recuperat d'ací:
<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/artymov/article/view/603>



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Tema 7. Elaboració de documents i instruments d'avaluació

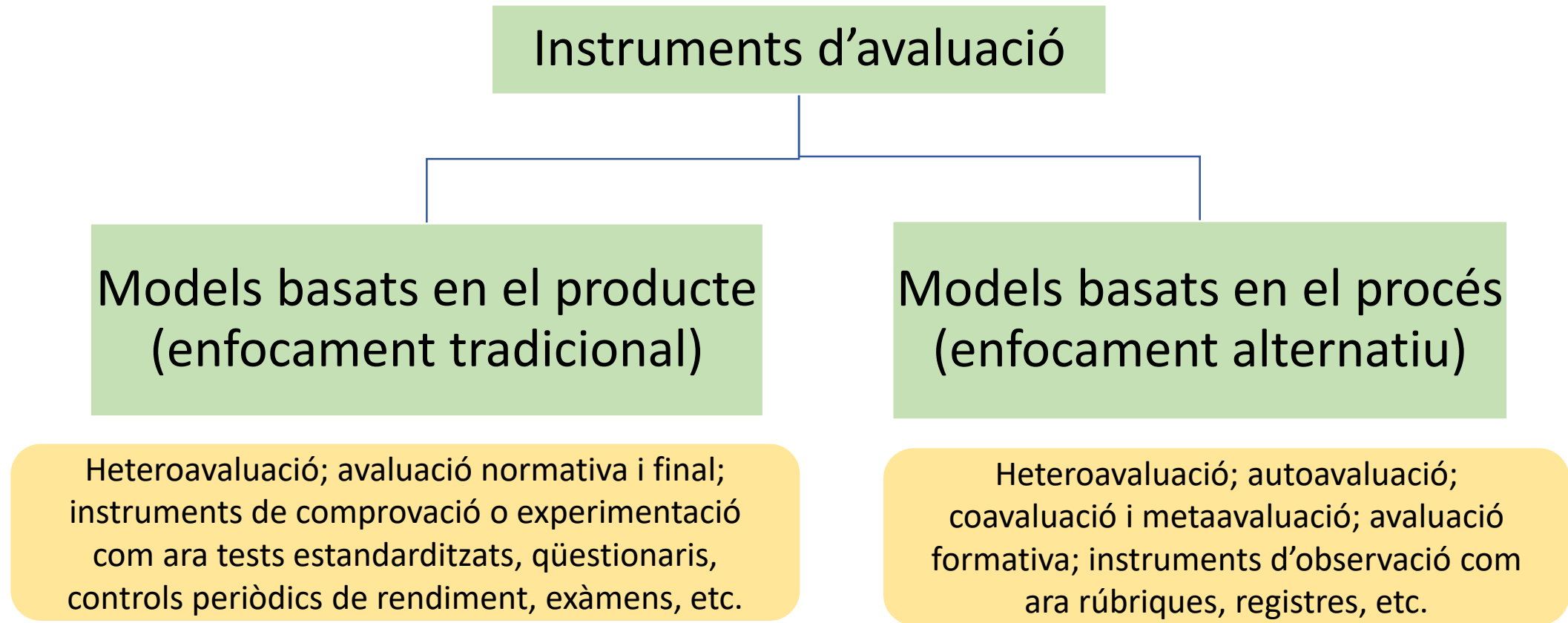
Continguts

1. Instruments d'avaluació



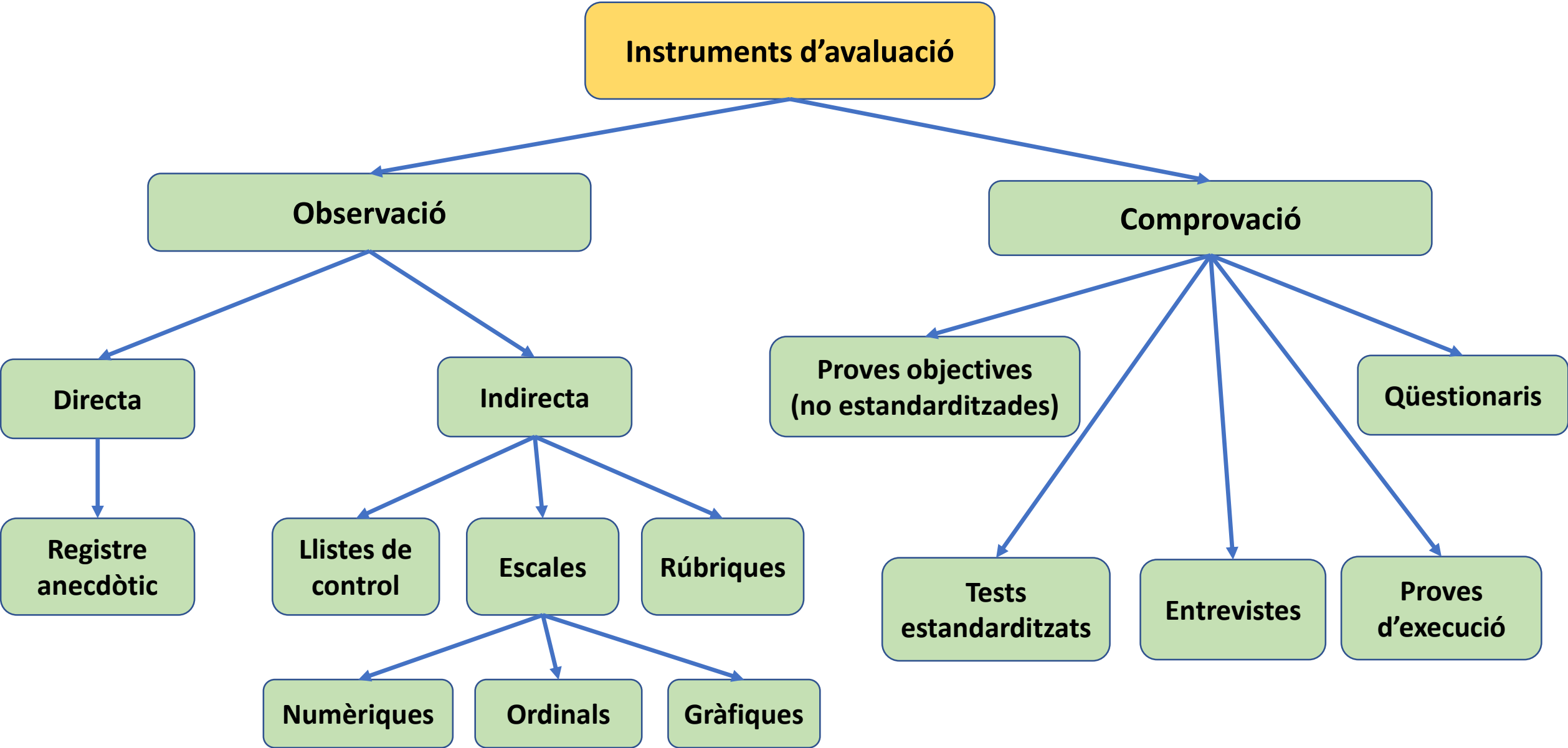
1. Instruments d'avaluació

La recollida d'informació que serveix de base per a avaluar els processos d'ensenyament-aprenentatge o d'entrenament implica l'ús o l'aplicació de diversos instruments. En la bibliografia hi ha instruments ja confeccionats per a l'avaluació de diversos aspectes.



1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2017)



1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2017)

Instruments d'avaluació segons l'objecte d'avaluació

		Avaluació dels aprenentatges	Avaluació del procés	Avaluació del professorat /equip tècnic
Procediments d'observació	Registre anecdòtic	X		X
	Llistes de control	X		X
	Escales de classificació	X	X	X
	Registres de successos	X	X	X
	Rúbriques	X		X
Procediments de comprovació o d'experimentació	Proves objectives	X		
	Examen escrit	X		
	Examen oral	X		
	Portafolis	X	X	X
	Entrevista	X	X	
	Proves d'execució	X		
	Tests	X		
	Qüestionaris	X		

1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2017)

REGISTRE ANECDÒTIC

- Consisteix en la descripció d'un fet imprevist i significatiu protagonitzat pel professorat/equip tècnic o per l'alumnat/esportistes. Es recullen en una fitxa on s'anota una breu descripció d'algun comportament.
- Ha de contenir una descripció objectiva de què ha ocorregut i en quines circumstàncies s'ha observat la conducta descrita.
- La interpretació de la conducta observada i les possibles recomanacions d'acció s'han d'anotar de manera que es puguin diferenciar de la descripció de la conducta.

Exemple de registre anecdòtic qualitatiu

Alumne/a:

Curs:

Data: _____ Lloc: _____ Hora:

Descripció del fet o incident:

Comentari o interpretació:

Recomanacions:

Observador:

1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2017)

LLISTES DE CONTROL (1)

- Són una llista d'aspectes per avaluar (habilitats, conductes, accions, capacitats, etc.), al costat dels quals l'avaluador/a indica la seua presència o absència com a resultat de l'observació.
- Exigeixen únicament un senzill judici de "sí - no" o de "ho fa - no ho fa", és a dir, manifestacions positives o negatives de la conducta observada.
- No s'hi afegeix cap reflexió o apreciació.

Verificació de les capacitats perceptiuomotrius Comportament o indicador	SÍ	NO
Es reconeix les parts dreta i esquerra del cos (cames, braços, ulls).		
Es manté en equilibri sobre un peu, els ulls tancats, més de 8 segons.		
És capaç de caminar cap avant sobre un banc.		
Pot reproduir amb les mans figures geomètriques després d'observar-ne el model.		
És capaç de reproduir, mentre colpeja la superfície d'una taula amb la mà, una seqüència rítmica senzilla.		
Pot passar-se la pilota amb un altre company situat a tres metres de distància.		
És capaç de colpejar i interceptar mòbils ajudant-se d'una raqueta.		
Pot saltar rítmicament alternant els suports dels peus (dues o tres vegades seguides sobre cada peu i canvi).		
...		

1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2017)

LLISTES DE CONTROL (2)

- Són adequades per a avaluar procediments, actituds, valors i normes, però poc adequades per a avaluar coneixements basats en conceptes.
- Són útils per a avaluar habilitats tecnicotàctiques en què hi ha una seqüència i un ordre de les accions. Per exemple, el salt de longitud. També són útils per a observar hàbits i aspectes afectius.
- Llistes de control progressives i seqüencials o descriptives.

Control i ajust corporal en llançaments i recepcions	SÍ	NO
Comportament o indicador		
Atrapa una pilota que ha llançat prèviament a l'aire sobre la seua vertical.	X	
Atrapa una pilota que ha llançat prèviament a l'aire sobre la seua vertical fent una palmellada mentre vola.	X	
Llança rodant per terra una pilota després d'una altra.		X
Llança rodant per terra una pilota i després en llança una altra de manera que arribe a tocar la primera.		X
...		

Salt de longitud	SÍ	NO
Comportament o indicador		
Carrera d'aproximació a la batuda en progressió creixent.	X	
Suport correcte del peu en la taula.		X
Genoll alçat a 90 graus.	X	
Cuixa paral·lela a terra.		X
Bona extensió en enlairar-se de terra.	X	
Puja els genolls i manté aquesta posició en l'aire.	X	
...		

1. Instruments d'avaluació

(Díaz-Lucea, 2008)

LLISTES DE CONTROL (3)

Autoavaluació docent	SÍ	NO
Comportament o indicador		
Soc puntual.		
Atenc per igual a tot l'alumnat.		
Afavorisc el diàleg amb l'alumnat.		
Mantinc una actitud autoritària.		
Prepare les classes correctament.		
Seguisc una certa programació.		
Use els recursos adequats a cada situació.		
Tinc en compte la diversitat de l'alumnat.		
Faig una avaluació veritablement formativa.		
Fomente l'autoavaluació de l'alumnat.		
Intercanvie experiències amb els meus companys i companyes.		
...		

1. Instruments d'avaluació

(Díaz-Lucea, 2008)

ESCALES DE CLASSIFICACIÓ (1)

- Classifiquen els comportaments motors d'una habilitat, activitat o tasca realitzada per alumnes o esportistes en un nivell determinat dins d'una escala que pot tenir diversos nivells, encara que sempre amb els extrems definits: el primer correspon a la manca o realització pèssima d'aquest comportament i, l'altre extrem, correspon a la millor realització possible del comportament.
- Segons les característiques dels extrems, les escales poden ser ordinals, numèriques o gràfiques.
- Les **escales ordinals o qualitatives** són aquelles en què els diversos nivells no guarden sempre les mateixes proporcions. A més, els extrems i els nivells intermedis no estan definits numèricament, sinó amb valors qualitius.

Avaluació de salt d'alçada Comportament o indicador	Bé	Regular	Mala- ment
Aconsegueix la velocitat adequada en la carrera d'aproximació.			
Fa els últims passos de carrera en corba.			
Abaixa els malucs en els dos últims passos.			
Fa la batuda en el lloc adequat.			
La cama d'impuls fa una acció de ressort.			
Enllaça la carrera amb la batuda.			
Alça els braços simultàniament en la impulsó.			
Inicia el vol estant d'esquena al llistó.			
Durant el vol arqueja el cos.			
Fa un colp de malucs en passar el llistó.			
Fase aèria.			
Al final estén les cames.			
Caiguda després de la fase aèria.			

1. Instruments d'avaluació


(Díaz-Lucea, 2008)

ESCALES DE CLASSIFICACIÓ (2)

- Les **escales de classificació numèriques** són aquelles en què els extrems estan definits per un 0 o un 1 i un 10 respectivament, i en què els intervals són iguals.
- Les **escales de classificació gràfiques** són les que usen un gràfic per a situar i indicar el grau del comportament observat o nivell aconseguit.

Avaluació d'actituds en educació física	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Comportament o indicador										
Col·labora en els aspectes organitzatius de la classe: ordre, atenció, parar i desparar material, etc.										
Assisteix a classe amb regularitat i puntualitat.										
Porta el material i l'equipament necessari per al desenvolupament de les sessions.										
Accepta els resultats derivats de les accions de joc i de les activitats fetes a classe.										
Respecta les coses, les idees i les persones.										
Té assumits els hàbits higiènics en la pràctica d'activitats físiques.										

Nivell de domini que l'alumne/a demostra amb els malabars

Mínim   Màxim

Avaluació d'actituds en educació física	Sempre	Sovint	Algunes vegades	Rarament	Mai
Comportament o indicador					
Accepta la conducta d'altres companys o companyes.					
Col·labora amb els companys i companyes en els jocs.					
Manifesta interès per millorar la seua competència.					
Valora els assoliments aconseguits pels companys i companyes.					
Respecta les normes que es proposen.					
Fa costat als companys i companyes quan s'equivoquen.					
Cuida el material d'educació física.					
Accepta les decisions del professor o professora.					
Autovalora el treball realitzat de manera positiva.					
Manifesta confiança en les activitats.					
És espontani en les expressions.					
Manifesta disposició a autosuperar-se					

1. Instruments d'avaluació

Adaptada per Fernández *et al.*
(2001) a partir de Casanova (1995)

ESCALES DE CLASSIFICACIÓ (3)

Escala de classificació per a fer una **autoavaluació del procés d'ensenyament del professorat**

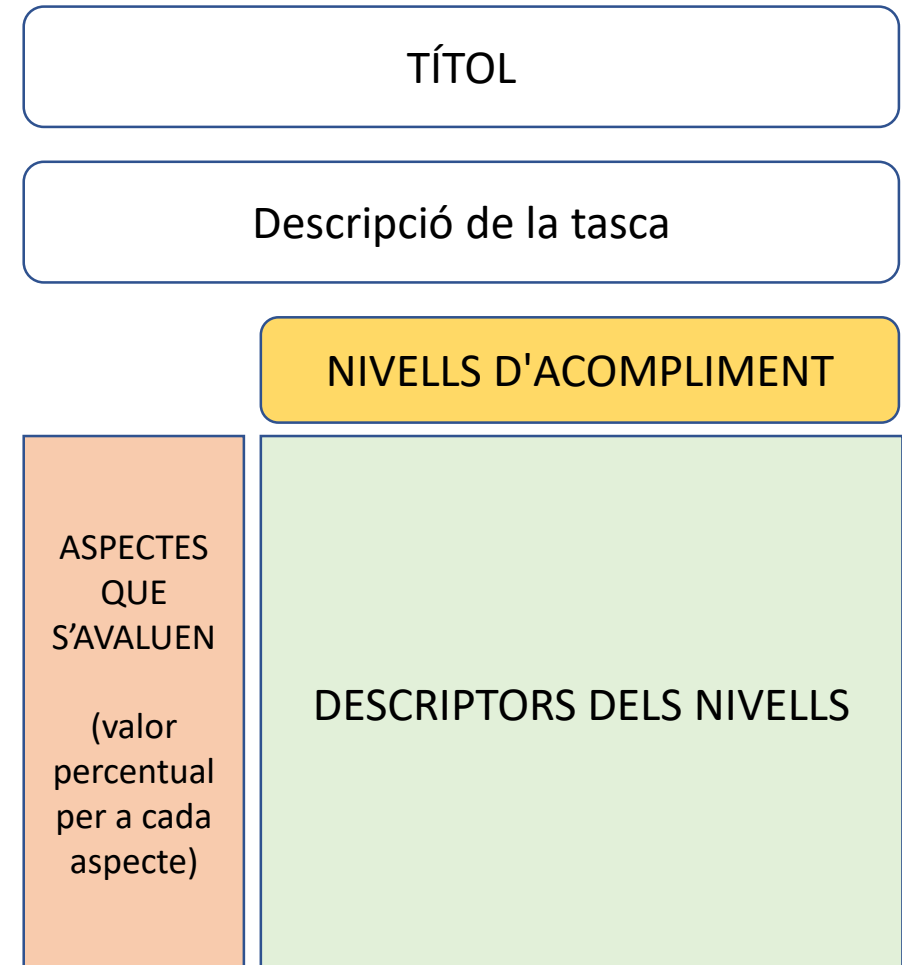
Indicadors	Sempre	Moltes vegades	Alguna vegada	Mai
La programació de la UD es vincula amb el contingut del projecte curricular.				
Faig la programació per escrit.				
Els objectius i els continguts seleccionats són coherents.				
La metodologia i els procediments d'avaluació són coherents.				
Tinc previstos els recursos i materials didàctics necessaris.				
Seleccione els recursos i materials mitjançant una valoració prèvia.				
Respecte els criteris d'avaluació definits prèviament.				
La metodologia s'adapta a les característiques maduratives de l'alumnat.				
Les tasques s'adeqüen a les característiques físiques i de desenvolupament del meu alumnat.				
Afavorisc la participació en les classes i tasques.				
Incorpore processos d'autoavaluació en el desenvolupament de les UD.				
Ajuste les tasques i activitats segons les capacitats del meu alumnat.				

1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2017)

RÚBRIQUES O ESCALES DESCRIPTIVES

- Les rúbriques o escales descriptives consisteixen en la descripció d'unes certes conductes que són especificades des dels nivells més baixos de realització fins a la descripció de la millor manera de dur-les a terme. Entre aquests dos extrems s'estableixen diversos nivells intermedis amb gradients de diferent eficàcia en la realització de l'habilitat, tasca o comportament.
- Aquesta classe d'escales aporten més informació sobre el grau de realització de les tasques d'aprenentatge i avaluació que les escales de classificació o llistes de control.
- Una rúbrica es compon de sis elements bàsics
 1. Títol de l'objecte que s'avalua.
 2. Descripció de la situació que s'avalua (tasca, comportament, etc.).
 3. Diversos nivells d'acompliment.
 4. Aspectes avaluats.
 5. Pes o percentatge que estableix la importància de cada aspecte.
 6. Matriu de descriptors.



1. Instruments d'avaluació

RÚBRIQUES O ESCALES DESCRIPTIVES

Rúbrica per a avaluar alumnes o esportistes en la pràctica del bàdminton (heteroavaluació):

<https://blocs.xtec.cat/educaciofisica2/recursos/rubriques/2/>



	NIVEL 1 (NA)	NIVELL 2 (AS)	NIVELL 3 (AN)	NIVELL 4 (AE)
SERVEI 10%	No aconseguen colpejar el volant amb la raqueta.	Realitza correctament el servei però en ocasions no llença el volant a la zona diagonal del rival.	Serveix correctament cap a la zona rival però no dificulta el retorn del rival.	Realitza serveis curts i llargs posant en dificultat el retorn del rival.
DRIVE 15%	No és capaç de colpejar i llençar el fons de la pista el volant.	Utilitza freqüentment el drive amb algun fallo de precisió.	Realitza correctament el drive de dreta però falla en el revés.	És capaç d'executar el drive i el revés de manera correcta durant el partit.
CLEAR 15%	És incapaç de passar el volant al camp contrari mitjançant el cop alt.	Realitza un cop alt però no imparteix la suficient força per dirigir el volant a la línia de fons.	Realitza el cop per sobre el cap dirigint-lo cap a la línia de fons del rival.	Realitza correctament el gest tècnic sent capaç d'utilitzar-lo per atacar el rival.
TÀCTICA 25%	No utilitza un joc variat i la seva col·locació no és adequada.	Es col·loca correctament però no utilitza els seus cops per moure el rival.	Utilitza un joc variat amb diferents cops i buscant diferents zones del camp rival però en ocasions no es col·loca correctament.	Utilitza un joc variat, amb diferents cops i buscant diferents zones del camp rival. Després de cada cop es col·loca en la mitat de la pista.
PRESA DE DECISIONS I EXECUCIÓ 25%	Realitza sempre de manera errònia la seva presa de decisions per el compliment de l'objectiu motor (enviar el volant al camp contrari i evitar que el tornin). Executa sempre de manera incorrecte (descoordinació i no eficàcia) respecte el model descrit, les habilitats específiques (servei llarg/curt, lob, drive, clear, drop, remat).	Realitza algunes vegades de manera correcta, la seva presa de decisió per complir amb l'objectiu motor (enviar el volant al camp contrari i evitar que te'l tornin). Executa de manera correcta algunes vegades, (coordinada) respecte el model descrit, algunes de les habilitats específiques (servei llarg/curt, lob, drive, clear, drop, remat).	Realitza moltes vegades de forma correcta, la seva presa de decisió per complir amb l'objectiu motor (enviar el volant al camp contrari i evitar que te'l tornin). Executa de manera correcta moltes vegades, (coordinada) respecte el model descrit, quasi totes les habilitats específiques (servei llarg/curt, lob, drive, clear, drop, remat).	Realitza sempre de manera correcta, la seva presa de decisió per complir amb l'objectiu motor (enviar el volant al camp contrari i evitar que te'l tornin). Executa sempre de manera correcta (coordinada) respecte el model descrit, quasi totes les habilitats específiques (servei llarg/curt, lob, drive, clear, drop, remat).
REGLAMENT 10%	No reconeix les normes i mai respecte les decisions arbitrals.	Reconeix la major part de les normes encara que li costa respectar algunes decisions arbitrals.	Reconeix la major part de les normes i respecte les decisions arbitrals.	Reconeix les normes i respecte les decisions arbitrals.

1. Instruments d'avaluació

RÚBRIQUES O ESCALES DESCRIPTIVES

Rúbrica per a avaluar alumnes o esportistes en el quefer individual (heteroavaluació):

<https://blocs.xtec.cat/educaciofisica2/recursos/rubriques/>



	Nivell 0	0	Nivell 1	0,5	Nivell 2	1
PARTICIPACIÓ Participació i comportament de l'alumne/a.	L'alumne/a no participa durant la sessió i es limita a observar el que fan els seus companys o distreure's per si mateix.		L'alumne/a participa en certs moments de la sessió però en ocasions molesta els seus companys.		L'alumne/a participa durant tota la sessió i es limita a fer la seva feina.	
PREPARACIÓ PRÈVIA L'alumne/a porta preparada la sessió.	No porta preparada la sessió. Tot és improvisat.		Porta preparada alguna part de la sessió i la resta la improvisa.		Porta molt ben preparada la sessió i aprofita per apuntar observacions o modificacions.	
POSADA EN MARXA En quin moment comença a treballar.	Perd molt de temps abans de posar-se a treballar.		No es posa de seguida a treballar però no perd molt de temps.		De seguida es posa a treballar.	
ORGANITZACIÓ La manera de gestionar-se el temps i les parts de la sessió.	No es diferencien les parts de la sessió. Cap control del temps.		Realitza totes les parts de la sessió però molt per sobre i sense cap control del temps.		Té molt clar totes de la sessió i el temps que destina a cadascuna d'elles.	
ADEQUACIÓ Relació de les activitats realitzades amb la qualitat física que treballen.	No hi ha cap relació entre les activitats que realitzen i el treball de la qualitat física que han de treballar.		Algunes activitats tenen relació amb la qualitat física que han de treballar.		Totes les activitats tenen relació amb la qualitat física que han de treballar.	

1. Instruments d'avaluació

RÚBRIQUES O ESCALES DESCRIPTIVES

Rúbrica per a avaluar alumnes o esportistes en la pràctica d'activitats físiques saludables (heteroavaluació):
<http://plevaedfisica.blogspot.com/p/rubriques.html>



	EXPERT	AVANÇAT	APRENT	NOVELL	PES
	4	3	2	1	
Alimentació y nutrició	Duu a terme una alimentació sana per a la pràctica d'activitat física.	Proposa dietes saludables per a persones de diferents edats.	Realitza desdjunis equilibrats i sans per a la seua edat.	Coneix i diferencia els grups d'aliments i els seus nutrients.	20%
Activitat física	Proposa i exposa un escalfament i una volta a la calma adequat a l'activitat principal.	Realitza exercicis de mobilitat i d'estiraments i discrimina entre els que són apropiats i els que no	Coneix i aplica escalfaments i volta a la calma.	Coneix els aspectes bàsics per a dur a terme una activitat física saludable.	20%
Prevenió de lesions	Realitza propostes per a evitar lesions en l'esport.	Considera la importància de realitzar un escalfament adequadament.	Duu a terme pràctiques saludables d'higiene personal i d'activitat física.	Coneix hàbits d'higiene personal i de pràctica d'activitat física.	20%
Primers auxilis	Executa correctament cadascun dels passos de primers auxilis en una situació simulada.	Segueix una seqüència d'actuació adequada per a aplicar els primers auxilis en una situació simulada.	Coneix la seqüència d'actuació en primers auxilis.	Coneix que són els primers auxilis i el contingut de la farmaciola.	20%
Educació postural	Proposa i duu a terme exercicis per a enfortir la columna vertebral.	Coneix i distingeix entre postures quotidianes correctes i incorrectes.	Coneix i diferencia les diferents curvatures de l'esquena així como les seues alteracions.	Coneix els músculs i ossos que sostenen la columna vertebral.	20%

1. Instruments d'avaluació

RÚBRIQUES O ESCALES DESCRIPTIVES

Rúbrica per a avaluar alumnes o esportistes en la resolució de situacions motrius (heteroavaluació):

<http://www.mouelcos.cat/?p=87869>



Nivell 1 o Satisfactori (nivell en què la competència es considera assolida)	Nivell 2 o Notable (nivell en què la competència es domina de manera àmplia i segura)	Nivell 3 o Excel·lent (nivell en què la competència es domina gairebé a la perfecció, més enllà dels nivells assolits per la majoria dels alumnes)
Fa una proposta d'activitat motriu i en acabar-la reflexiona sobre altres propostes de resolució.	Abans de fer una proposta d'activitat motriu planifica quines serien les possibles solucions més eficaçes.	Abans de fer una proposta d'activitat motriu planifica quines serien les possibles solucions i escull la més eficient.
Fa una activitat motriu i en acabar és capaç de detectar encerts i errades.	Fa una activitat motriu i en acabar és capaç de detectar encerts i errades i raonar per quin motiu s'han produït.	Fa una activitat motriu i en acabar és capaç d'elaborar estratègies de millora.
Utilitza diferents moviments per fer una acció de manera eficaç.	Coordina diferents moviments per fer una acció de manera eficaç.	Coordina diferents moviments per fer una acció de manera eficient.
Fa moviments amb naturalitat i facilitat.	Combina diferents moviments amb naturalitat i facilitat.	Fa de manera fluida combinació de tot tipus de moviments.
Fa desplaçaments de manera eficaç.	Fa desplaçaments amb objectes, de manera eficaç.	Fa desplaçaments amb objectes en situacions d'oposició, de manera eficient.
Utilitza diferents tipus de desplaçaments.	Escull el tipus de desplaçament més eficaç.	Combina diferents tipus de desplaçaments de manera eficient.
Fa salts de longitud de manera eficaç.	Fa salts de longitud i d'alçada de manera eficaç.	Fa salts de longitud i d'alçada de manera eficient.
Executa girs de manera eficaç al voltant d'un eix corporal.	Executa girs de manera eficaç al voltant de dos eixos corporals.	Executa girs de manera eficient al voltant de dos o tres eixos corporals.
Llança objectes de manera eficaç adequant la força de llançament a la distància de recepció.	Llança gran varietat d'objectes de manera eficaç adequant la força de llançament a la distància de recepció.	Llança gran varietat d'objectes de forma eficient adequant la força de llançament a la distància de recepció.
Rep amb les mans diferents tipus d'objectes sense perdre'n el control.	Rep amb els peus i amb les mans diferents tipus d'objectes sense perdre'n el control.	Rep amb els peus i amb les mans diferents tipus d'objectes sense perdre'n el control i manté el seu domini.
...

1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2017)

RÚBRIQUES O ESCALES DESCRIPTIVES

Rúbrica sobre alumnat/esportistes en la pràctica del futbol (heteroavaluació)

Indicador d'assoliment	Ponderació	Nivell 1. Insuficient	Nivell 2. Suficient	Nivell 3. Bé	Nivell 4. Notable	Nivell 5. Excel·lent
Compleix les normes i atén a les explicacions.	15%	Comet errors en les accions o les tècniques explicades.	Reconeix les normes de les tècniques explicades, però té dificultats en l'execució.	Identifica i executa les normes tècniques correctament, però sense gaire precisió.	Executa les accions tècniques segons s'ha explicat i amb precisió.	Adopta el rol d'entrenador recordant les normes i instruccions per a fer les accions. Les executa amb precisió.
Participa en les activitats i jocs.	15%	Li és difícil participar en activitats i jocs, tant individuals com en grup.	Fa les activitats i els jocs proposats pel docent, encara que no de manera autònoma.	Mostra interès per fer activitats i jocs en grups.	Proposa diverses activitats i jocs per als quals inventa regles i normes bàsiques.	Dirigeix les activitats i els jocs que es fan en una sessió de futbol.
Llança la pilota a la porteria.	15%	Llança a porta sense gens de precisió.	Llança a porta, però no imprimeix una direcció determinada en els llançaments.	Llança a porta amb encert en els intents i a vegades aconsegueix ficar la pilota a la porteria.	Llança a porta amb bona precisió i la majoria dels intents l'encerta.	Llança a porta amb precisió i el 100% dels intents col·loca la pilota al lloc indicat.
Executa el tir indistintament amb les dues cames.	10%	No és capaç de fer cap llançament a porta amb precisió amb cap cama.	Només és capaç de llançar a porta amb la cama dominant.	Llança amb totes dues cames, encara que només és efectiu amb una.	Llança indistintament amb les dues cames i la major part de vegades l'encerta.	Llança a porta perfectament amb les dues cames i té un percentatge alt d'efectivitat.

1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2017)

RÚBRIQUES O ESCALES DESCRIPTIVES

Rúbrica sobre alumnat/esportistes en la pràctica del futbol (heteroavaluació)

Indicador d'assoliment	Ponderació	Nivell 1. Insuficient	Nivell 2. Suficient	Nivell 3. Bé	Nivell 4. Notable	Nivell 5. Excel·lent
Eficàcia de la tècnica per a xutar a porta.	15%	No realitza el xut a porta en posició d'equilibri, sense col·locar la cama de suport a l'altura de la pilota.	En el moment del llançament a porta, té una posició correcta, encara que no és capaç de col·locar la cama de suport a l'altura de la pilota.	En el moment del llançament a porta té una posició correcta, tant del cos com del peu de suport, encara que no dirigeix el llançament correctament.	En el moment del llançament a porta té una posició correcta, tant del cos com del peu de suport, i dirigeix correctament la major part dels llançaments.	Efectua el tir a porta en disposició d'equilibri amb l'ajuda de la cama de suport a l'altura de la pilota, que colpeja en la direcció correcta.
Separació de la cama de colpeig durant l'execució del llançament.	15%	Executa el llançament sense tenir en compte la separació adequada de la cama de colpeig.	Porta la cama arrere de manera irregular sense guardar separació.	Retrocedeix la cama que colpeja la pilota, però no prou per a fer el moviment correcte.	La cama que colpeja la pilota retrocedeix àmpliament.	Porta la cama de colp tan arrere com pot i fa un recorregut net i de forma àmplia.
Nivell de coordinació durant el llançament.	15%	Es mostra insegur durant l'execució del llançament amb grans dificultats per a coordinar moviments i guardar l'equilibri.	Es mostra insegur durant l'execució del llançament, encara que és capaç de guardar l'equilibri.	Se sent segur en llançar a porta i és capaç de coordinar el moviment complet.	Llança a porta d'una manera coordinada amb molta seguretat en si mateix i amb un alt grau d'equilibri en el moviment.	Se sent segur durant l'execució del tir a porta gràcies a un gran nivell de coordinació i capacitat d'equilibri.

1. Instruments d'avaluació

RÚBRIQUES O ESCALES DESCRIPTIVES

Rúbrica per a avaluar el comportament, el moviment i les emocions en activitats d'expressió corporal (autoavaluació):
<http://efmestregibert.weebly.com/ruacutebritques-dexpressioacute-corporal.html>



	Pro-Expert	Expert	Avançat	Aprenent	Novell
Comportament	Sempre estic atent/a quan el mestre o els companys parlen. Quan algun company interromp li demano silenci i respecte per al qui parla.	Sempre estic atent/a quan el mestre o els companys parlen.	Quasi sempre estic atent/a a les explicacions del mestre o els companys però a vegades em distrec i se m'ha de cridar l'atenció.	Quan els companys o el mestre parlen no escolto gaire i m'han de cridar l'atenció.	No escolto mai als companys ni al mestre. Sempre estic interrompent mentre els altres parlen.
Moviment	Faig correctament 5 de les següents accions: 1. El meu moviment és clar i precís. 2. Moc tot el cos. 3. Sóc capaç de fer moviments grans, petits, lents i ràpids. 4. Em desplaço per l'aula de manera adequada. 5. Em moc a una distància d'entre 3 i 5 metres del públic..	Faig correctament 4 de les següents accions: 1. El meu moviment és clar i precís. 2. Moc tot el cos. 3. Sóc capaç de fer moviments grans, petits, lents i ràpids. 4. Em desplaço per l'aula de manera adequada. 5. Em moc a una distància d'entre 3 i 5 metres del públic..	Faig correctament 3 de les següents accions: 1. El meu moviment és clar i precís. 2. Moc tot el cos. 3. Sóc capaç de fer moviments grans, petits, lents i ràpids. 4. Em desplaço per l'aula de manera adequada. 5. Em moc a una distància d'entre 3 i 5 metres del públic..	Faig correctament 2 de les següents accions: 1. El meu moviment és clar i precís. 2. Moc tot el cos. 3. Sóc capaç de fer moviments grans, petits, lents i ràpids. 4. Em desplaço per l'aula de manera adequada. 5. Em moc a una distància d'entre 3 i 5 metres del públic..	Faig correctament entre 0 i 1 de les següents accions: 1. El meu moviment és clar i precís. 2. Moc tot el cos. 3. Sóc capaç de fer moviments grans, petits, lents i ràpids. 4. Em desplaço per l'aula de manera adequada. 5. Em moc a una distància d'entre 3 i 5 metres del públic.adequada.
Emocions	Faig riure respectant al públic. Puc emocionar sense fer mal a ningú.	Mai faltó al respecte per fer riure. Mai pego i insulto per mostrar emocions.	Poques vegades faltó al respecte per fer riure. Poques vegades pego i insulto per mostrar emocions.	A vegades faltó al respecte per fer riure. A vegades pego i insulto per mostrar emocions.	Faltó al respecte per fer riure. Pego i insulto per mostrar emocions.

1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2017)

ALTRES INSTRUMENTS

Graella de coavaluació. Bàsquet

Alumne/a:

Corrector/a:

Críteris de correcció	Puntuació	Observacions de qui corregeix	Observacions de l'alumne/a o esportista	Revisió del professorat o entrenador/a
Bota sense mirar la pilota.	0 2 4 8 10			
Fa canvis de mans a qualsevol altura de manera controlada.	0 2 4 8 10			
Desplaçament amb bot a diferents velocitats.	0 2 4 8 10			
Fa passades col·locant els braços correctament en acabar l'acció.	0 2 4 8 10			
Fa passades posant la cama avant o arrere, depenent si és enviament o recepció.	0 2 4 8 10			

1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2017)

PROVES OBJECTIVES

- Són una sèrie de tasques o conjunts d'ítems (de resposta breu, de completar, vertader/fals, ordenament, selecció múltiple, entre d'altres) per a mesurar una mostra del coneixement d'una persona, en un determinat moment i respecte d'una cosa específica.
- Es denominen objectives perquè tracten d'eliminar la subjectivitat de l'avaluador/a quan analitza, processa i qualifica.

Participant: Data:	Activitat: handbol Temàtica: reglament	Respostes
Pregunta 1	Dimensions del camp.	
Pregunta 2	Nombre mínim de jugadors per a fer un partit.	
Pregunta 3	Distància de la línia de tir lliure a la cistella.	
Pregunta 4	...	

1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2017; Díaz-Lucea, 2008)

ENTREVISTA

- Serveix per a obtenir dades de l'alumnat /esportistes que difícilment es poden obtenir per escrit o mitjançant l'observació.
- Pot ser formal o informal i es busca l'entesa mútua (comprensió).

QÜESTIONARIS

- És una classe de prova similar als tests tradicionals en què s'ofereixen diverses respostes i una és la correcta.

PROVES D'EXECUCIÓ

- Són proves en què els subjectes són instats a fer una tasca motora determinada a fi de comprovar el domini de certes habilitats, destreses i competències, així com l'aplicació dels coneixements adquirits. Aquesta classe de prova és molt diversa i àmplia i es pot aplicar a la major part dels continguts per avaluar.
- Per exemple, es pot preparar un circuit on l'alumnat/esportistes facen diverses accions que impliquen un determinat nivell de velocitat-agilitat. Així, podem avaluar el temps invertit i també el nivell d'execució de cadascuna de les habilitats.

1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2010; 2017)

TEST O BATERIES DE TEST ESTANDARDITZATS

- Els tests són instruments experimentals o de comprovació estandarditzats que comparen els comportaments d'uns subjectes amb els d'altres individus en la mateixa situació, de manera que el subjecte examinat es pot classificar des del punt de vista quantitatiu. Serveixen per a predir la capacitat de l'individu, comprovar com evoluciona i comparar individus entre si.
- Podem diferenciar entre tests de condició física, d'habilitats motrius i d'habilitats esportives.
 - Condició física: cursa de llançadora, test de Cooper, etc. per a resistència; carreres de 20, 30 o 40 metres amb eixida parada o llançada, etc. per a velocitat; flexió de tronc cap avant o assegut, girar els braços cap a arrere, etc. per a flexibilitat; salts de longitud amb els peus junts, vertical, llançament de pilota medicinal, etc. per a força.
 - Habilitats motrius: perfil psicomotor de Vayer, test de lateralitat, diverses curses d'obstacles, etc.
 - Habilitats esportives: mesuren l'eficàcia en la realització de determinades habilitats tecnicotàctiques en diversos esports.

1. Instruments d'avaluació

(Haag i Dassel, 1995; Legido, Segobia i Ballesteros, 1995); Terreros i Navas, 2003)

TEST DE RESISTÈNCIA

- Test de Cooper (12 min): distància.
- Test de Conconi (blocs de 200 m amb ritme incremental): blocs.
- Cursa de llançadora (20 m amb canvis de sentit i ritme incremental per períodes): períodes.
- Test de Wingate (15, 30 o 45 segons en una bicicleta ergomètrica): potència màxima.
- Test de les 600 iardes (548 m): temps.
- Test del graó de Harvard (5 min en un graó de 50 cm): freqüència cardíaca.
- Anàlisi de la producció d'àcid làctic: acumulació de lactat.
- Ergoespirometria (prova d'esforç): consum d'oxigen, distància, pressió arterial, etc.

1. Instruments d'avaluació

(Haag i Dassel, 1995; Legido, Segobia i Ballesteros, 1995); Terreros i Navas, 2003)

TEST DE VELOCITAT / RAPIDESA

- Test de desplaçament amb temps fixat: distància.
- Test de reflexos (bastó-llapis): centímetres.
- Test de colpeig o *tapping* (graó): petjades.
- Test de reacció (estímul-resposta): temps.
- Test de carrera (30-150 m): temps.
- Test de carrera amb canvis de direcció (ziga-zaga àmplia): temps.
- Test de carrera amb eslàlom (ziga-zaga reduïda amb piques): temps.
- Test de carrera amb canvis de sentit (9-3-6-3-9): temps.
- Test japonès (carrera lateral 4,5 m): temps.

1. Instruments d'avaluació

(Haag i Dassel, 1995; Legido, Segobia i Ballesteros, 1995); Terreros i Navas, 2003)

TEST DE FLEXIBILITAT / MOBILITAT

- Test de flexió de tronc avall o avant: distància.
- Test de flexió de tronc profunda (entre les cames): distància.
- Test d'extensió de tronc amunt: distància.
- Test de torsió de tronc (rellotge): distància.
- Test de flexibilitat en extensió (*extent flexibility test*): distància.
- Text de flexibilitat dinàmica: blocs de moviment complets en 20 segons.
- Obertura de cames: distància.
- Mobilitat de muscles (amb una pica per darrere del cap): distància.
- Mobilitat de muscles (agafar-se les mans per darrere de l'esquena): distància.



1. Instruments d'avaluació

(Haag i Dassel, 1995; Legido, Segobia i Ballesteros, 1995); Terreros i Navas, 2003)

TEST DE FORÇA

- Una repetició màxima en exercici específic (ex.: aixecament de banca): pes.
- Salt horitzontal o vertical: distància.
- Llançament de baló medicinal: distància.
- Repeticions màximes en exercici específic (ex.: flexions, dominades, etc.): nombre.
- Proves d'halterofília: pes.
- Test *crossfit*[®] (Fran, *crossfit*[®] total, 1000m remo, WOD): distància, repeticions, etc.
- Proves de les competicions de l'home/dona més forts del món: pes, temps, distància (depenent de la prova).

1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2017)

ALTRES INSTRUMENTS

PORTAFOLIS

- Un portafolis o dossier és una col·lecció organitzada d'evidències i materials d'aprenentatge o desenvolupament que tracta d'explicar tant el procés d'aprenentatge i adaptació com el rendiment final, reflexionar-hi i avaluar-los.
- El docent o l'equip tècnic ha de seleccionar els productes que permeten reflectir significativament el progrés de l'alumnat o els esportistes i valorar l'aprenentatge i l'adaptació de cadascun.
- L'observació, la revisió i l'anàlisi de les produccions permet al docent o l'equip tècnic disposar de proves objectives, no sols del producte final, sinó del procés que l'alumnat o els esportistes han seguit per a la realització.
- De manera gradual, l'alumnat o els esportistes poden fer valoracions i reflexions sobre el seu propi quefer, sobre allò que han après i recuperar algunes produccions a fi d'ampliar el seu aprenentatge i evolució.
- Serveix també per a l'avaluació del procés d'ensenyament-aprenentatge o d'entrenament i l'avaluació del professorat o de l'equip tècnic, perquè aporta proves de la seua tasca i la reflexió consegüent sobre aquesta.

1. Instruments d'avaluació

(Blázquez, 2017)

Requisits exigibles als instruments d'avaluació

```
graph TD; A[Requisits exigibles als instruments d'avaluació] --- B[Validesa: l'instrument mesura allò que vol valorar.]; A --- C[Fiabilitat: grau d'estabilitat o consistència que tenen els resultats obtinguts.]; A --- D[Objectivitat: els resultats no són condicionats per l'examinador.]; A --- E[Estandardització: la prova sempre es fa en les mateixes condicions i amb les mateixes normes.];
```

Validesa: l'instrument mesura allò que vol valorar.

Fiabilitat: grau d'estabilitat o consistència que tenen els resultats obtinguts.

Objectivitat: els resultats no són condicionats per l'examinador.

Estandardització: la prova sempre es fa en les mateixes condicions i amb les mateixes normes.

Referències bibliogràfiques

- Blázquez, D. (2010). “La evaluación en educación física”, en C. González i T. Lleixá (ed.) *Didáctica de la Educación Física*, p. 119-136. Barcelona: Graó.
- Blázquez, D. (2017). *Cómo evaluar bien educación física: el enfoque de la evaluación formativa*. Barcelona: Inde.
- Díaz-Lucea, J. (2008). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en educación física*. Barcelona: Inde.
- Haag, H. i Dassel, H. (1995). *Test de la condición física*. Barcelona: Hispano Europea.
- Legido, J. C., Segobia, J. C. i Ballesteros, J. M. (1995). *Valoración de la condición física por medio de test*. Madrid: Ediciones pedagógicas.
- Terreros, J. L. i Navas, F. (2003). *Valoración funcional. Aplicaciones al entrenamiento. Deportivo*. Madrid: Gymnos

Material complementari

- Instruments d'avaluació en educació física
<https://educacionfisicaxxi.com/category/evaluacion/>
- Exemples d'instruments d'avaluació
<https://www.grupoactitudes.com/competencias-bsicas-nueva>



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Tema 8. Concepte i formes d'entendre l'avaluació

Continguts

1. Concepte d'avaluació
2. Diferències entre els conceptes de mesurament, qualificació i avaluació
3. Característiques de l'avaluació
4. Evolució de l'avaluació segons les lleis educatives
5. Enfocaments o maneres d'entendre l'avaluació (tècnic vs. deliberatiu)



1. Concepte d'avaluació

Què és avaluar?



- ✓ Mecanisme de recollida d'informació que, una vegada valorada, ens ha de servir per a prendre determinades decisions (Lagardera, 2008).

1. Concepte d'avaluació



Què és avaluar?

- ✓ En l'àmbit educatiu: és el conjunt d'activitats d'anàlisi i reflexió que permeten obtenir una valoració tan real, objectiva i sistemàtica com siga possible del procés d'ensenyament-aprenentatge, a fi de comprovar en quina mesura s'han assolit els objectius desitjats i poder regular-los (Delgado, 1991).
- ✓ En l'àmbit de l'entrenament esportiu: procés necessari per a conèixer les modificacions exercides per l'efecte de la càrrega d'entrenament en l'organisme de l'atleta. Busca comparar els objectius definits, l'evolució dels resultats i les oportunitats creades (Vasconcelos, 2005).

2. Diferències en els conceptes de mesurament, qualificació i avaluació

- ✓ **Mesurament:** acció i efecte de comparar o comprovar sobre la base d'un estàndard de referència (ex.: distància d'un salt de llargada en centímetres).
- ✓ **Qualificació:** valoració de la conducta de l'alumnat/esportistes. És una activitat més restringida que avaluar i pot ser quantitativa (ex.: un salt de 5,80 cm significa un 9,2 en l'assignatura d'atletisme) o qualitativa (ex.: un salt de 5,80 cm significa un apte en la prova).
- ✓ **Avaluació:** representa el concepte més ampli de tots tres. Ha de ser sistemàtica i ha de determinar el valor d'allò que s'analitza (ex.: una qualificació de 9,2 en l'assignatura es valora com a excel·lent).

3. *Característiques de l'avaluació (1)*

(Barberá, 1999)

- ✓ **Coherent:** en la relació entre continguts i activitats d'aprenentatge / entrenament.
- ✓ **Compartida:** entre alumnat / esportistes i professorat / equip tècnic.
- ✓ **Contextualitzada:** amb activitats significatives i adaptades a la tasca que s'avalua.
- ✓ **Contínua:** obtenció d'informació de forma freqüent i periòdica.
- ✓ **Per criteris:** partint d'estàndards comuns i considerant les característiques individuals-diferencials de l'alumnat / esportistes.

3. *Característiques de l'avaluació (2)*

Barberá (1999)

- ✓ **Dialogada:** comentada entre l'alumnat o els esportistes i, també, entre el professorat o l'equip tècnic, per a tractar d'ajustar el procés educatiu o d'entrenament.
- ✓ **Diversificada:** usa diversos recursos i s'aplica en diferents moments del procés educatiu o d'entrenament.
- ✓ **Integral:** valoració de diverses classes de continguts en l'àrea d'Educació Física (EF) (actitudinals, conceptuals i procedimentals) i en l'àmbit de l'entrenament esportiu (físics, tècnics, tàctics i psicològics).
- ✓ **Integrada:** forma part del mateix procés educatiu o d'entrenament.
- ✓ **Transparent:** oberta a processos externs de valoració o d'anàlisi.

4. Evolució de l'avaluació segons les lleis educatives

- ✓ **LGE (1970)**: avaluació de l'alumnat.
- ✓ **LOGSE (1990)**: inclou l'avaluació d'altres aspectes susceptibles de millorar el procés educatiu.
- ✓ **LOE (2006)**: posa de manifest la importància de l'avaluació en què els instruments creats per a seguir els processos adquireixen molta importància. Els procediments d'avaluació s'ocupen de tots els àmbits.
- ✓ **LOMCE (2013)**: inclou l'avaluació externa al final de l'etapa educativa.

5. Enfocaments o maneres d'entendre l'avaluació (tècnic vs. deliberatiu)

Com es valora allò que s'aprèn?

Conjunt de ferramentes i instruments emprats per a valorar el procés d'ensenyament-aprenentatge.

Model tècnic



Valoració del grau de consecució dels objectius proposats: l'avaluació com a control de resultats.

Model deliberatiu



Valoració relacionada amb el desenvolupament del procés: l'avaluació com a millora del procés.

5. Enfocaments o maneres d'entendre l'avaluació (tècnic vs. deliberatiu)

- ✓ Avaluació de l'aprenentatge (rendiment) motriu de l'alumnat.
- ✓ L'avaluació com una pràctica final.
- ✓ Instruments específics d'avaluació que permeten mesurar i controlar el grau de consecució dels objectius proposats.
- ✓ Avaluació quantitativa.
- ✓ Objectivitat i neutralitat.
- ✓ Distanciada (deshumanitzada).
- ✓ Estandarditzada i rígida.
- ✓ Comparació i classificació de l'alumnat /esportistes respecte dels altres.



5. *Enfocaments o maneres d'entendre l'avaluació (tècnic vs. deliberatiu)*

- ✓ Avaluació de l'actitud de l'alumnat/esportistes durant el procés.
- ✓ L'avaluació com una pràctica continuada i formativa.
- ✓ S'empra l'observació d'allò que es fa durant el procés, amb intercomunicació constant amb l'alumnat / esportistes.
- ✓ Avaluació qualitativa.
- ✓ Flexibilitat i subjectivitat.
- ✓ Compromesa (humanitzada).
- ✓ Més participació de l'alumnat / esportistes en l'avaluació: coavaluació i autoavaluació.
- ✓ Progrés de l'alumnat/esportistes respecte de si mateixos.



(López-Pastor et al., 2006)

5. Enfocaments o maneres d'entendre l'avaluació (tècnic vs. deliberatiu)

- ✓ L'avaluació representa tota una sèrie d'accions mitjançant les quals podem fer, en tot moment, els ajustos i les adaptacions necessàries segons l'evolució de les capacitats de l'alumnat / esportistes.
- ✓ Dues funcions bàsiques de l'avaluació:
 - Ajust pedagògic progressiu (avaluació inicial, formativa i final).
 - Verificació d'haver assolit, i fins a quin punt, els objectius proposats (avaluació sumatòria).
- ✓ Avaluació de l'alumnat/esportistes, del procés i de l'actuació del professorat/equip tècnic.



(López-Pastor et al., 2006)

Referències bibliogràfiques

- Álvarez Méndez, J. M. (2001). *Evaluar para conocer, examinar para excluir*. Madrid: Morata.
- Barberà, E. (1999). Evaluación de la enseñanza, evaluación del aprendizaje. Barcelona: col·lecció “Innova”, Editorial Edebé.
- Blázquez, D. (2017). *Cómo evaluar bien Educación Física: el enfoque de la evaluación formativa*. Barcelona: Inde.
- Delgado, M. A. (1991). “Hacia una clarificación conceptual de los términos en didáctica de la educación física y el deporte”. *Revista de educación física*, 40, 2-10.
- Díaz, J. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Hernández, J. L. i Velázquez, R. (2004). *La evaluación en Educación Física, Investigación y práctica en el ámbito escolar*. Barcelona: Graó.
- Lagardera, F. (2008). *Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- López Pastor, V. M., Monjas Aguado, R., Gómez García, J., López Pastor, E. M., Martín Pinela, J. F., González Badiola, J., ... i Martín, M. I. (2006). “La evaluación en educación física. Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa. La evaluación formativa y compartida”. *RETOS. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 10, 31-41.
- Vasconcelos, A. (2005). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. 2a ed. Barcelona: Paidotribo.

Bibliografia complementària

- Álvarez Méndez (2001): “El campo semántico de la evaluación. Más allá de las definiciones”. Disponible ací: <http://unter.org.ar/imagenes/9986.pdf>, capítol del llibre *Evaluar para conocer, examinar para excluir*.
- Atienza, R., Valencia, A. i Devís, J. (2018). “Experiencias de evaluación en Educación Física. Una aproximación desde la formación inicial del profesorado”. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(2), 127-147. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v44n2/0718-0705-estped-44-02-00127.pdf>
- Chamero, M. i Fraile, J. (2011). “Los grandes interrogantes de la evaluación en educación física”. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 10, 32-53.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3659990>



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professors: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Tema 9. Què s'avalua i qui avalua?

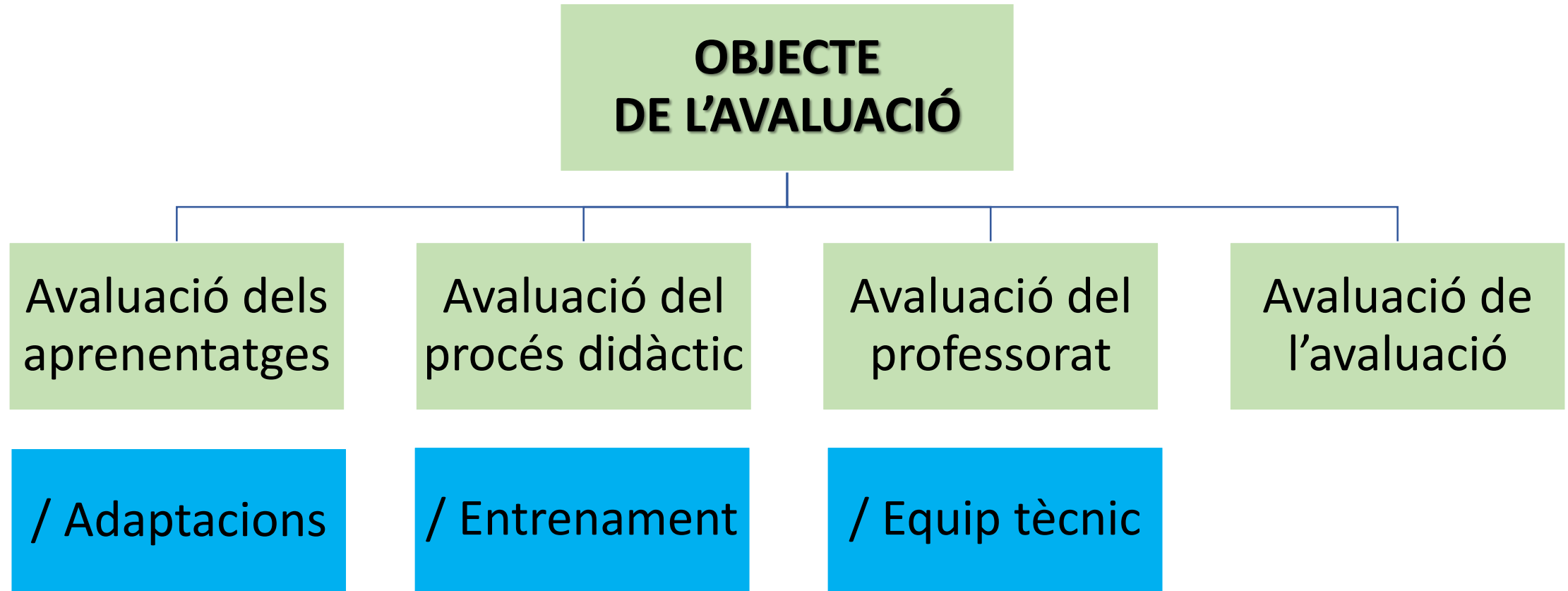
Continguts

1. Objecte d'avaluació: què s'avalua?
2. Subjecte d'avaluació: qui avalua?



1. Objecte de l'avaluació: què s'avalua?

Blázquez (2017)



1. Objecte de l'avaluació: què s'avalua?

Blázquez (2017)

**Avaluació
dels aprenentatges**

/ Adaptacions

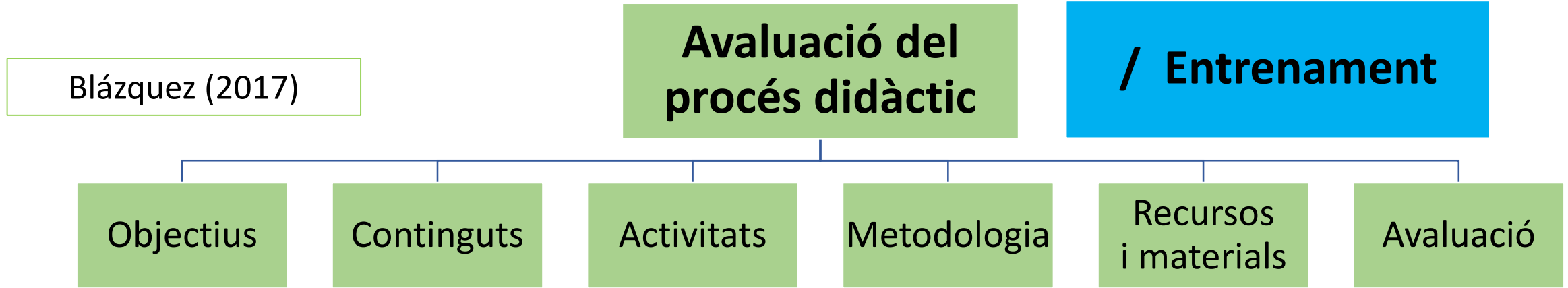
Àmbit motriu (constitució morfològica, desenvolupament del sistema orgànic, habilitats motrius bàsiques, habilitats esportives, eficiència física).

Àmbit cognitiu (objectius de l'EF i com s'aconsegueixen, estratègia i tàctica esportiva, funcionament del cos en moviment, tècniques gimnàstiques i esportives, higiene).

Àmbit afectiu (disposició, acceptació de valors, preferències respecte als companys i companyes, regles, integració grupal, participació).

AVALUACIÓ PER COMPETÈNCIES

1. Objecte de l'avaluació: què s'avalua?



Procés didàctic / entrenament	Què s'avalua?
Són els canvis obtinguts (aprenentatge / adaptacions) sobre la base d'unes metes explícites (objectius educatius / objectius de l'entrenament)	Objectius
que algú ha d'assolir (alumnes / esportistes) a partir del plantejament i desenvolupament d'uns continguts	Continguts
i a través de determinades actuacions (activitats / exercicis)	Activitats
que algú organitza (professorat / equip tècnic) actuant d'una determinada manera (metodologia d'ensenyament / metodologia d'entrenament)	Metodologia
emprant els estímuls adequats (recursos i materials)	Recursos i materials
i revisant de manera contínua la validesa de la seua actuació (metaavaluació).	Avaluació

1. Objecte de l'avaluació: què s'avalua?

Blázquez (2017)

**Avaluació
del professorat**

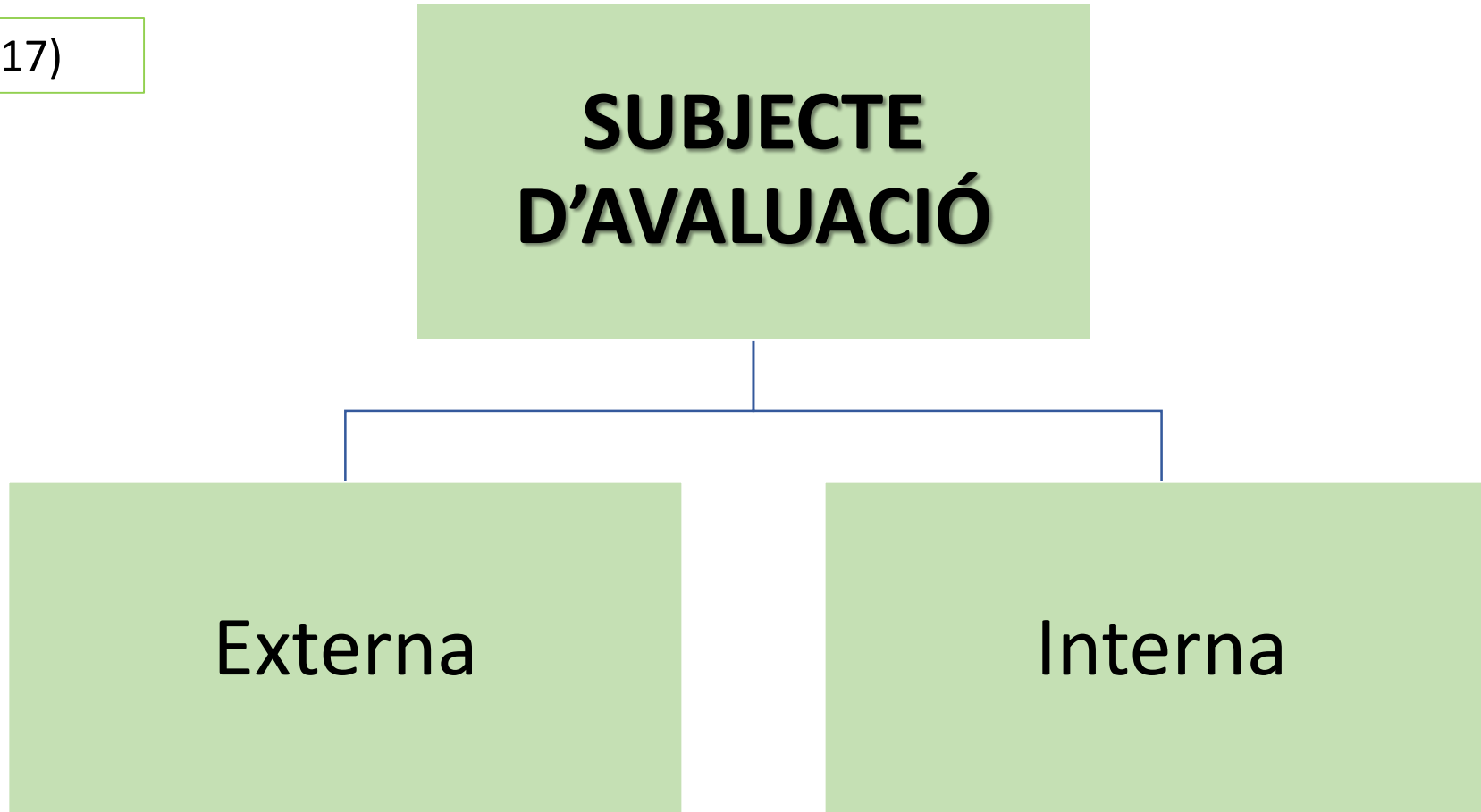
/ Equip tècnic

Avaluació de l'acompliment professional mitjançant l'observació de les classes / sessions (clima d'aula, expectatives del professorat, gestió inclusiva, etc.).

Altres formes: opinió de l'alumnat, iguals, portafolis docent, autoavaluació, etc.

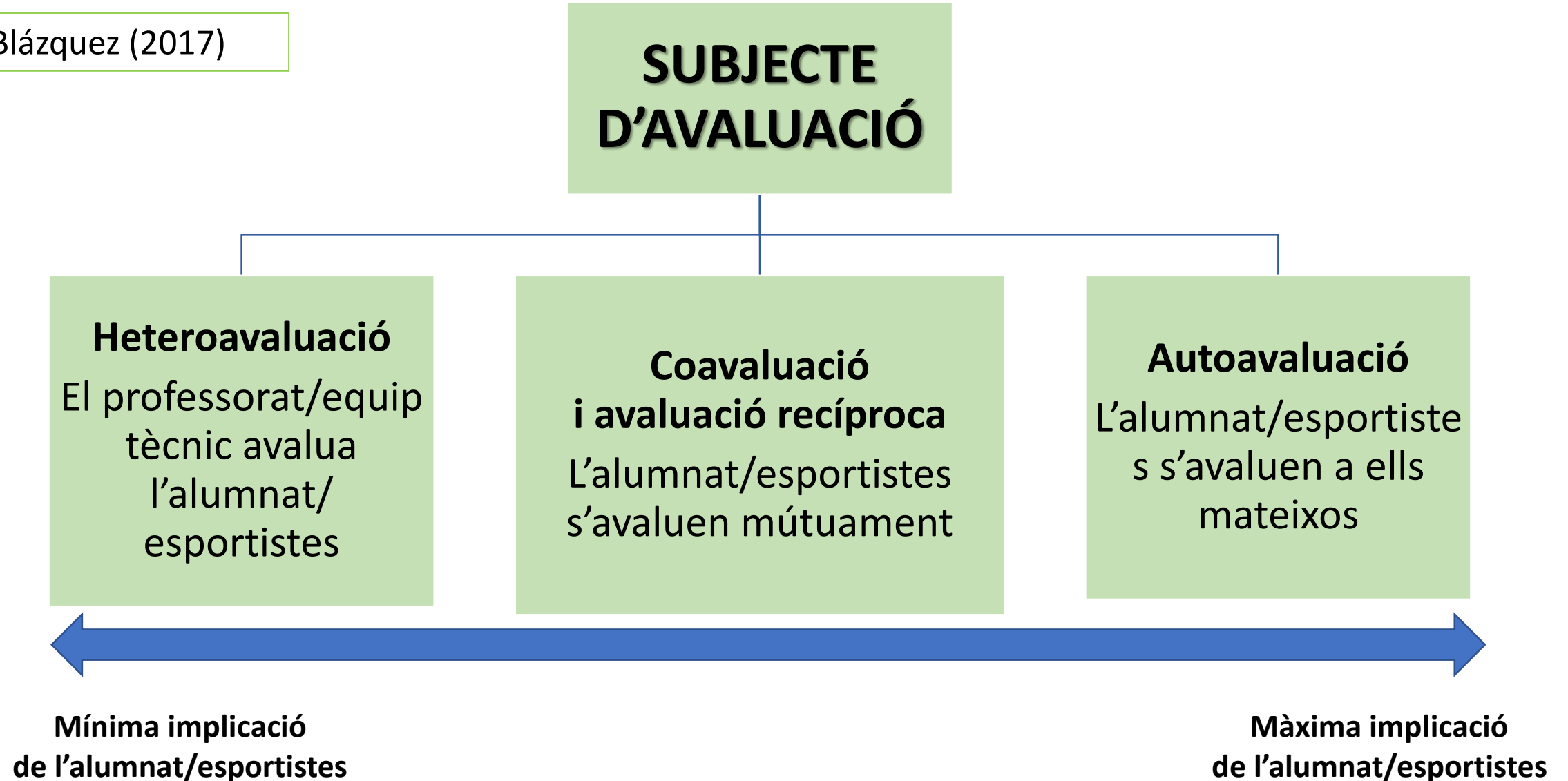
2. *Subjecte d'avaluació: qui avalua?*

Blázquez (2017)



2. Subjecte d'avaluació: qui avalua?

Blázquez (2017)



Referències bibliogràfiques

- Blázquez, D. (2017). *Cómo evaluar bien Educación Física: el enfoque de la evaluación formativa*. Barcelona: Inde.

Bibliografia complementària

- Chaparro, F. i Pérez, A. (2010). “La evaluación en Educación Física: enfoques tradicionales versus enfoques alternativos”. *Lecturas, Educación Física y Deportes. Revista digital*, 14, 140. Recuperat d'ací: <https://www.efdeportes.com/efd140/la-evaluacion-en-educacion-fisica-enfoques-alternativos.htm>



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Tema 10. Com s'avalua?

Continguts

1. Com s'avalua?



1. Com s'avalua?

(Blázquez, 2010; Díaz-Lucea, 2005)

Referents de l'avaluació

```
graph TD; A[Referents de l'avaluació] --> B[Avaluació normativa]; A --> C[Avaluació criterial]; B --- D[Compara els resultats obtinguts pel subjecte amb la resta de la classe per determinar la posició del subjecte dins del grup.]; C --- E[Compara els resultats obtinguts pel subjecte amb un estàndard de referència. Intenta determinar el domini d'uns certs coneixements o conductes per comprovar el progrés i l'aprenentatge del subjecte.]
```

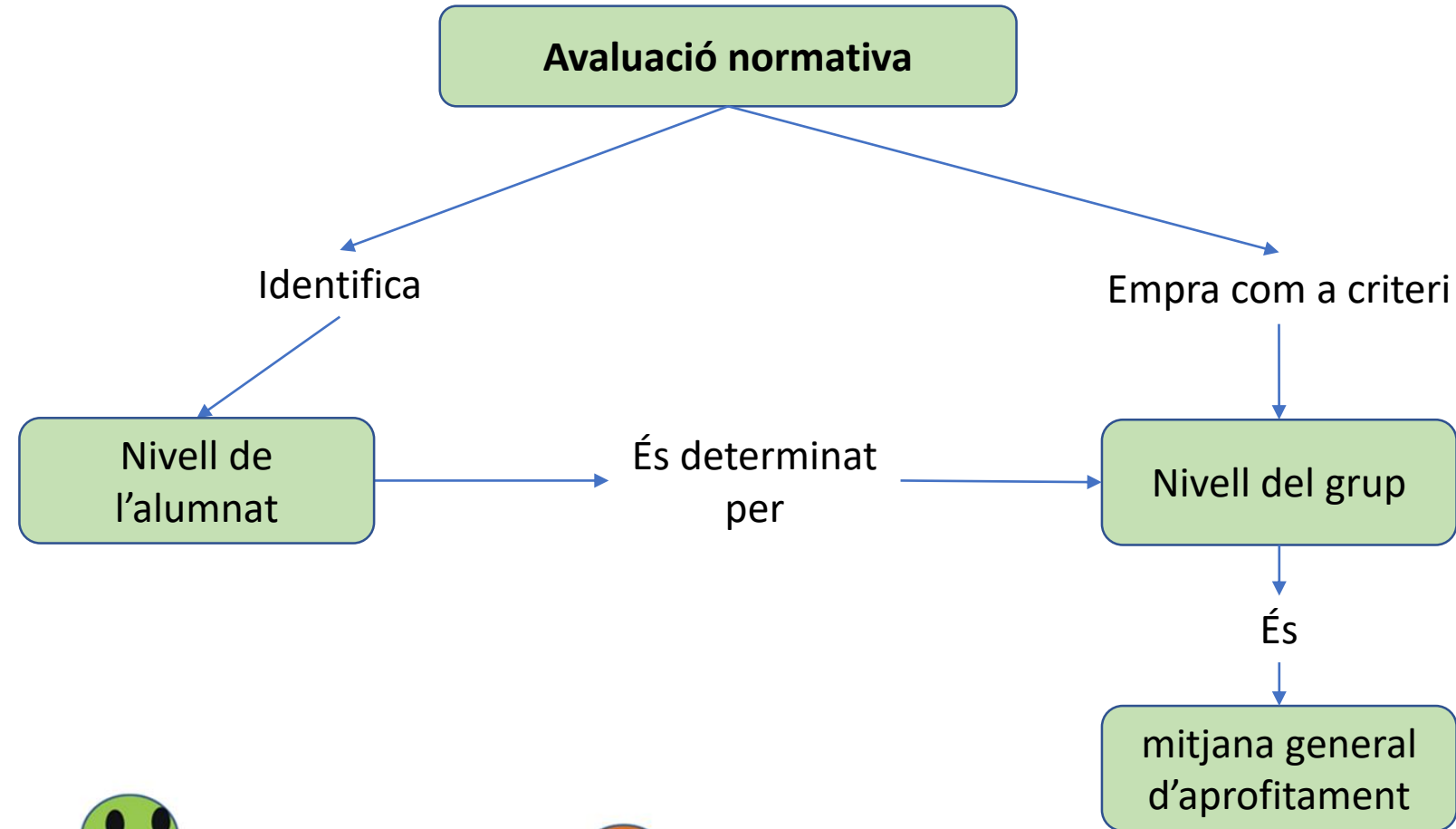
Avaluació normativa

Compara els resultats obtinguts pel subjecte amb la resta de la classe per determinar la posició del subjecte dins del grup.

Avaluació criterial

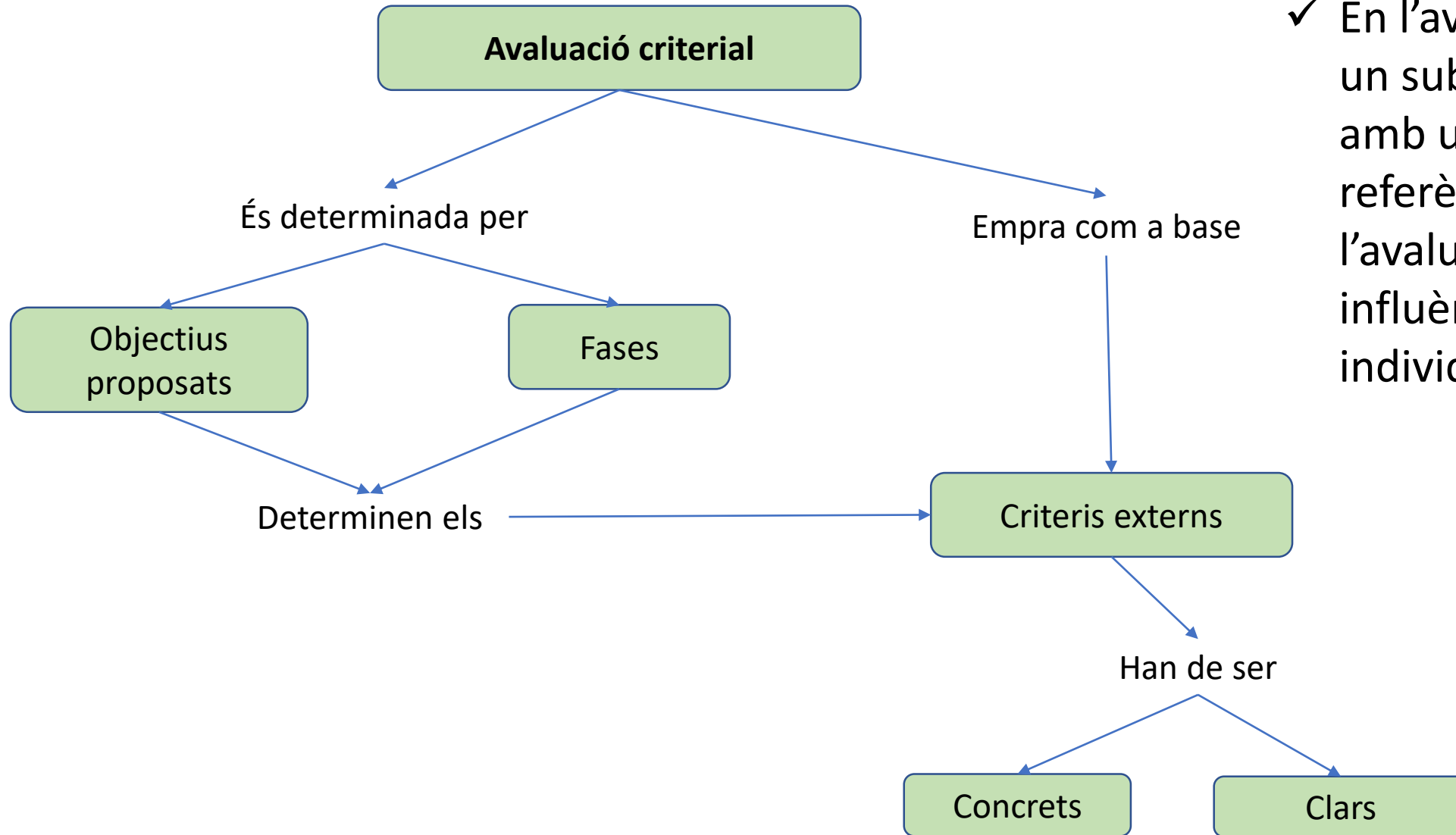
Compara els resultats obtinguts pel subjecte amb un estàndard de referència. Intenta determinar el domini d'uns certs coneixements o conductes per comprovar el progrés i l'aprenentatge del subjecte.

1. Com s'avalua?



- ✓ En l'avaluació normativa, un subjecte amb un nivell mitjà pot ser avaluat negativament si la resta del grup mostra un nivell de destresa elevat. A la inversa, un subjecte de nivell mitjà podria ser avaluat de forma altament positiva en un grup on el nivell general és baix.

1. Com s'avalua?



- ✓ En l'avaluació per criteris, un subjecte és comparat amb un estàndard de referència. Per tant, l'avaluació grupal no té influència sobre l'avaluació individual.

Referències bibliogràfiques

- Blázquez, D. (2010). “La evaluación en Educación física”, en C. González i T. Lleixà (ed.) *Didáctica de la Educación Física*, p. 119-136. Barcelona: Graó.
- Blázquez, D. (2017). *Cómo evaluar bien Educación Física: el enfoque de la evaluación formativa*. Barcelona: Inde.
- Díaz-Lucea, J. (2008). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en educación física*. Barcelona: Inde.
- Hamodi, C., López-Pastor, A. T. i López-Pastor, V. M. (2015). “Percepciones de alumnos, egresados y profesores sobre los sistemas de evaluación del aprendizaje”. *@tic. Revista d’Innovació Educativa*, 14, 71-81.
- Melmer, R., Burmaster, E. i James, T. K. (2008). *Attributes of effective formative assessment*. Washington, DC: Council of Chief State School Officers.

Bibliografia complementària

- López-Pastor, V. M., Monjas, R., Gómez, J., López-Pastor, E. M., Martín, J. F., González, J., ... i Marugan, L. (2006). “La evaluación en educación física. Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa. La evaluación formativa y compartida”. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 10, 31-41.

<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732275003.pdf>

Materials complementaris

- Nous models d'avaluació, per Víctor M. López Pastor <https://www.youtube.com/watch?v=6dqUjO3ktXQ>
- Propostes i criteris comuns per a l'avaluació formativa al centre, per Àngel Pérez Pueyo <https://www.youtube.com/watch?v=INO2SznntyU>
- Avaluació formativa compartida en educació física, per David Hortiguela <https://www.youtube.com/watch?v=0Ztw7kVX4DY&feature=youtu.be>
- Xarrada TED a la Universitat de Lleó, per Àngel Pérez Pueyo <https://www.youtube.com/watch?v=OMbFtgGY3f4&t=187s>



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

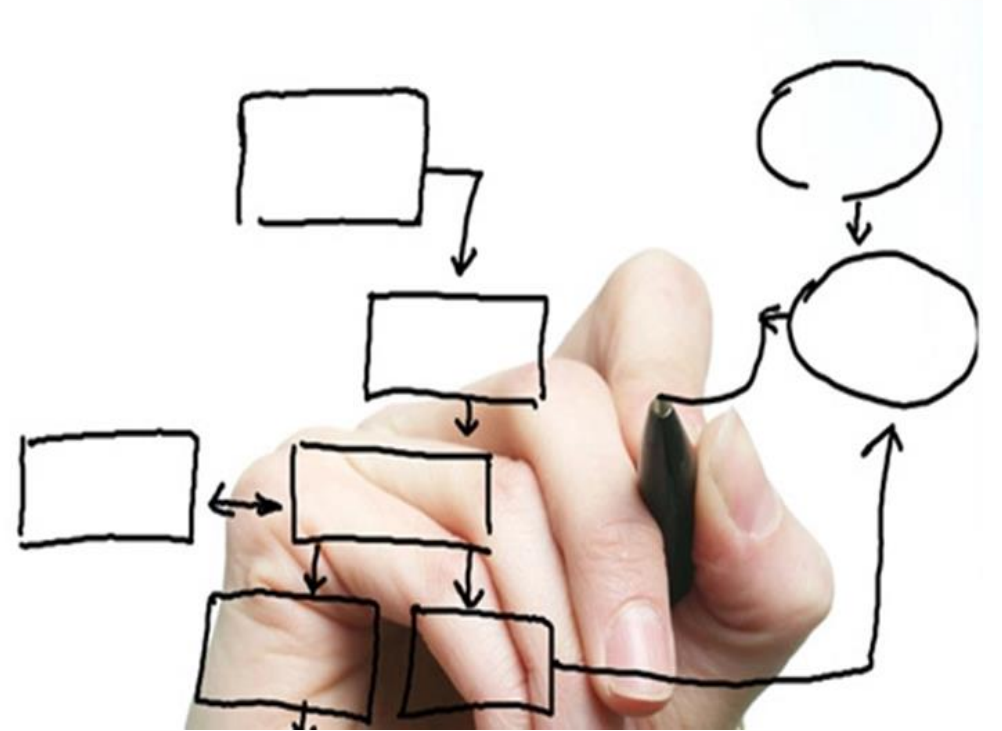
Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Tema 11. Quan cal avaluar?

Continguts

1. Quan cal avaluar?



1. Quan avaluar?

Avaluació

Avaluació inicial

Es fa quan comença la fase d'aprenentatge o d'entrenament. Proporciona informació sobre els coneixements previs de l'alumnat/esportistes per a determinar el nivell en què cal desenvolupar els nous continguts i les relacions que han d'establir-s'hi (Blázquez, 2017).

Avaluació formativa

És el procés emprat per l'alumnat o pels esportistes i pel professorat o l'equip tècnic durant el procés d'ensenyament-aprenentatge o d'entrenament que aporta la informació necessària (retroalimentació) per tal d'ajustar aquest procés de manera que l'alumnat/esportistes aconseguisquen els objectius proposats (Melmer et al. 2008)

Avaluació final i sumatòria

Totes dues es fan en acabar el procés d'ensenyament-aprenentatge o d'entrenament. No obstant això, **l'avaluació sumatòria** se centra a recollir els resultats aconseguits en termes d'aprenentatges i adaptacions assolides, mentre que **la final** constata la qualificació o el resultat obtingut (Blázquez, 2017).

Avaluació contínua: avaluació que es duu a terme de manera diària i quotidiana, normalment amb finalitat formativa, però recopilant sistemàticament informació del procés d'ensenyament-aprenentatge o d'entrenament a l'alumnat o els esportistes, de manera que no siga necessari sotmetre'ls a exàmens o proves finals (Hamodi, López-Pastor i López-Pastor, 2015).

Referències bibliogràfiques

- Blázquez, D. (2017). *Cómo evaluar bien Educación Física: el enfoque de la evaluación formativa*. Barcelona: Inde.
- Díaz-Lucea, J. (2008). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en educación física*. Barcelona: Inde.
- Hamodi, C., López-Pastor, A. T. i López-Pastor, V. M. (2015). “Percepciones de alumnos, egresados y profesores sobre los sistemas de evaluación del aprendizaje”. *@tic. Revista d’Innovació Educativa*, 14, 71-81.
- Melmer, R., Burmaster, E. i James, T. K. (2008). *Attributes of effective formative assessment*. Washington, DC: Council of Chief State School Officers.



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Tema 12. Abusos en l'avaluació

Contingut

1. Abusos en l'avaluació



1. Abusos en l'avaluació

Santos-Guerra (1993) en Gairín (2009)

- S'acostuma a avaluar només l'alumnat.
- S'avalua allò que l'alumnat és i no allò que aprèn.
- S'avaluen exclusivament els coneixements.
- S'avaluen únicament els resultats esperats.
- S'avaluen tan sols els aspectes observables.
- S'acostuma a avaluar solament el vessant negatiu.
- No s'acostuma a avaluar el procés.
- S'avalua de forma descontextualitzada.
- S'avalua quantitativament.
- S'usen instruments inadequats.
- S'avalua de manera incoherent amb el procés d'ensenyament-aprenentatge.
- S'avalua competitivament.
- S'avalua estereotipadament.
- No s'avalua èticament.
- S'avalua de manera unidireccional.
- L'alumnat no participa en l'avaluació o hi participa poc.
- No es fa cap metaavaluació.

**Patologies
de l'avaluació
en l'àrea d'educació física**

Referències bibliogràfiques

- Gairín, J. (2009). “Usos y abusos en la evaluación. La evaluación como autoregulación”, en J. Gairín (coord.) *Nuevas funciones de la evaluación. La evaluación como autorregulación*, p. 7-34. Madrid: Ministeri d’Educació, Cultura i Esport. Subdirecció General d’Informació i Publicacions.
- Santos-Guerra, M. A. (1993). *Estrategias para la evaluación interna de centros educativos. Curso de formación para equipos directivos*. Madrid: Ministeri d’Educació i Ciència. Subdirecció General de Formació del Professorat.

Material complementari

- Instruments d'avaluació en educació física:
<https://educacionfisicaxxi.com/category/evaluacion/>
- Exemples d'instruments d'avaluació:
<https://www.grupoactitudes.com/competencias-bsicas-nueva>



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Pràctica 1. Elaboració d'una planificació en equip

Contingut del treball

- ✓ En grups reduïts (3-4 persones), s'ha de fer i presentar una planificació en qualsevol dels àmbits de l'activitat física i l'esport: àrea d'educació física, entrenament esportiu, recreació i activitat física i salut.



Índex orientatiu

- 1. Introducció**
2. Contextualització
3. Justificació del model de planificació
4. Objectius/principis de procediment
5. Continguts
6. Metodologia
7. Recursos humans, materials i espacials
8. Temporització/periodització
9. Disseny d'una sessió/jornada/activitat
10. Avaluació
11. Conclusions
12. Referències bibliogràfiques



Opcions de planificació

Es poden triar diversos tipus de planificació orientats a poblacions diferents (infantil escolar i extraescolar, xiquets i xiquetes, joves, adults, adults majors...). Algunes propostes:

- Planificació educativa en l'àrea d'educació física (EF).
- Periodització de l'entrenament en una modalitat esportiva.
- Planificació d'una escola esportiva d'estiu.
- Planificació d'activitats físiques saludables en un centre d'adults majors.
- Planificació d'una activitat esportiva extraescolar o un club esportiu.
- Planificació de les activitats esportives d'un servei d'esports municipal.

Es poden valorar altres propostes, amb consulta prèvia i consens amb el professorat.



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Pràctica 2. Fases de la planificació. Contextualització i fase de diagnòstic

Índex orientatiu

1. Introducció
- 2. Contextualització**
3. Justificació del model de planificació
4. Objectius/principis de procediment
5. Continguts
6. Metodologia
7. Recursos humans, materials i espacials
8. Temporització/periodització
9. Disseny d'una sessió/jornada/activitat
10. Avaluació
11. Conclusions
12. Referències bibliogràfiques



Continguts

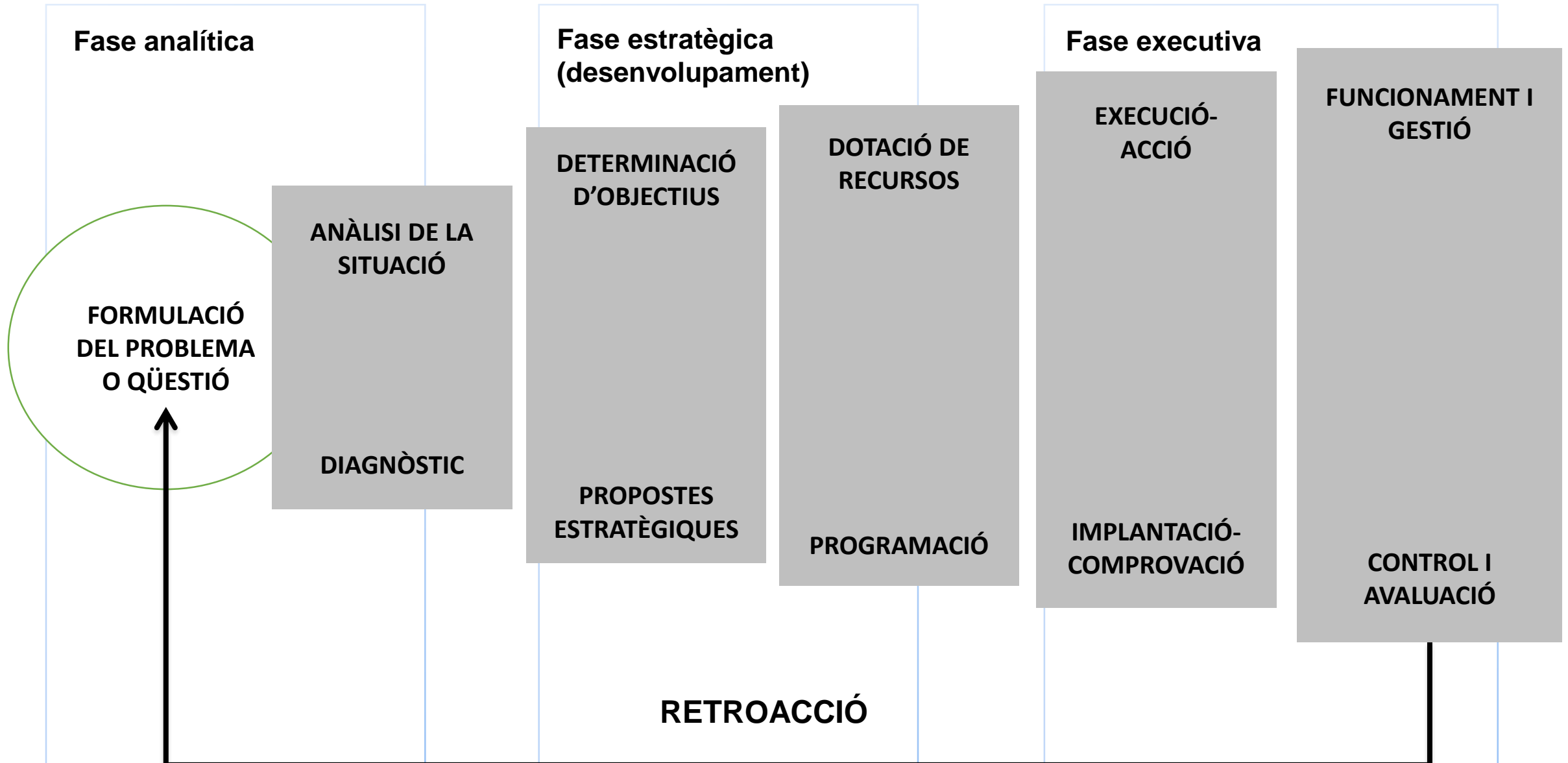
1. Introducció
2. Fases de la planificació en l'àmbit de l'activitat física i l'esport
3. Fase de diagnòstic
4. Anàlisi DAFO
5. Tasca 2. Contextualització



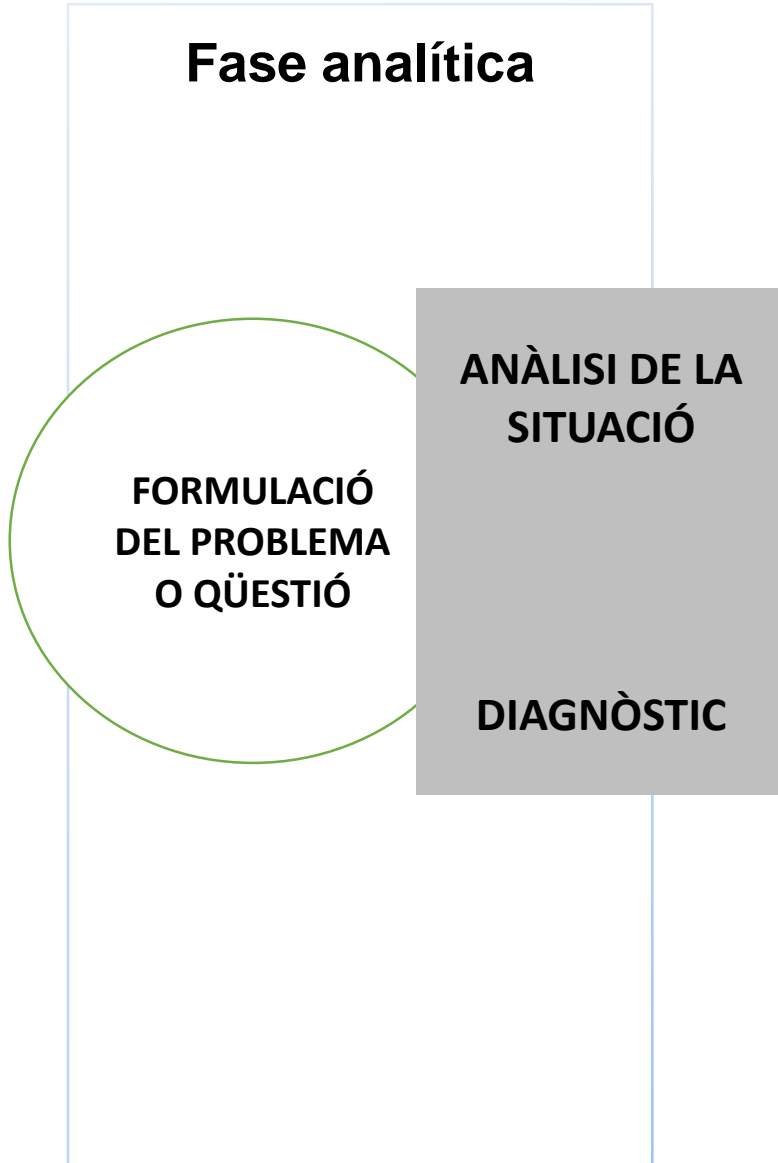
1. Introducció



2. Fases de la planificació



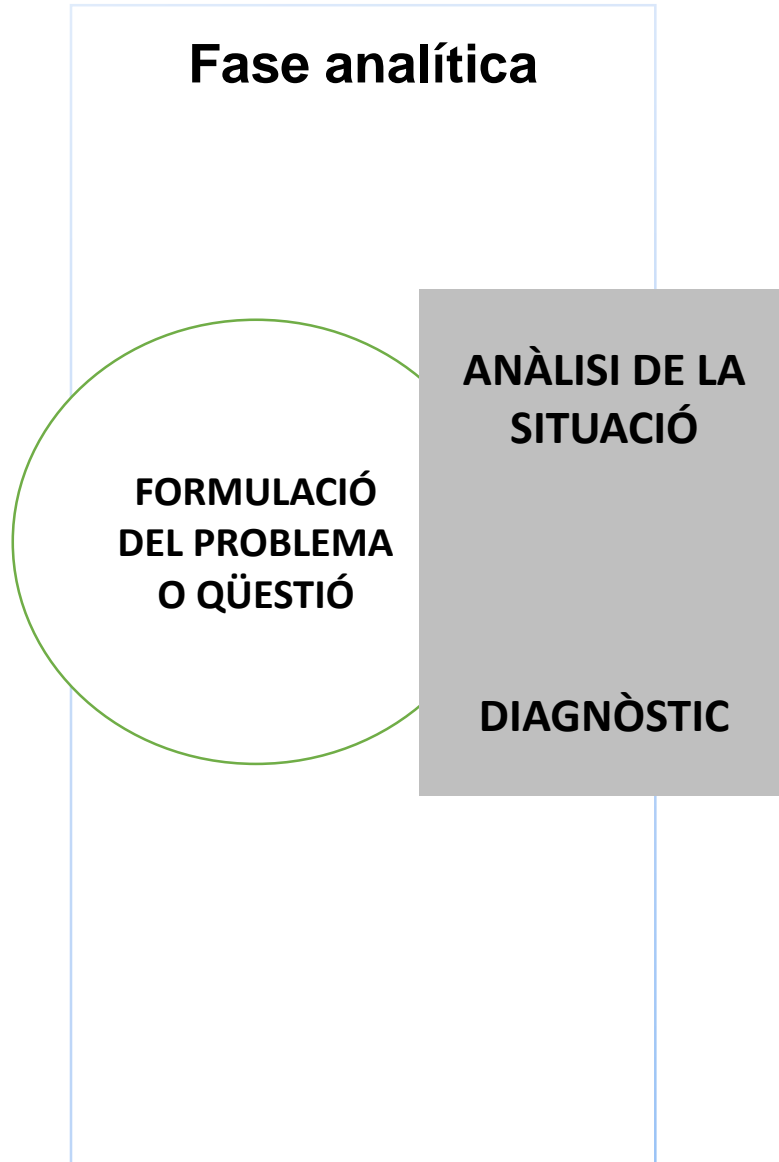
3. Fase de diagnòstic



Seguirem aquests tres passos

- 1. Analitzar el nostre entorn i l'estat de la qüestió.**
- 2. Analitzar els antecedents de l'activitat.**
- 3. Interpretar la informació recollida.**

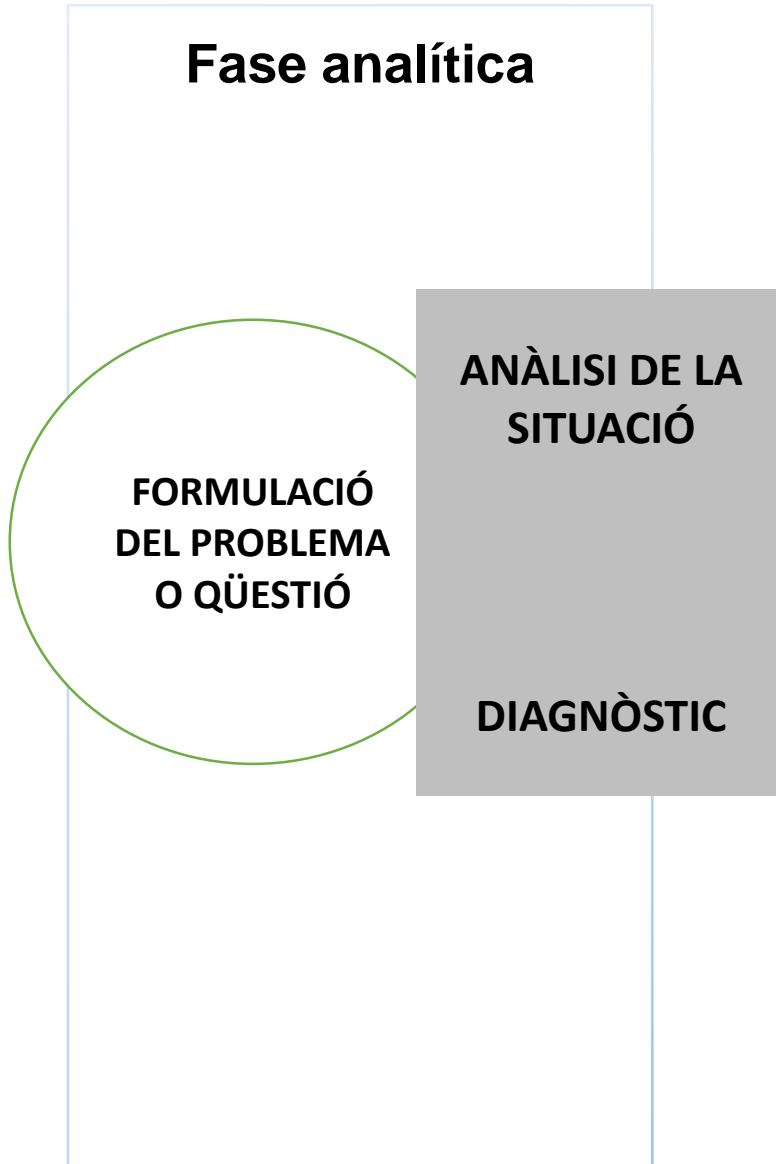
3. Fase de diagnòstic



1. Analitzar el nostre entorn i l'estat de la qüestió

- ✓ Característiques, necessitats i demandes de la població a la qual va destinada la planificació (infants, joves, adults, adults majors, etc.).
- ✓ Anàlisi d'aspectes sociodemogràfics, socioculturals, socioeconòmics, etc.
- ✓ Característiques del municipi o barri on s'aplicarà la planificació.
- ✓ Característiques del centre, la instal·lació i l'espai, entre d'altres, on s'aplicarà la planificació.

3. Fase de diagnòstic



2. Analitzar els antecedents de l'activitat

- ✓ Característiques de l'activitat (descripció, origen històric, beneficis socials, educatius, etc.).
- ✓ Nivells de pràctica esportiva en la població a la qual ens dirigim.
- ✓ Motius pels quals es practica.
- ✓ Indicadors que reflectisquen l'evolució de la pràctica (per exemple, enquesta d'hàbits esportius del Consell Superior d'Esports).

3. Fase de diagnòstic

Fase analítica

FORMULACIÓ
DEL PROBLEMA
O QÜESTIÓ

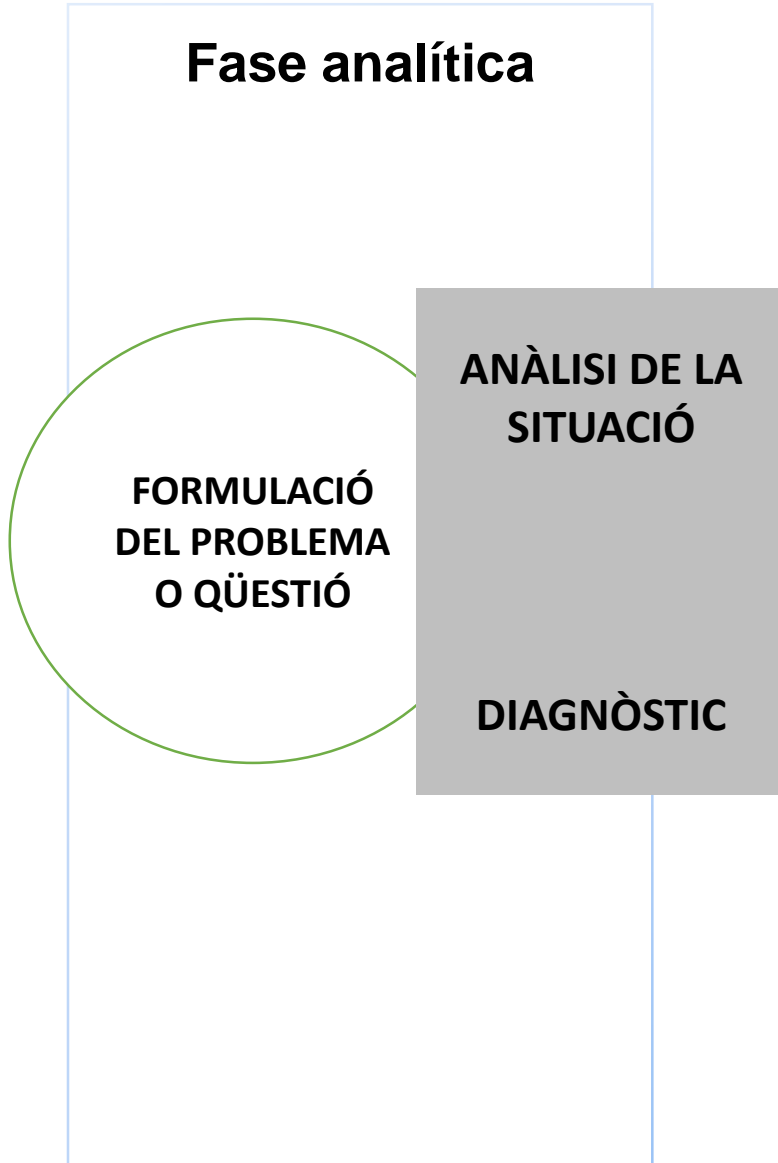
ANÀLISI DE LA
SITUACIÓ

DIAGNÒSTIC

3. Interpretar la informació recollida

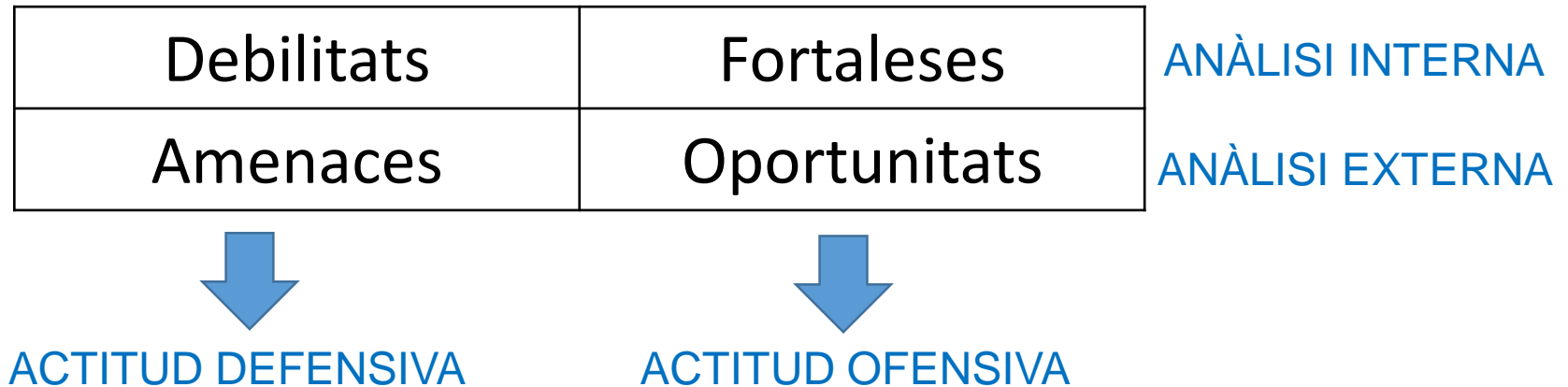
✓ Anàlisi DAFO

3. Fase de diagnòstic



Com sintetitzem els resultats de les anàlisis d'aquesta primera fase de diagnòstic?

Tècnica DAFO



3. Fase de diagnòstic

Fase analítica

FORMULACIÓ
DEL PROBLEMA
O QÜESTIÓ

ANÀLISI DE LA
SITUACIÓ

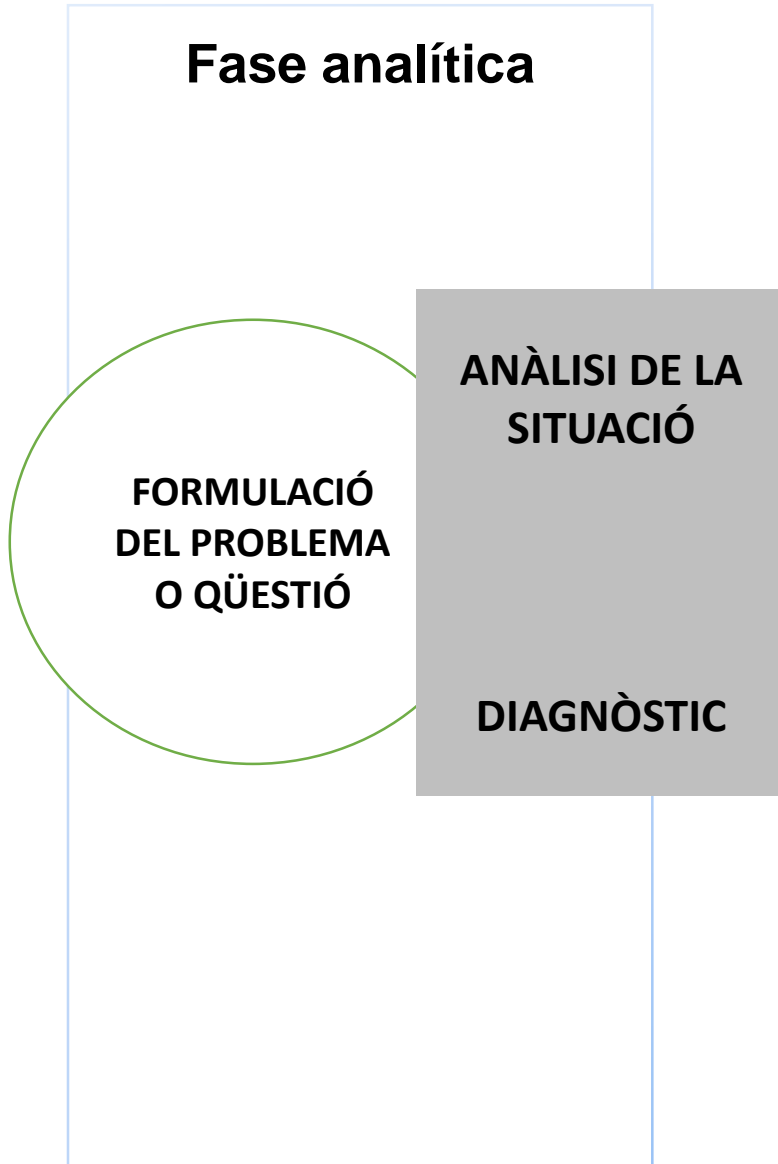
DIAGNÒSTIC

Com sintetitzem els resultats de les anàlisis d'aquesta primera fase de diagnòstic?

Interna	Debilitats	Fortaleses
Externa	Amenaces	Oportunitats

Entorn	Amenaces	Oportunitats
Debilitats	Amenaces de l'entorn que són greus perquè coincideixen amb les debilitats.	Oportunitats de l'entorn no aprofitades per l'existència de debilitats.
Fortaleses	Punts forts que estan limitats per les amenaces de l'entorn.	Punts forts afavorits per les oportunitats de l'entorn.

3. Fase de diagnòstic



Com sintetitzem els resultats de les anàlisis d'aquesta primera fase de diagnòstic?

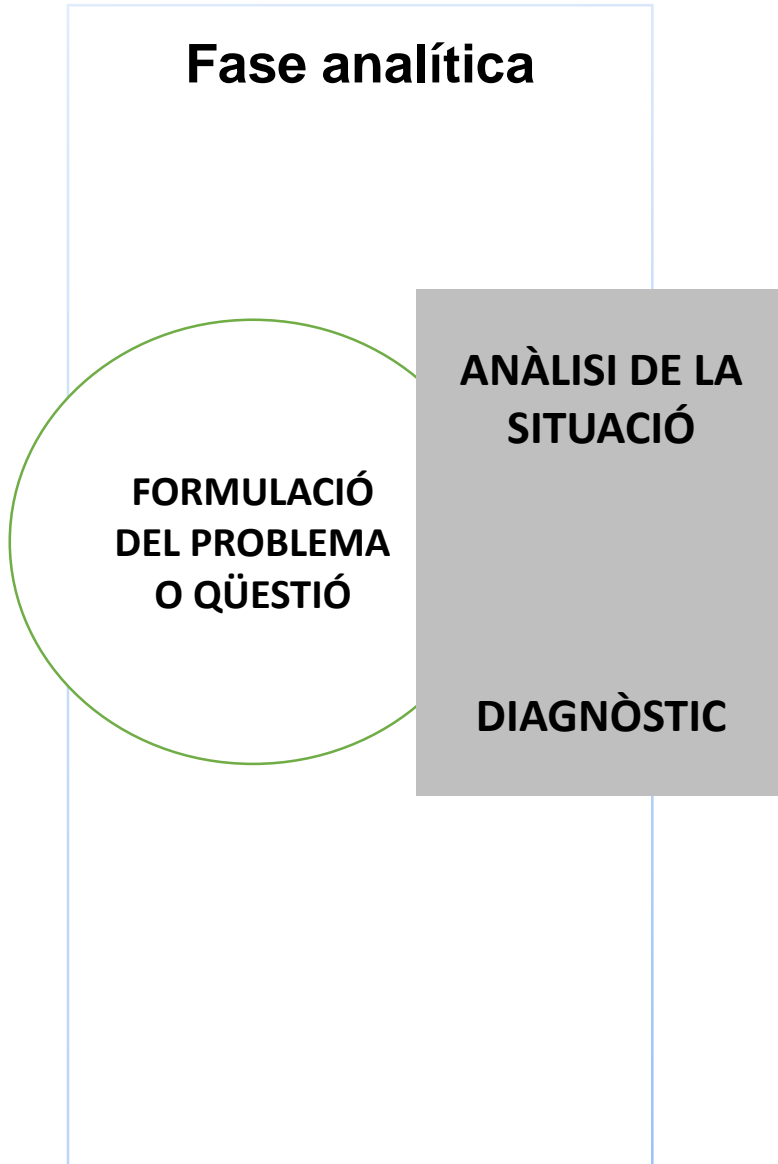
Debilitats

«Són **limitacions, defectes o inconsistències en l'organització d'un projecte**, que **constitueixen un obstacle per a la consecució dels objectius** i una minva en la gestió. Són **aspectes interns en els quals hem de millorar** per a aconseguir una posició més competitiva».

EXEMPLES

- ✓ Preus elevats
- ✓ Productes en el final del seu cicle de vida
- ✓ Sistema d'informació deficient
- ✓ Recursos humans poc qualificats
- ✓ Instal·lacions obsoletes
- ✓ Equipaments obsolets
- ✓ Etcètera

3. Fase de diagnòstic



Com sintetitzem els resultats de les anàlisis d'aquesta primera fase de diagnòstic?

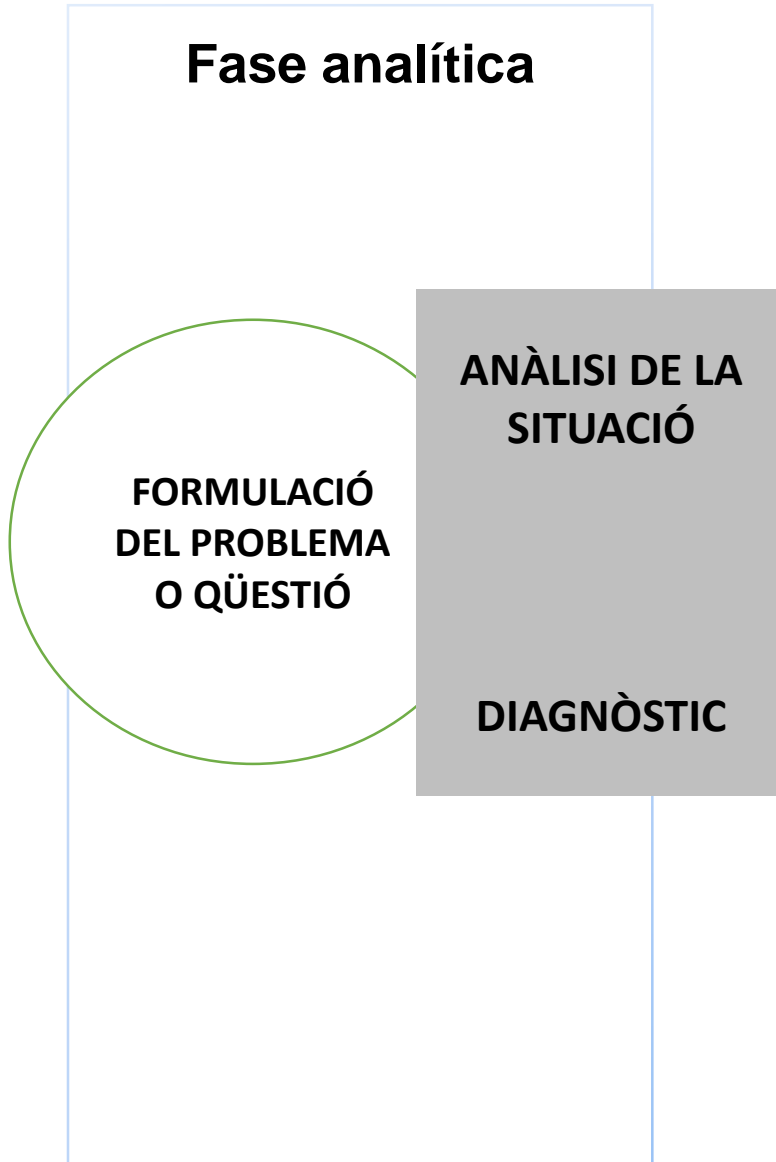
Amenaces

«Són les **circumstàncies o situacions de l'entorn desfavorables** que poden afectar negativament la marxa de l'organització d'un projecte i, **si no es prenen les mesures necessàries** en el moment oportú, **pot portar a l'estancament o fins i tot a la desaparició**».

EXEMPLES

- ✓ Competència del mercat
- ✓ Nous competidors
- ✓ Canvis en la reglamentació
- ✓ Nous serveis o activitats
- ✓ Prestació de serveis a preus més baixos
- ✓ Saturació o disminució del mercat
- ✓ Etcètera

3. Fase de diagnòstic



Com sintetitzem els resultats de les anàlisis d'aquesta primera fase de diagnòstic?

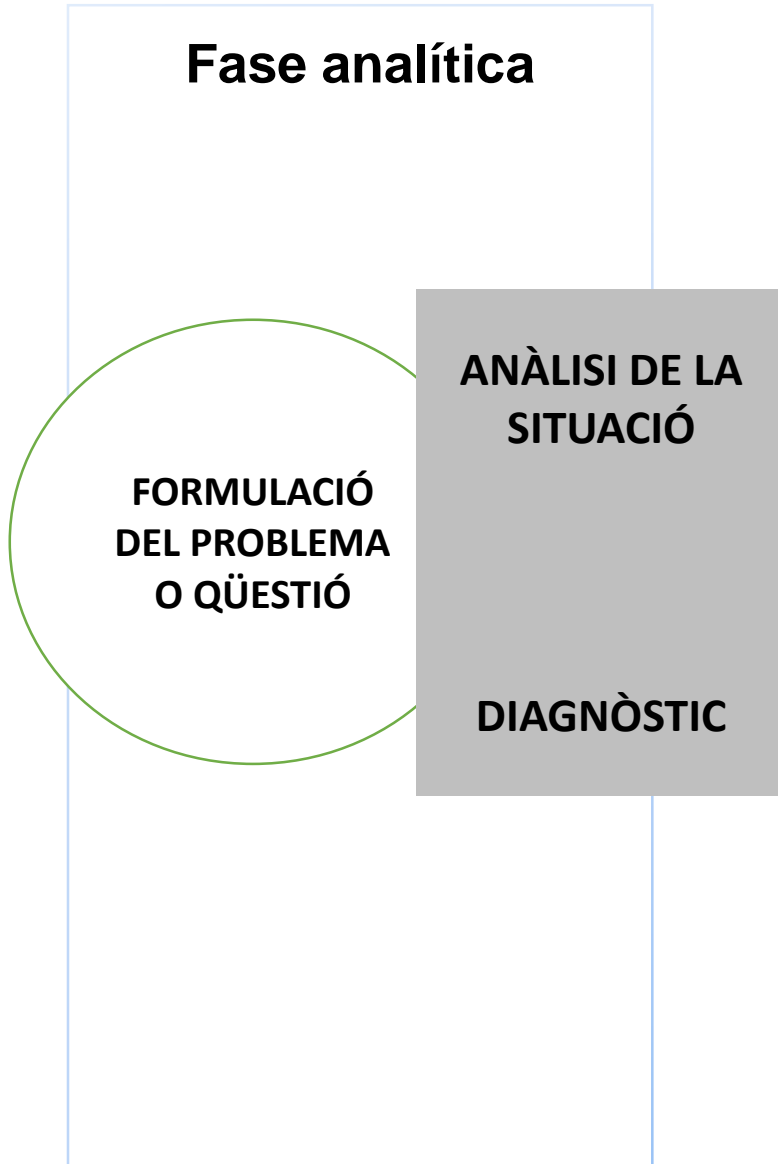
Fortaleses

«Són un **recurs de tipus intern** que **posseeix l'organització d'un projecte en millors condicions que la competència** i que li fan **tenir un avantatge sobre els altres** i, per tant, la fa rigorosa en l'actuació. La institució pot emprar aquests elements per a aconseguir els seus objectius i **millorar la seua posició competitiva** en el mercat».

EXEMPLES

- ✓ Notorietat de marca o servei
- ✓ Orientació cap al client
- ✓ Saber fer, experiència, coneixements
- ✓ Capacitat d'innovació
- ✓ Recursos financers adequats
- ✓ Avantatge en costos
- ✓ Líder en mercats
- ✓ Capacitat directiva elevada
- ✓ Etcètera

3. Fase de diagnòstic



Com sintetitzem els resultats de les anàlisis d'aquesta primera fase de diagnòstic?

Oportunitats

«Són les **circumstàncies o situacions de l'entorn que sorgeixen des de fora de l'organització d'un projecte**, però que afecten les seues decisions i accions internes, com també les activitats i el desenvolupament. Pot consistir en una **necessitat de mercat encara no satisfeta o una tendència en l'entorn** que pot permetre millorar la posició de l'organització».

EXEMPLES

- ✓ Nous mercats
- ✓ Creixement del mercat
- ✓ Popularitat de l'activitat
- ✓ Introducció de noves tecnologies
- ✓ Etcètera



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Pràctica 3. Model de planificació

Índex orientatiu

1. Introducció
2. Contextualització
3. **Justificació del model de planificació**
4. Objectius/principis de procediment
5. Continguts
6. Metodologia
7. Recursos humans, materials i espacials
8. Temporització/periodització
9. Disseny d'una sessió/jornada/activitat
10. Avaluació
11. Conclusions
12. Referències bibliogràfiques



Model de planificació

**Fase estratègica
(desenvolupament)**

**ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ**

**OBJECTIUS I
PRINCIPIS DE
PROCEDIMENT**

1. Breu explicació dels dos models de planificació.
2. Identificar i explicar el nostre model de planificació tenint en compte les característiques i la idoneïtat de cada model per a l'àmbit de la planificació escollida.
3. Justificar l'elecció del model per a la nostra planificació.

Model de planificació

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

OBJECTIUS I
PRINCIPIS DE
PROCEDIMENT

Criteris que cal considerar

1. Població diana.
2. Tipus d'activitat i intenció o finalitat: educativa, rendiment, recreació, salut, combinació de més d'una, etc.
3. Justifiqueu l'elecció del model per a la vostra planificació a partir de la teoria del tema 2.
4. Empreu referències bibliogràfiques (revistes científiques o treballs acadèmics) per a reforçar els vostres arguments.

Model de planificació

**Fase estratègica
(desenvolupament)**

**ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ**

**OBJECTIUS I
PRINCIPIIS DE
PROCEDIMENT**

Qüestions orientatives

- A quina població va dirigida la planificació?
- Està en procés de formació en tots els àmbits de la vida?
- S'espera que aquesta població millore o que aprengui una vegada implementada la planificació?
- Importen els resultats o el procés en la finalitat de la planificació? O ambdós?
- En quina racionalitat em base, tècnica o deliberativa?
- Partim de la pràctica o de la teoria?
- Interessa la formació en valors (dimensió ètica i social) a més de l'aprenentatge d'habilitats o de l'esport?



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

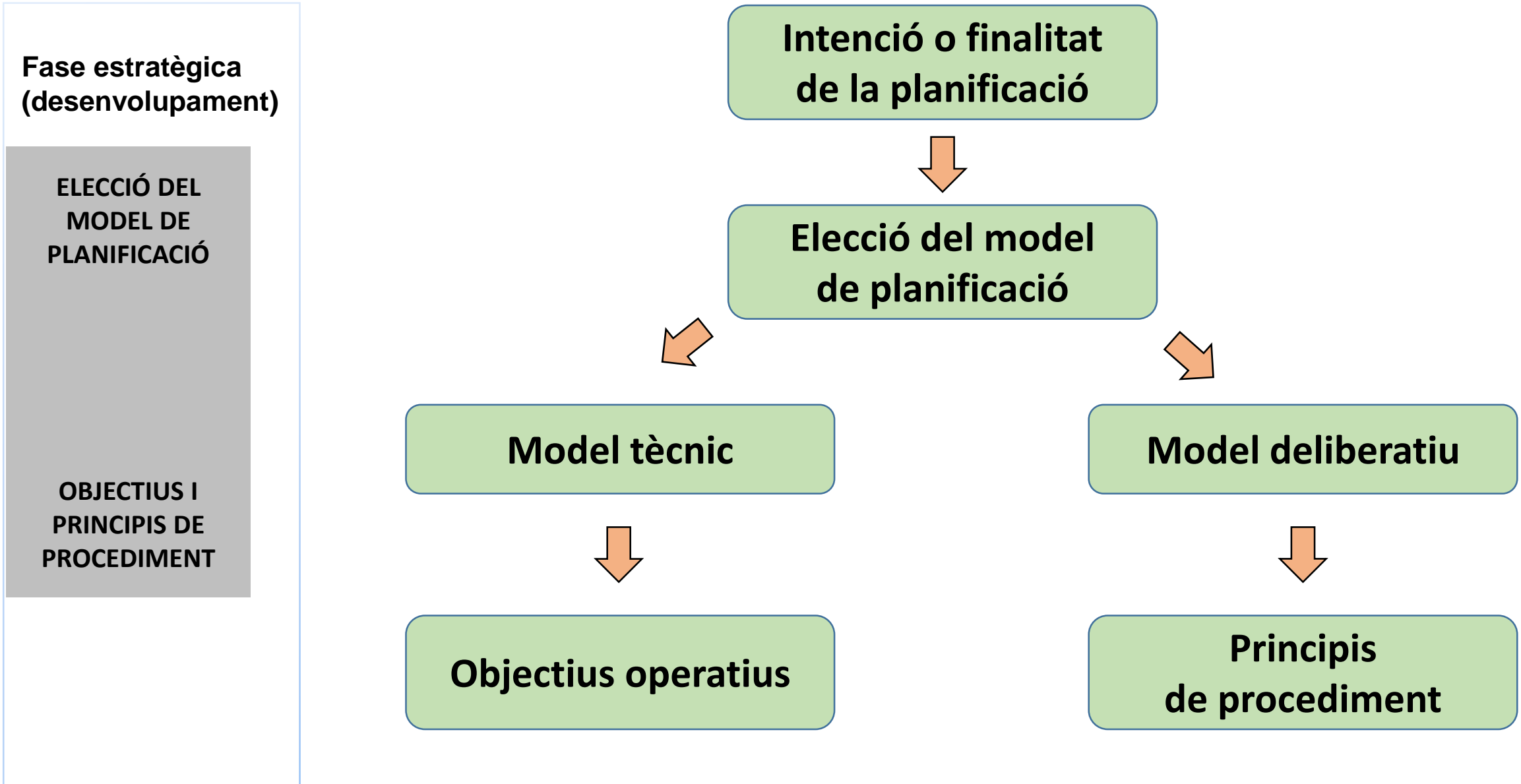
Pràctica 4. Elecció dels objectius i principis de procediment

Índex orientatiu

1. Introducció
2. Contextualització
3. Justificació del model de planificació
4. **Objectius/principis de procediment**
5. Continguts
6. Metodologia
7. Recursos humans, materials i espacials
8. Temporització/periodització
9. Disseny d'una sessió/jornada/activitat
10. Avaluació
11. Conclusions
12. Referències bibliogràfiques



Elecció dels objectius i principis de procediment



Elecció dels objectius i principis de procediment

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

OBJECTIUS I
PRINCIPIES DE
PROCEDIMENT

1. Triem objectius i principis de procediment per a la nostra planificació tenint en compte el model de planificació escollit i el context d'aplicació.
2. Justifiqueu l'elecció dels objectius i principis de procediment. **No n'hi ha prou amb enumerar-los, heu de justificar-ne l'elecció i la importància per a la població a la qual van dirigits.**

Elecció dels objectius i principis de procediment

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

OBJECTIUS I
PRINCIPIS DE
PROCEDIMENT

Orientacions per a elaborar objectius

- **Redacteu-los en infinitiu**
Ex.: conèixer els diversos esports de raqueta i les regles bàsiques.
- **També es pot usar el pronom *se* afegint-lo al verb en infinitiu**
Ex.: relacionar-se amb els companys de forma respectuosa.

Exemples per a diversos contextos

- **Educació física:** participar en jocs cooperatius i conèixer els beneficis que aporten en l'àmbit educatiu.
- **Entrenament esportiu:** assimilar càrregues de treball superiors de forma progressiva.
- **Recreació:** gaudir de la pràctica esportiva i relacionar-se amb els companys i companyes de joc de forma activa.
- **Activitat física i salut:** incrementar la mobilitat del maluc després d'un període de convalescència.

Elecció dels objectius i principis de procediment

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

OBJECTIUS I
PRINCIPIS DE
PROCEDIMENT

Orientacions per a elaborar els principis de procediment

- Han de ser **criteris generals** que servisquen per a guiar l'acció i la presa de decisions dels docents, tècnics, entrenadors, etc. durant les sessions d'activitats físiques i esportives (AFiE).
- L'aplicació d'aquests principis busca una actuació més justa i democràtica en l'ensenyament de les AFiE atenent a una dimensió ètica i moral.

Exemples per a diversos contextos

- **Educació física:** foment dels conceptes de sostenibilitat i reciclatge en participar en AFiE amb material alternatiu o reciclat.
- **Entrenament esportiu:** participació en AFiE de forma respectuosa amb companys/es i rivals.
- **Recreació:** desenvolupament de valors ètics i morals quan es fan activitats esportives lúdiques i divertides.
- **Activitat física i salut:** intervenció segura i saludable en AFiE.



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Pràctica 5. Continguts

Índex orientatiu

1. Introducció
2. Contextualització
3. Justificació del model de planificació
4. Objectius/principis de procediment
- 5. Continguts**
6. Metodologia
7. Recursos humans, materials i espacials
8. Temporització/periodització
9. Disseny d'una sessió/jornada/activitat
10. Avaluació
11. Conclusions
12. Referències bibliogràfiques



Identificació dels continguts

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

CONTINGUTS

Intenció o finalitat
de la planificació



Elecció del model
de planificació



Model tècnic



Continguts motrius
(condició física, habilitats
motrius, tècnica, tàctica,
etcètera)



Model deliberatiu



Continguts motrius
+ continguts transversals

Identificació dels continguts

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

CONTINGUTS

Tasca: elecció dels blocs de continguts generals de la nostra planificació tenint en compte el model de planificació, la població a la qual es dirigeix, el context d'aplicació (educació física, entrenament esportiu, recreació, activitat física i salut, etc.), la finalitat de la planificació i els objectius i principis de procediment.

Identificació dels continguts

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

CONTINGUTS

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

1. Identificar els blocs de continguts generals.
2. Enumerar els continguts específics que s'engloben dins de cada bloc.
3. Justificar l'elecció i l'interès per a la planificació.
4. Traçar un mapa conceptual que els relacione.

Identificació dels continguts

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

CONTINGUTS

Per a les planificacions en l'àrea d'EF: s'ha de consultar el currículum oficial que s'adjunta en l'enllaç següent al Decret 87/2015, de 5 de juny, del Consell, pel qual s'estableix el currículum i es desplega l'ordenació general de l'educació secundària obligatòria (ESO) i del batxillerat a la Comunitat Valenciana:

Blocs de continguts

<http://www.ceice.gva.es/documentos/162640733/162655315/Educaci%C3%B3%20f%C3%ADsica/c1876dab-cb0c-4b17-bbb9-71fc6738a7ac>

Decret 87/2015 complet

https://www.dogv.gva.es/datos/2015/06/10/pdf/2015_5410.pdf

Identificació dels continguts

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

CONTINGUTS

Pautes per a les planificacions en l'àrea d'EF

1. Useu només els blocs de continguts des de 1r d'ESO fins a 4t d'ESO.
2. Indiqueu aquests blocs de continguts en l'apartat de continguts de la planificació.
3. Identifiqueu les unitats didàctiques (UD) o de contingut dels quatre cursos d'ESO (almenys 10-12 per curs) i indiqueu els continguts específics, esmentats en els blocs de contingut del currículum, que s'inclourien en cada UD de cada curs.
4. (Opcional) relacioneu els blocs de continguts i UD amb els objectius de l'àrea d'EF que heu plantejat.

Identificació dels continguts

Ex.: planificació de continguts en l'àrea d'educació física (EF)

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

CONTINGUTS

Curs 1r d'ESO	Bloc/s de continguts	Continguts específics que es treballen en la UD (extrets del currículum)
Unitat didàctica 1. Escalfament general	Bloc 1. Condició física i salut	<ul style="list-style-type: none">✓ L'escalfament: concepte i fases. La tornada a la calma com una part fonamental de la sessió. Cal valorar la importància que té com a mitjà de prevenció de lesions.✓ Classificació i posada en pràctica d'exercicis d'escalfament general i de tornada a la calma. Relació amb la part principal de la sessió.✓ Normes de l'escalfament: complet, progressiu, respirar amb normalitat, moderat, suficient i ordenat.✓ Tornada a la calma: progressiva, de més a menys intensitat i específica segons l'exercici realitzat amb estiraments, jocs sensitius i activitats de relaxació.
Unitat didàctica 2. Esports col·lectius (bàsquet)	Bloc 2. Jocs i esports Bloc 5. Elements transversals a l'assignatura.	...
Unitat didàctica 3.	Bloc x:

Identificació dels continguts

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

CONTINGUTS

Per a les planificacions en l'àmbit de l'entrenament esportiu, la recreació i l'activitat física i salut hi ha una "relativa llibertat" a l'hora d'identificar-ne els continguts. No obstant això, hi ha uns certs blocs de continguts i continguts específics de referència.

Per a planificacions en l'àmbit de l'entrenament esportiu: la condició física (força, resistència, velocitat i flexibilitat); l'aspecte tècnic (conducció, colpeig, passada, control, etc.); l'aspecte tàctic (adaptació al sistema de joc, aspectes ofensius, aspectes defensius, etc.); i el contingut psicològic (gestió de la pressió, actituds segons el resultat, conductes de joc, etc.); etc.

Identificació dels continguts

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

CONTINGUTS

Ex. planificació de continguts en l'àmbit de l'entrenament esportiu

Bloc/s de continguts	Continguts específics que es treballaran en el microcicle
Tècnica i tàctica	<ul style="list-style-type: none">✓ Aprenentatge i perfeccionament de la tècnica a mitja intensitat.✓ Aprenentatge i perfeccionament de la tècnica a alta intensitat.✓ Aprenentatge i perfeccionament de la tàctica elemental.✓ Aprenentatge i perfeccionament de la tàctica evolucionada.
Condicció física: velocitat	<ul style="list-style-type: none">✓ Desenvolupament de la velocitat de curta duració.
Condicció física: força	<ul style="list-style-type: none">✓ Desenvolupament de força reactiva.✓ Desenvolupament de força explosiva.✓ Desenvolupament de força màxima.
Condicció física: resistència	<ul style="list-style-type: none">✓ Desenvolupament de resistència anaeròbica alàctica.✓ Desenvolupament de resistència anaeròbica làctica.✓ Desenvolupament de resistència aeròbica d'alta intensitat.✓ Desenvolupament de resistència aeròbica a intensitat moderada.
Condicció física: força-resistència	<ul style="list-style-type: none">✓ Desenvolupament de la força de resistència amb càrregues elevades.✓ Desenvolupament de resistència aeròbica amb càrregues baixes.

Identificació dels continguts

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

CONTINGUTS

Per a planificacions en l'àmbit de la recreació: contingut lúdic (diversió, entreteniment, jocs populars i tradicionals, coreografies i balls, etc.); contingut social (socialització, cooperació, participació activa, multiculturalitat, expressió corporal, etc.); habilitats motrius bàsiques (córrer, saltar, llançar, rebre, colpejar, girar, etc.); activitats en el medi natural (senderisme, orientació, rutes en bicicleta, acampades, escalada, activitats aquàtiques, multiaventura, etc.); etc.

Identificació dels continguts

Fase estratègica
(desenvolupament)

**ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ**

CONTINGUTS

Ex. planificació de continguts en l'àmbit de la recreació

Bloc/s de continguts	Continguts específics que es treballaran en la quinzena
El cos i la pròpia imatge	<ul style="list-style-type: none">✓ Exploració i identificació de les característiques del propi cos.✓ Acceptació i confiança en les pròpies capacitats i característiques.✓ Els sentits i les seues funcions: sensacions i percepcions.✓ Acceptació ajustada i positiva de la pròpia persona, possibilitats i limitacions.
Joc i moviment	<ul style="list-style-type: none">✓ Coordinació i control postural.✓ Exploració i valoració de les habilitats motrius i expressives.✓ Nocions bàsiques d'orientacions en l'espai i el temps.✓ Comprensió i acceptació de les normes dels jocs.✓ Expressió corporal, representació i joc simbòlic.
Cura personal i estils de vida	<ul style="list-style-type: none">✓ Identificar les actituds i els estils de vida saludables.✓ Alimentació i hidratació saludable.✓ Activitats físiques i esports saludables.✓ Seguretat en les activitats físiques i esportives.

Identificació dels continguts

Fase estratègica
(desenvolupament)

ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ

CONTINGUTS

Per a planificacions en l'àmbit de l'activitat física i salut:
condició física saludable (força, resistència, velocitat i flexibilitat); capacitats complementàries (coordinació, equilibri, agilitat, mobilitat, etc.); qualitat de vida (benestar personal, càlcul de la zona d'activitat saludable (ZAS), estils de vida saludables, efectes negatius sobre la salut pel consum de tabac, alcohol i altres drogues, sedentarisme, etc.); prevenció de lesions (educació postural, hidratació i alimentació saludable, iniciació i recuperació de les activitats, exercicis contraindicats, etc.); etc.

Identificació dels continguts

Fase estratègica
(desenvolupament)

**ELECCIÓ DEL
MODEL DE
PLANIFICACIÓ**

CONTINGUTS

Ex. planificació de continguts en l'àmbit de l'activitat física i salut

Bloc/s de continguts	Continguts específics que es treballaran en el mes
Relació entre relaxació i equilibri corporal i emocional	<ul style="list-style-type: none">✓ Experimentació de tècniques de relaxació.✓ Anàlisi dels efectes de la relaxació en l'estat emocional.
Coneixement de l'ús de materials i espais per a la pràctica d'activitats físiques.	<ul style="list-style-type: none">✓ Realització d'activitats físiques amb diversos materials i en diferents entorns d'aprenentatge: aula, camp de joc, pista poliesportiva, medi natural, etc.
Comprensió de la necessitat d'alternar esforços i descansos adequats.	<ul style="list-style-type: none">✓ Execució d'activitats físiques amb distints nivells de duració i intensitat.✓ Adopció de períodes de descans i recuperació proporcionals.
Coneixement de mesures i normes de seguretat i prevenció d'accidents.	<ul style="list-style-type: none">✓ Adopció de mesures i normes de seguretat i prevenció en relació amb els materials, les instal·lacions i els espais de les activitats físiques.
Comprensió de la relació entre la pràctica d'activitats físiques i la qualitat de vida.	<ul style="list-style-type: none">✓ Condicionament físic bàsic a través de pràctiques globalitzades.✓ Desenvolupament dels nivells de condició física de cada persona acostant-se als valors mitjans del seu grup d'edat i sexe.
Comprensió de la relació entre la salut i la cura personal.	<ul style="list-style-type: none">✓ Pràctica d'hàbits de neteja personal.✓ Desenvolupament d'estils de vida saludables.

Referències bibliogràfiques

- Currículum LOMQE ESO i batxillerat, bloc d'assignatures específiques, educació física. Conselleria d'Educació, Cultura i Esport, Generalitat Valenciana, 1-32.
<http://www.ceice.gva.es/documentos/162640733/162655315/Educaci%C3%B3%20f%C3%ADsica/c1876dab-cb0c-4b17-bbb9-71fc6738a7ac>
- Decret 87/2015, de 5 de juny, del Consell, pel qual s'estableix el currículum i es desplega l'ordenació general de l'educació secundària obligatòria i del batxillerat a la Comunitat Valenciana. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, 7544, de 10 de juny de 2015, 17437-18582.
https://www.dogv.gva.es/datos/2015/06/10/pdf/2015_5410.pdf

Referències bibliogràfiques

- Arufe-Giráldez, V. (2011). “La educación en valores en el aula de educación. ¿Mito o realidad?”. *EmásF: revista digital de educación física*, 9, 32-42. Recuperat d'ací: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3618413>
- Corrales, A. (2010). “Educación en valores y transversalidad en el área de educación física”. *Revista Digital EFdeportes*, 142. Recuperat d'ací: <https://www.efdeportes.com/efd142/educacion-en-valores-en-educacion-fisica.htm>
- Gómez Mármol, A. (2014). *La responsabilidad personal y social, la actividad física y la educación en valores de los escolares de la Región de Murcia*. Tesis doctoral: Universitat de Múrcia. Recuperat d'ací: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/38348/1/Tesis.pdf>
- Gutiérrez, M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Gutiérrez, M. i Doménech, C. P. (2006). “Orientaciones hacia la deportividad de los alumnos de educación física”. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(86), 86-92. Recuperat d'ací: <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656959010.pdf>

Índex orientatiu

1. Introducció
2. Contextualització
3. Justificació del model de planificació
4. Objectius/principis de procediment
5. Continguts
- 6. Metodologia**
7. Recursos humans, materials i espacials
8. Temporització/periodització
9. Disseny d'una sessió/jornada/activitat
10. Avaluació
11. Conclusions
12. Referències bibliogràfiques



Metodologia

Fase estratègica
(desenvolupament)

CONTINGUTS

METODOLOGIA

Tasca: seleccionar i descriure la metodologia d'ensenyament-aprenentatge o d'entrenament que utilitzarem durant les activitats i sessions en les quals despleguem la nostra planificació.

Fase estratègica
(desenvolupament)

CONTINGUTS

METODOLOGIA

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

1. Determineu la **tècnica d'ensenyament o d'entrenament** (instrucció directa o indagació). Justifiqueu l'elecció d'aquesta tècnica.
2. Trieu els **estils d'ensenyament o d'entrenament** (poden ser diversos estils): comandament directe, assignació de tasques, estil d'inclusió, ensenyament recíproc, descobriment guiat, resolució de problemes, etc. Justifiqueu l'elecció.
3. Indiqueu les **estratègies en la pràctica** que s'empraran en general (poden combinar-se): analítiques, mixtes o globals. Justifiqueu-les i poseu exemples d'activitat, de tasques motrius o de jocs en què s'apliquen aquestes estratègies.
4. Assenyaleu algunes **rutines de gestió i d'organització de les activitats** que servisquen per a totes les activitats o sessions de la planificació. Ex.: senyals que pot usar el professorat / equip tècnic per a agrupar l'alumnat / esportistes; cridar l'atenció o fer una explicació; llocs de reunió habituals; automatització de comportaments (escalfament inicial, repartiment i recollida del material, etc.); resposta a comportaments no desitjats; etc.

Referències bibliogràfiques

- Hernández, B. (2009). “Los métodos de enseñanza en la educación física”. *Lecturas: educación física y deportes*, 14(132), 1-14. Recuperat d'ací: <https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>
- Mosston, M. i Asworth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea. Enllaç d'accés al llibre. <http://www.spectrumofteachingstyles.org>
- Seirul·lo, F. (1992). “Valores educativos del deporte”. *Revista de Educación Física*, 44, 3-11.



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Pràctica 7. Recursos humans, materials i espacials

Índex orientatiu

1. Introducció
2. Contextualització
3. Justificació del model de planificació
4. Objectius/principis de procediment
5. Continguts
6. Metodologia
- 7. Recursos humans, materials i espacials**
8. Temporització/periodització
9. Disseny d'una sessió/jornada/activitat
10. Avaluació
11. Conclusions
12. Referències bibliogràfiques



Recursos

Fase estratègica
(desenvolupament)

METODOLOGIA

RECURSOS

Tasca: descriure els recursos humans, materials i espacials que necessitem per a executar la planificació.

Fase estratègica
(desenvolupament)

METODOLOGIA

RECURSOS

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

Previsió de recursos per a executar la planificació

1. **Recursos humans**: indiqueu quantes persones són necessàries.
 - ✓ Nombre de docents / tècnics esportius i grau de formació necessària (graduat o llicenciat en ciències de l'activitat física i l'esport, TAFAD, monitor de temps lliure, fisioterapeuta, etc.).
 - ✓ Altres recursos o mitjans humans necessaris. Ex.: si fem un campus d'estiu i planifiquem que es quedaran a dinar, hem d'indicar si hi haurà personal com ara cuiners/eres, cambrers/eres, auxiliars, etc.
 - ✓ S'han d'indicar les funcions assignades a cada membre del personal. Ex.: recepció i benvinguda, gestió d'inscripcions, informació, comunicació amb les famílies, animador/a, direcció d'activitats, cura dels menuts, etc.

Fase estratègica
(desenvolupament)

METODOLOGIA

RECURSOS

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

Previsió de recursos per a executar la planificació:

2. **Recursos materials**: indiqueu quin material i equipament són necessaris per a desenvolupar la planificació.

- ✓ Feu una llista de material en què s'indiquen, específicament, el nom, el model, la marca i el nombre exacte d'unitats necessàries. Per a crear aquesta llista és fonamental tenir en compte els continguts generals i específics de la vostra planificació.
- ✓ Cal fer una previsió econòmica del cost d'aquest material. Ex.: <https://www.iviva.es/>, <https://www.decathlon.es/>, <https://www.ranking.es/>, <https://www.atmosferasport.es/>, etc.

Fase estratègica
(desenvolupament)

METODOLOGIA

RECURSOS

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

Previsió de recursos per a executar la planificació:

2. Recursos materials (continuació)

- ✓ Identifiqueu si la instal·lació o el centre ja disposa d'algun material (habitual), per la qual cosa no caldrà indicar-ne el preu o incloure'l en la previsió de despeses.

Bloc de continguts	Material	Proveïdor	Preu per unitat	Unitats totals	Despesa total
Jocs i activitats d'habilitat motriu	Pilotes de voleibol	IVIVA	19,35 €	25	483,75 €
	Disc volador	Decathlon	7,99 €	15	119,85 €
	Pilotes de plàstic	IVIVA	38 € per 12 unitats	24	76 €
	Pilotes d'escuma
TOTAL					679,60 €

Fase estratègica
(desenvolupament)

METODOLOGIA

RECURSOS

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

Previsió de recursos per a executar la planificació:

- 3. Recursos espacials:** indiqueu quins espais o instal·lacions són necessaris per a desenvolupar la planificació:
 - ✓ Feu una descripció, tan detallada com siga possible, de les instal·lacions (localització, pistes poliesportives, sales o espais individuals, dimensions, orientacions, etc.) que necessitem per a les activitats de la planificació. És interessant incloure-hi alguna imatge que complemente la descripció.
 - ✓ Si hi ha activitats de la planificació que es fan en espais naturals, s'han d'indicar les característiques d'aquests espais (localització, extensió, orientació, desnivell, etc.) i els serveis que ofereixen o que puguin ser necessaris o útils per a la realització de l'activitat.



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Pràctica 8. Temporització/periodització

Índex orientatiu

1. Introducció
2. Contextualització
3. Justificació del model de planificació
4. Objectius/principis de procediment
5. Continguts
6. Metodologia
7. Recursos humans, materials i espacials
- 8. Temporització/periodització**
9. Disseny d'una sessió/jornada/activitat
10. Avaluació
11. Conclusions
12. Referències bibliogràfiques



Temporització/periodització

Fase estratègica
(desenvolupament)

RECURSOS

TEMPORITZACIÓ/
PERIODITZACIÓ

Tasca: organitzar els continguts de les jornades o setmanes durant les quals s'ha de desenvolupar la planificació.

Temporització/periodització

Fase estratègica
(desenvolupament)

RECURSOS

TEMPORITZACIÓ/
PERIODITZACIÓ

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

1. Determineu l'horari general de les activitats per dia/setmana i el nombre de jornades/sessions.
2. Feu un cronograma (taula) de les setmanes o mesos de la planificació.
3. Indiqueu en aquest cronograma els continguts generals i específics que s'han de treballar cada setmana o mes de la planificació. Es tracta d'ordenar les activitats cronològicament (calendari).
4. Indiqueu breument què s'ha de fer cada setmana/mes de la planificació.

Temporització/periodització

Fase estratègica
(desenvolupament)

RECURSOS

TEMPORITZACIÓ/
PERIODITZACIÓ

Per a planificacions en l'àrea d'EF

1. Comptabilitzeu el nombre de sessions de l'àrea (dues hores setmanals) en el curs actual (2020-2021). Consulteu el calendari acadèmic de la comunitat autònoma on desenvolupem la nostra planificació i pareu atenció a festius i períodes de vacances.
2. Per a cada curs (de 1r a 4t d'ESO) organitzeu les unitats didàctiques (UD) per trimestre:
 - Determineu el nombre de sessions per trimestre.
 - Indiqueu el nombre aproximat de sessions establides per a cada UD.
3. Creeu una taula on es reflectisca la temporització de les UD per cada curs (de 1r a 4t d'ESO) i trimestre.

Temporització/Periodització

Fase estratègica
(desenvolupament)

RECURSOS

TEMPORITZACIÓ/
PERIODITZACIÓ

Ex.: temporització en l'àrea d'EF

Trimestre	ESO 1r curs	ESO 2n curs	ESO 3r curs	ESO 4t curs
1r trimestre (20 hores)	Unitat didàctica 1: escalfament general (6 sessions/hora)			
	Unitat didàctica 2: esports col·lectius, bàsquet (8 sessions/hora)			
	Unitat didàctica 3:			

Temporització/periodització

Fase estratègica
(desenvolupament)

RECURSOS

TEMPORITZACIÓ/
PERIODITZACIÓ

Tal com hem vist en l'apartat dels continguts, més concretament en la identificació de continguts, per a les temporitzacions en l'àmbit de l'entrenament esportiu, la recreació i l'activitat física i salut hi ha una *certa flexibilitat*, perquè estan subordinades als diversos períodes d'activitat. No obstant això, hi ha certes etapes de referència.

Per a temporitzacions en l'àmbit de l'entrenament esportiu: macrocicles, mesocicles, microcicles i sessions.

Per a temporitzacions en l'àmbit de la recreació: semestres, trimestres, estades o campus, quinzenes, setmanes i jornades.

Per a temporitzacions en l'àmbit de l'activitat física i salut: programes i sessions.

Temporització/Periodització

Ex. de temporització en l'àmbit de l'entrenament esportiu

Fase estratègica
(desenvolupament)

RECURSOS

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

Setmana i objectius	05/04 - 11/04. Condicionament físic general i recordar coreografia	Setmana i objectius	12/04 - 18/04. Condicionament físic general, recordar coreografia i ultimar detalls
Dilluns	Exercicis en terra suaus + exercicis d'equilibri i flexibilitat + recordar coreografia + 10 min de carrera	Dilluns	Exercicis en terra suaus + exercicis d'equilibri i flexibilitat + recordar coreografia + 10 min de carrera + exercicis de força
Dimarts	Exercicis en terra suaus + salts + circuit de força	Dimarts	Flexibilitat passiva + salts + circuit de força
Dimecres	Exercicis en barra suaus + salts + col·laboracions + 1/2 coreografia sencera	Dimecres	Barra simple + llançaments + col·laboracions + coreografia
Dijous	Exercicis en terra suaus + exercicis d'equilibri i flexibilitat + recordar coreografia + 10 min de carrera + exercicis de força	Dijous	Exercicis en terra suaus + exercicis d'equilibri i flexibilitat + recordar coreografia individual i col·lectiva + 10 min de carrera + exercicis de força + 10 min de carrera
Divendres	Recuperació	Divendres	Recuperació
Dissabte	Exercicis en terra suaus + salts + flexibilitat + coreografia sencera	Dissabte	Exercicis en terra suaus + salts + flexibilitat + coreografia sencera x 2
Diumenge	Recuperació	Diumenge	Recuperació

Temporització/Periodització

Ex. de temporització en l'àmbit de la recreació

Fase estratègica
(desenvolupament)

RECURSOS

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí	Presentació i jocs inicials	Inflables o fer mascaretes	Ral·li de bicis o modelatge	Ball o trampolins de salt	Ruta d'obstacles o passeig per la natura
Descans	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
Matí	Construcció o pintura	Circuits d'habilitat o paper maixé	Pintar amb les mans o ball	Esports individuals o tennis	Creació de temàtica o coreografies
Descans	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
Vesprada	Tir amb arc o pintar cares	Música i moviment o carreres	Karts infantils o mosaics	Teatre o jocs aquàtics	Manualitats amb pasta o jocs amb paracaigudes
Descans	Berenar	Berenar	Berenar	Berenar	Berenar
Vesprada	<i>Collage</i> o contes	Jocs en l'arena o manualitats	Esports d'equip o futbol	Meditació o relaxació	Repàs de la setmana i jocs de piscina

Temporització/Periodització

Fase estratègica
(desenvolupament)

RECURSOS

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

Ex. de temporització en l'àmbit de l'activitat física i salut

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
				Balls llatins	loga
Reducció de pes corporal	Correcció de la postura corporal	Exercicis aeròbics de sala	Enforteix els braços	Ball fusió	Meditació per a reduir l'estrès
Hidratació	Tonificació global	Exercici cardiovascular s Tabata	Enforteix l'esquena i l'abdomen	Zumba	Estiraments de cadenes musculars
Mobilitat saludable	Educació postural	Caminada ràpida	Enforteix les cames	<i>Jumping dance</i>	Augment de flexibilitat
Alimentació	GAC	Exercicis aeròbics en l'aigua	Enforteix el coll i l'abdomen	Flamenc	



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Pràctica 9. Disseny d'una sessió/ jornada/activitat

Índex orientatiu

1. Introducció
2. Contextualització
3. Justificació del model de planificació
4. Objectius/principis de procediment
5. Continguts
6. Metodologia
7. Recursos humans, materials i espacials
8. Temporització/periodització
- 9. Disseny d'una sessió/jornada/activitat**
10. Avaluació
11. Conclusions
12. Referències bibliogràfiques



Sessió/jornada/activitat

**Fase estratègica
(desenvolupament)**

**TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ**

**DISSENY SESSIÓ /
JORNADA /
ACTIVITAT**

Tasca: descriure una sessió/jornada/activitat de la planificació.

Fase estratègica
(desenvolupament)

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

DISSENY SESSIÓ/
JORNADA/
ACTIVITAT

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

Ha de contenir els punts següents



- 1. Descripció inicial:** duració i consideracions prèvies. Ex.: número específic de la sessió/jornada/activitat en la planificació; moment de la planificació o unitat didàctica en què es desenvoluparà; sessió/jornada/activitat precedent i posterior, informació inicial per al professorat/equip tècnic i alumnes/esportistes, etc.
- 2. Objectius i principis de procediment.**
- 3. Continguts:** generals i específics.
- 4. Metodologia:** especifiqueu la tècnica d'ensenyament/entrenament que s'emprarà, els estils d'ensenyament/d'entrenament, les estratègies en la pràctica i les rutines.
- 5. Recursos:** humans, materials i espacials.
- 6. Desenvolupament de la sessió/jornada/activitat:** organització cronològica i progressiva; descripció del funcionament, participants, distribució espacial, temporal i material, etc.

Ex. de sessió en l'àrea d'EF

Fase estratègica
(desenvolupament)

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

DISSENY SESSIÓ/
JORNADA/
ACTIVITAT

	DOCENT: Victor J. Escrig Hidalgo			
	AFS: Body Pump	DATA: 05-09/11	Nº SESSIÓ: 3	Curs: 3er ESO
OBJECTIU: Familiaritzar a l'alumne amb l'activitat de Body Pump. CONTINGUT: Exercicis de calistènia i exercicis amb càrregues del tren superior i inferior. MATERIAL: Equip de música, equip de filmació, objectes que puguin servir per treballar amb càrregues (ampolles amb sorra o amb pedres per ex).				
TEMPS SESSIÓ	DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ			GRÀFICS
PART INICIAL				
10'	<p>Exercici 1: El joc del rei.</p> <p>Prèviament a la realització d'aquest joc direm als nostres alumnes que busquin exercicis de body combat, body pump, aeròbic, etc, que portin preparat de casa exercicis per jugar a aquest joc. En aquest exercici els alumnes es dividiran per grups de 5-6 persones i cada grup haurà d'imitar durant un període de temps el que faci un dels seus membres, considerat com al rei del grup. En aquest exercici buscarem un escalfament imitant moviments de body pump o d'altres activitats dirigides del mateix caire, però amb una intensitat suau.</p> <p>Realitzarem aquest exercici amb música.</p>			

Ex. de sessió en l'àrea d'EF (continuació)

Fase estratègica
(desenvolupament)

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

DISSENY SESSIÓ/
JORNADA/
ACTIVITAT

PART PRINCIPAL

40'

Coreografia de Body Pump: En aquesta sessió es durà a terme una classe dirigida per part del docent o del tècnic qualificat que vingui a impartir-la, els alumnes estaran repartits per l'espai, amb el material necessari proper per tal de poder-lo agafar i desar sense perdre temps. Es realitzaran series d'aquests exercicis i després combinacions d'aquests per realitzar com una coreografia, on cada cop anirem ajuntant més exercicis.

Exemple d'exercicis per realitzar:

- Esquat
- Flexions
- Press banca
- Pes mort
- Fons de tríceps
- Curl de bíceps
- Gambades
- Press militar
- Elevacions frontals
- Crunch abdominal



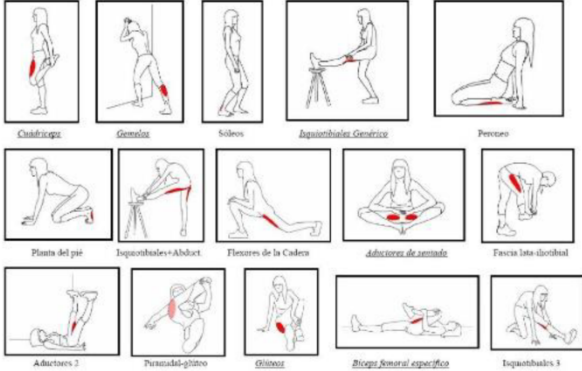
*Aquesta sessió es durà a terme amb una sessió musical motivant, per tal de combinar l'esforç físic amb una motivació sensorial auditiva.

Fase estratègica
(desenvolupament)

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

DISSENY SESSIÓ/
JORNADA/
ACTIVITAT

Ex. de sessió en l'àrea d'EF (continuació)

PART FINAL	<p><u>Exercici 1: Estiraments.</u> Sessió guiada d'estiraments per part del docent. Realitzarem estiraments de tot el cos: tren superior, tren inferior, abdominal, dorsal, cervicals, etc.</p> <p><u>Valoració de la sessió.</u> Farem un petit feedback amb l'alumnat.</p>	
10'		
TEMPS TOTAL		
1h		

Fase estratègica
(desenvolupament)

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

DISSENY SESSIÓ/
JORNADA/
ACTIVITAT

Ex. de sessió en l'àmbit de l'entrenament esportiu

Macrocycle	1 ^a	Equip / Cat:	ALEVI	Data Sessió:	10/12/12
Mesocycle	4	Material:		Espai:	
Microcycle	14	9 jugadors + 2 porters		Mig camp de Futbol 7	
Durada	60'	6 petos, 10 pilotes, 12 cons		30 m x 45 m	
Objectius Operatius / Consignes: LA PASSADA Treballar la passada amb el peu i amb l'interior					
PART INICIAL / ESCALFAMENT					15'
Global: (sense pilota) (10') Escalfament FIFA 11+ <ul style="list-style-type: none">- Exercicis en carrera: 4'- Força, Pliometria i Equilibri: 5'- Exercicis en carrera: 1'			Específic (amb pilota) (5') <ul style="list-style-type: none">- Parelles: Desplaçament per l'espai passant la pilota amb l'interior i sortejant als companys i les altres pilotes.		
PART PRINCIPAL					40'
5 c 5 + 1 comodins en 2 línees (10') <ul style="list-style-type: none">- Hi ha un jugador en cada equip que es situa a la línia exterior de fora i la resta es situen a dins. Als de a dins han de passar-se la pilota entre els i poden ajudar-se amb el company de l'exterior. Els 2 porters es situen a l'exterior. Es limita el número de toques a 2. D'aquesta manera fomentem l'objectiu de la sessió.					

Ex. de sessió en l'àmbit de l'entrenament esportiu

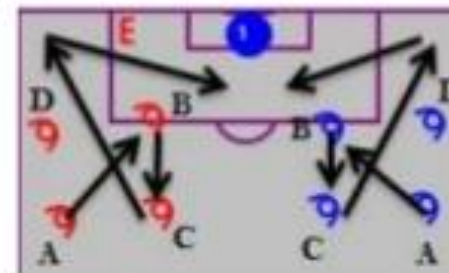
Fase estratègica
(desenvolupament)

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

DISSENY SESSIÓ/
JORNADA/
ACTIVITAT

2 Grups de 4 . Passada amb l'interior i definició (10')

- A passa la pilota a B en diagonal amb l'interior.
- B fa un control orientat i passa la pilota a C
- C passa la pilota a D. D fa un desmarcatge de ruptura i centra al bord de l'àrea. B i A rematen a porta amb l'interior, al primer toc. **Hi ha 1 defensor.** Canvi de roles.



Ataque - Defensa (10')

Fem 3 grups de 3 jugadors cadascú més 2 porters. L'Equip A ataca a l'Equip B, quan l'Equip A perd la pilota o acaba en gol, l'Equip B es l'atacant i l'equip C es el defensor . L'Equip A es posiciona per defensar el següent atac de l'Equip C. Els porters han d'obrir a banda ràpidament. Es limita el nombre de toques.



Partit 4 c 5 amb 2 porters (10'). Es limita el nombre de tocs a 3

TORNADA A LA CALMA

5'

Fem estiraments, repassarem als principals grups musculars, alguns jocs de memòria i parlarem de la sessió

Observacions / Valoració de la Sessió

Ex. d'activitat en l'àmbit de la recreació

Fase estratègica
(desenvolupament)

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

DISSENY SESSIÓ/
JORNADA/
ACTIVITAT



CAT

El mölkky és un joc que prové del Kyykkä, un antic joc de Carelia. Carelia és una regió del sud-est de Finlàndia.



L'objectiu del joc és fer caure els pals de fusta llançant el pal de fusta que s'anomena mölkky. Els pals de fusta estan marcats amb un nombre de l'1 al 12. El primer jugador/a o el primer equip que aconsegueix sumar 50 punts guanya la partida.

Fase estratègica
(desenvolupament)

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

DISSENY SESSIÓ/
JORNADA/
ACTIVITAT

Ex. d'activitat en l'àmbit de la recreació (continuació)



REGLES DE JOC



Mölkky (peça de fusta que es llança). El mölkky és una peça de fusta de forma cilíndrica amb les vores arrodonides. Fa 55 mm. de diàmetre i 225 mm. de llarg.



Peces de fusta. Estan numerades de l'1 al 12. Són cilíndriques i de fusta. Fan 55 mm. de diàmetre i en un extrem estan bisellades. En una part fan 150 mm. de llarg i en l'altra 95 mm.

El mölkaari (quadre). El quadre de fusta serveix per a limitar la posició dels peus dels jugadors/es en el moment de fer el llançament. També es pot fer servir una línia marcada al terra.

Un bolígraf o llapis i fulls de paper. Serveixen per anotar la puntuació.



Fase estratègica
(desenvolupament)

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

DISSENY SESSIÓ/
JORNADA/
ACTIVITAT

Ex. d'activitat en l'àmbit de la recreació (continuació)

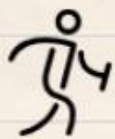


Col·locació de les peces de fusta. Les peces de fusta es col·loquen un al costat de l'altre a una distància de 3 a 4 metres del mölkaari (quadre).



Els jugadors/es. El mölkky es juga amb dos jugadors/es com a mínim. No hi ha un límit màxim de jugadors/es.

L'anotador/a. És la persona encarregada d'anotar les puntuacions de cada jugador/a a cada tirada. Tots els jugadors/es fan d'anotadors/es per torns. Si algun jugador/a ha de deixar de jugar perquè ha tret zero punts a tres tirades seguides, aleshores es converteix en anotador/a fins al final de la partida.



Ordre de llançament dels jugadors/es. A la primera partida els mateixos jugadors/es es posen d'acord en l'ordre de llançament. En les següents partides l'ordre de llançament és invers al de la classificació de la partida anterior.

Fase estratègica
(desenvolupament)

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

DISSENY SESSIÓ/
JORNADA/
ACTIVITAT

Ex. activitats en l'àmbit de la recreació (continuació):

Les peces de fusta que cauen es tornen a posar de peu en el mateix lloc on han caigut. Si una peça de fusta no ha caigut completament (està sobre una altra peça de fusta o el mölkky) es posa de peu però no es comptabilitza com que hagi caigut.



La puntuació. Si cau només una peça de fusta, s'obté la puntuació del nombre marcat en aquesta peça de fusta. Si cau més d'una peça de fusta (de 2 a 12), la puntuació és la del nombre de pals de fusta que han caigut.



El tir fallat. Quan un jugador/a no toca cap pal de fusta no obté cap punt. Un jugador/a que falla tres vegades seguides ha de deixar de jugar i ha de fer d'anotador/a durant la resta de la partida.

Fase estratègica
(desenvolupament)

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

DISSENY SESSIÓ/
JORNADA/
ACTIVITAT

Ex. d'activitat en l'àmbit de la recreació (continuació)

L'acabament. Una partida acaba quan un jugador/a aconseguix sumar 50 punts. Si la puntuació d'un jugador/a supera els 50 punts passa a tenir 25 punts independentment de la puntuació que tenia abans.

Més info:



MOLKKY.ES



<http://molkkky.es/>



@bel_tetezen



@mouelcos



Fase estratègica
(desenvolupament)

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

DISSENY SESSIÓ/
JORNADA/
ACTIVITAT

Ex. de jornada en l'àmbit de l'activitat física i salut

Circuit	Exercicis i ordenació
<p>Sèries: 1 de cada exercici. Repeticions: 15-20. Càrrega: 55% d'1 RM. Descans entre exercici: 15-20 segons. Nivell de l'executant: nivell mitjà. Edat de l'executant: 32 años.</p>	<p><i>Press</i> de banca alternatiu amb corretges. Premsa de cames. Jalons darrere la nuca. Màquina d'isquiotibials. Rem de peu. Abdominals. Bíceps de peu. Lumbar en banc romà. Tríceps a la màquina. Obertures en banc inclinat. <i>Split</i> de cames. <i>Pull-over</i>. Panxells a la màquina. Elevacions laterals i frontals amb corretges. Abdominals amb banc. Lumbar en posició asseguda (vegeu l'exercici de prevenció de lesions).</p>

Nota: S'ha portat a terme un escalfament previ i específic fent el circuit a menor intensitat d'esforç.

Ex. de jornada en l'àmbit de l'activitat física i salut (continuació)

Fase estratègica
(desenvolupament)

TEMPORITZACIÓ /
PERIODITZACIÓ

DISSENY SESSIÓ/
JORNADA/
ACTIVITAT

Circuit	Exercicis i ordenació
<p>Sèries: 1 de cada exercici. Repeticions: 15-20 o per temps de 20 a 40 segons. Càrrega: el pes corporal. Descans entre exercici: 20-30 segons. Nivell de l'executant: nivell mitjà-baix. Edat de l'executant: 40 anys.</p>	<p>Girs de cintura en posició vertical. Flexions de cames realitzant l'exercici <i>split</i> o <i>jerk</i> alternant les cames. Abdominals amb les cames flexionades. Reptacions amb acció específica de braços. Decúbit supí, amb la cama flexionada i recolzada al terra i l'altra paral·lela i estesa cap amunt, elevació i descens dels malucs. Flexions de braços canviant les angulacions mitjançant les diferents posicions del maluc. Abdominals amb les cames alçades en posició vertical. Elevació dels braços contra resistència d'un company.</p>

Nota: S'ha portat a terme un escalfament previ i específic fent el circuit a menor intensitat.

Referències bibliogràfiques

- Escrig, V. J. (2019). *Activitat física i salut a secundària. Programació anual acadèmica, 3r i 4t d'ESO*. [treball final de màster, Universitat Ramon Llull].
<https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/367572/Activitat%20f%C3%ADsica%20i%20salut%20a%20secund%C3%A0ria%2C%20V%C3%ADctor%20J.%20Escrig.pdf?sequence=1>
- Garcia, M. A. (2012). *Sessió d'entrenament. Categoria aleví*. Recuperat el 26 de febrer del 2021 d'ací:
<https://www.slideshare.net/garciamartin3/sessi-dentrenament-linterceptaci>
- Ortiz, V. (1996). "Entrenament de força per a la salut". *Apunts. Educació física i Esports*, 46(4), 94-99.
- Àlvarez, E. i Bel, F. J. (2020). *Joc mölkky*. Recuperat el 26 de febrer del 2021 d'ací:
<http://www.mouelcos.cat/?p=89359>



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Planificació i Avaluació de l'Activitat Física i l'Esport

Professorat: David Parra Camacho, Ana Cordellat Marzal i Carlos Capella Peris

Pràctica 10. Avaluació

Índex orientatiu

1. Introducció
2. Contextualització
3. Justificació del model de planificació
4. Objectius/principis de procediment
5. Continguts
6. Metodologia
7. Recursos humans, materials i espacials
8. Temporització/periodització
9. Disseny d'una sessió/jornada/activitat
- 10. Avaluació**
11. Conclusions
12. Referències bibliogràfiques



Avaluació

Fase executiva

AVALUACIÓ

Tasca: descriure l'avaluació de la planificació

Fase executiva

AVALUACIÓ

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àmbit de l'entrenament esportiu, la recreació i l'activitat física i salut)

Expliqueu el sistema d'avaluació i els instruments que cal usar

- 1. Com i quan es farà l'avaluació?** Definiu les característiques del sistema d'avaluació i determineu els moments en què s'avaluarà (inicial, procés, final, contínua, sumatòria, etc.).
- 2. Què es vol avaluar?** Enumereu els diversos indicadors o aspectes que es tindran en compte per a avaluar el funcionament de la planificació. Els indicadors han de tenir relació amb els objectius i els continguts de la planificació.

Fase executiva

AVALUACIÓ

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àmbit de l'entrenament esportiu, la recreació i l'activitat física i salut)

Dissenyeu un instrument d'avaluació per a obtenir informació sobre el funcionament i l'aplicació de la planificació.

Ex.: enquesta sobre el grau de satisfacció dels participants,* diversió, atenció rebuda, qualitat percebuda, horari, relació qualitat/preu, material i espais utilitzats, etc. *Si l'activitat va destinada a menors d'edat, caldria tenir en compte també la valoració dels pares, mares o tutors legals.

1. Indiqueu el grau de satisfacció respecte als aspectes següents (1 és molt insatisfet i 10 és molt satisfet):

1. El tracte i l'atenció rebuda pels tècnics o monitors del centre.
2. L'estat del material i les instal·lacions o espais per a la pràctica de les activitats.
3. ...

Fase executiva

AVALUACIÓ

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àmbit de l'entrenament esportiu, la recreació i l'activitat física i salut)

Dissenyeu un instrument d'avaluació per a obtenir informació sobre el progrés en l'aprenentatge/entrenament/participació dels destinataris de la planificació.

Ex.: rúbrica, llista de control, escala de classificació, prova d'execució, test, registre de comportament, etc.

Trieu un contingut específic o més de la vostra planificació i indiqueu-ne almenys 4 o 5 aspectes per avaluar.

Redacteu aquests indicadors o comportaments de manera que es puguin observar durant el desenvolupament de les activitats de la planificació.

Fase executiva

AVALUACIÓ

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àmbit de l'entrenament esportiu – Rúbrica)

Ex.

	NIVEL 1 (NA)	NIVELL 2 (AS)	NIVELL 3 (AN)	NIVELL 4 (AE)
SERVEI 10%	No aconsegueix colpejar el volant amb la raqueta.	Realitza correctament el servei però en ocasions no llença el volant a la zona diagonal del rival.	Serveix correctament cap a la zona rival però no dificulta el retorn del rival.	Realitza serveis curts i llargs posant en dificultats el retorn del rival.
DRIVE 15%	No és capaç de colpejar i llençar el fons de la pista el volant.	Utilitza freqüentment el drive amb algun fallo de precisió.	Realitza correctament el drive de dreta però falla en el revés.	És capaç d'executar el drive i el revés de manera correcte durant el partit.
CLEAR 15%	És incapaç de passar el volant al camp contrari mitjançant el cop alt.	Realitza un cop alt però no imparteix la suficient força per dirigir el volant a la línia de fons.	Realitza el cop per sobre el cap dirigint-lo cap a la línia de fons del rival.	Realitza correctament el gest tècnic sent capaç d'utilitzar-lo per atacar el rival.
TÀCTICA 25%	No utilitza un joc variat i la seva col·locació no és adequada.	Es col·loca correctament però no utilitza els seus cops per moure el rival.	Utilitza un joc variat amb diferents cops i buscant diferents zones del camp rival però en ocasions no es col·loca correctament.	Utilitza un joc variat, amb diferents cops i buscant diferents zones del camp rival. Després de cada cop es col·loca en la mitat de la pista.
PRESA DE DECISIONS I EXECUCIÓ 25%	Realitza sempre de manera errònia la seva presa de decisions per el compliment de l'objectiu motor (enviar el volant al camp contrari i evitar que el retornin). Executa sempre de manera incorrecte (descoordinació i no eficàcia) respecte el model descrit, les habilitats específiques (servei llarg/curt, lob, drive, clear, drop, remat).	Realitza algunes vegades de manera correcta, la seva presa de decisió per complir amb l'objectiu motor (enviar el volant al camp contrari i evitar que te'l tornin). Executa de manera correcta algunes vegades, (coordinada) respecte el model descrit, algunes de les habilitats específiques (servei llarg/curt, lob, drive, clear, drop, remat).	Realitza moltes vegades de forma correcta, la seva presa de decisió per complir amb l'objectiu motor (enviar el volant al camp contrari i evitar que te'l tornin). Executa de manera correcta moltes vegades, (coordinada) respecte el model descrit, quasi totes les habilitats específiques (servei llarg/curt, lob, drive, clear, drop, remat).	Realitza sempre de manera correcta, la seva presa de decisió per complir amb l'objectiu motor (enviar el volant al camp contrari i evitar que te'l tornin). Executa sempre de manera correcta (coordinada) respecte el model descrit, quasi totes les habilitats específiques (servei llarg/curt, lob, drive, clear, drop, remat).
REGLAMENT 10%	No reconeix les normes i mai respecte les decisions arbitrals.	Reconeix la major part de les normes encara que li costa respectar algunes decisions arbitrals.	Reconeix la major part de les normes i respecte les decisions arbitrals.	Reconeix les normes i respecte les decisions arbitrals.

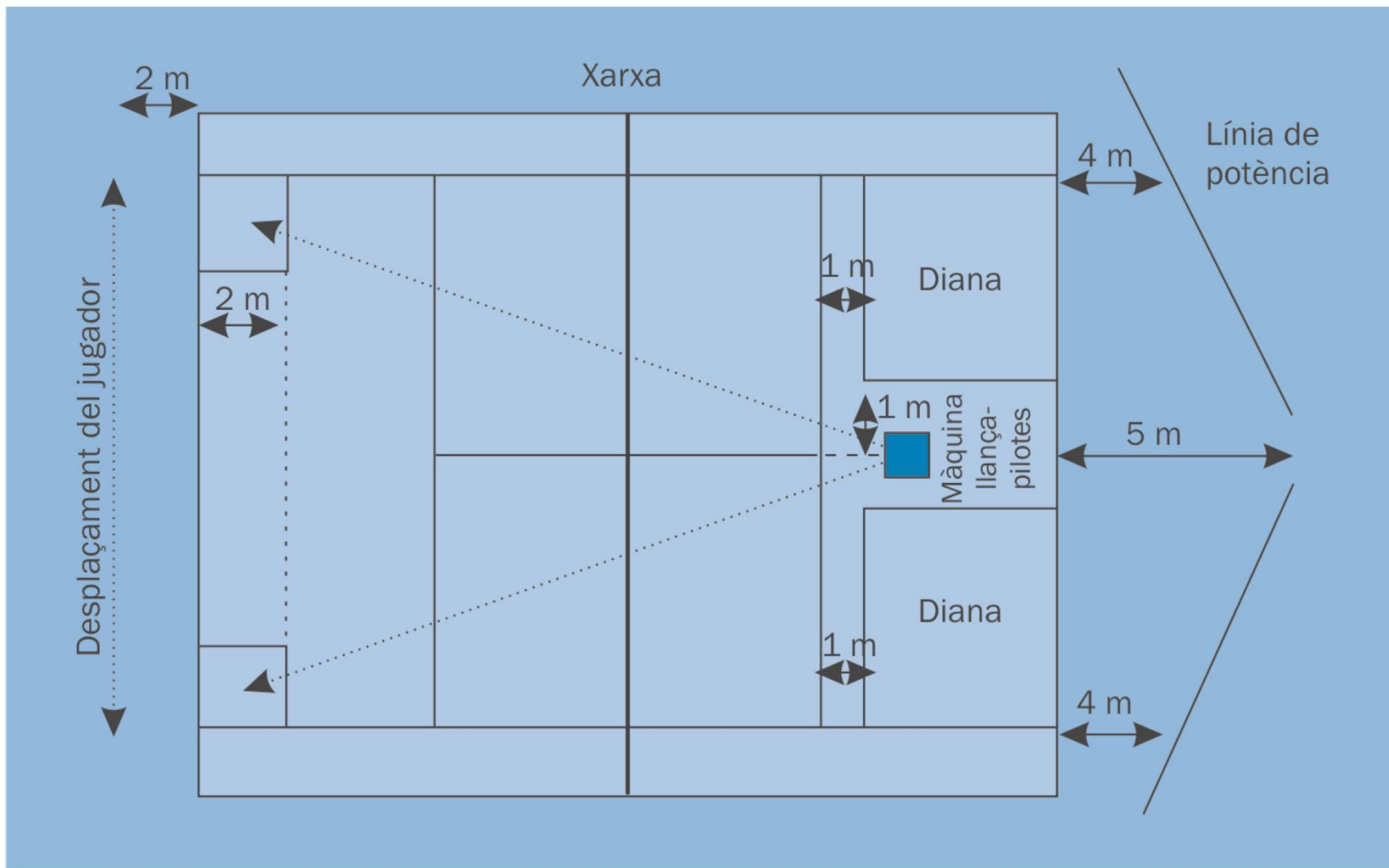
Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àmbit de l'entrenament esportiu – Test esportiu específic)

Fase executiva

AVALUACIÓ

Ex.



Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àmbit de l'entrenament esportiu – Escala de classificació)

Ex.

Ítems	CPRD-factoritzat				
	1	2	3	4	5
1. Solc tenir problemes de concentració quan competisc.					
2. Mentre dorm, solc “donar moltes voltes” a la competició (o al partit) en què he de participar.					
3. Tinc gran confiança en la meua tècnica.					
4. Poques vegades el meu nivell de tensió és tan alt que influeix negativament en el meu rendiment.					
5. En la major part de les competicions (o partits) confie que els faré bé.					
6. Quan ho faig malament, solc perdre la concentració.					
7. No es necessita molt perquè la confiança en mi mateix es debilita.					
8. Sovint estic “mort de por” en els moments anteriors de començar a participar en una competició (o partit).					
9. Quan comet un error em costa oblidar-lo per a concentrar-me ràpidament en el que he de fer.					
10. Qualsevol petita lesió o un mal entrenament pot debilitar la meua confiança en mi mateix.					
11. A vegades sent una intensa ansietat quan participe en una prova (o partit).					
12. Sovint tinc dubtes respecte a les meues possibilitats de fer-ho bé en una competició (o partit).					

Fase executiva

AVALUACIÓ

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àmbit de la recreació – Entrevista)

Ex.

Ítems per als membres de l'organització

1. Quin és el nom del programa?
2. Qui el dirigeix?
3. Quantes vegades per setmana i per quant de temps es desenvolupa?
4. Quina és l'edat mitjana dels participants?
5. Quant de temps està en acció el programa?
6. Quins tipus d'activitats es fan en el programa?
7. Quins tipus d'activitats agraden als participants?
8. Tenen atenció mèdica?
9. Quin és l'estat general de salut dels participants?

Ítems per als participants (en finalitzar l'activitat)

1. Heu gaudit de l'activitat?
2. Quina activitat us ha agradat més?
3. Que us ha paregut l'actuació de la docent que ha dirigit les activitats?
4. Voleu fer algun suggeriment? Quin?

Fase executiva

AVALUACIÓ

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àmbit de la recreació – Rúbrica)

Ex.

	Pro-Expert	Expert	Avançat	Aprenent	Novell
Comportament	Sempre estic atent/a quan el mestre o els companys parlen. Quan algun company interromp li demano silenci i respecte per al qui parla.	Sempre estic atent/a quan el mestre o els companys parlen.	Quasi sempre estic atent/a a les explicacions del mestre o els companys però a vegades em distrec i se m'ha de cridar l'atenció.	Quan els companys o el mestre parlen no escolto gaire i m'han de cridar l'atenció.	No escolto mai als companys ni al mestre. Sempre estic interrompent mentre els altres parlen.
Moviment	Faig correctament 5 de les següents accions: 1. El meu moviment és clar i precís. 2. Moc tot el cos. 3. Sóc capaç de fer moviments grans, petits, lents i ràpids. 4. Em desplaço per l'aula de manera adequada. 5. Em moc a una distància d'entre 3 i 5 metres del públic..	Faig correctament 4 de les següents accions: 1. El meu moviment és clar i precís. 2. Moc tot el cos. 3. Sóc capaç de fer moviments grans, petits, lents i ràpids. 4. Em desplaço per l'aula de manera adequada. 5. Em moc a una distància d'entre 3 i 5 metres del públic..	Faig correctament 3 de les següents accions: 1. El meu moviment és clar i precís. 2. Moc tot el cos. 3. Sóc capaç de fer moviments grans, petits, lents i ràpids. 4. Em desplaço per l'aula de manera adequada. 5. Em moc a una distància d'entre 3 i 5 metres del públic..	Faig correctament 2 de les següents accions: 1. El meu moviment és clar i precís. 2. Moc tot el cos. 3. Sóc capaç de fer moviments grans, petits, lents i ràpids. 4. Em desplaço per l'aula de manera adequada. 5. Em moc a una distància d'entre 3 i 5 metres del públic..	Faig correctament entre 0 i 1 de les següents accions: 1. El meu moviment és clar i precís. 2. Moc tot el cos. 3. Sóc capaç de fer moviments grans, petits, lents i ràpids. 4. Em desplaço per l'aula de manera adequada. 5. Em moc a una distància d'entre 3 i 5 metres del públic.adequada.
Emocions	Faig riure respectant al públic. Puc emocionar sense fer mal a ningú.	Mai falto al respecte per fer riure. Mai pego i insulto per mostrar emocions.	Poques vegades falto al respecte per fer riure. Poques vegades pego i insulto per mostrar emocions.	A vegades falto al respecte per fer riure. A vegades pego i insulto per mostrar emocions.	Falto al respecte per fer riure. Pego i insulto per mostrar emocions.

Fase executiva

AVALUACIÓ

Fase executiva

AVALUACIÓ

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àmbit de l'activitat física i salut – Llista de control)

Ex.

Escala de Tinetti per a la valoració de la marxa i l'equilibri	
Equilibri assegut	
S'inclina o llisca a la cadira.	0
Ferm i segur.	1
Alçar-se	
Incapaç sense ajuda.	0
Capaç usant els braços com a ajuda.	1
Capaç sense usar els braços.	2
Intents per a alçar-se	
Incapaç sense ajuda.	0
Capaç, però necessita més d'un intent.	1
Capaç d'alçar-se amb un sol intent.	2
Equilibri immediat (5) en alçar-se	
Inestable (trontolla, mou els peus, marcat balanceig del tronc).	0
Estable, però usa un aparell per a caminar, bastó, crosses o altes objectes.	1
Estable sense usar bastó o altres suports.	2

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àmbit de l'activitat física i salut – Llista de control)

Ex.

Fitxa avaluació postural estàtica	Resultat	Comentaris
Muscles-escàpules:		
Inclinació	Inclinació a la dreta	
	Normal	
	Inclinació a l'esquerra	
Musculatura	Hipertònica	
	Normal	
	Hipotònica	
Escàpules	Rotació medial	
	Rotació lateral	
	Angle inferior	
	Alades	
	Alineades	
Muscles	Antepulsió	
	Alienats	
	Retropulsió	
Triangle de la cintura	Augmentat	
	Normal	

Fase executiva

AVALUACIÓ

Fase executiva

AVALUACIÓ

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àrea d'educació física)

Expliqueu el sistema d'avaluació i els instruments que emprareu:

- 1. Quin tipus d'instruments d'observació s'empraran?** Expliqueu les característiques de l'avaluació formativa; indiqueu si es preveu la realització de processos d'autoavaluació i coavaluació en les UD.
- 2. Com es farà l'avaluació?** Indiqueu els criteris d'avaluació associats als continguts específics seleccionats per a una UD (decret autonòmic http://aplicaciones.edu.gva.es/ocd/areaord/docs/curriculum_LOM_CE/cas/especificas/9_ESP_EF_ESO_1BACH.pdf). S'han d'indicar almenys cinc aspectes o indicadors per avaluar i quatre o cinc nivells d'acompliment.

Fase executiva

AVALUACIÓ

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àrea d'EF)

Ex. de criteri d'avaluació BL.1.3. del curs de 1r d'ESO, bloc de continguts 1, condició física i salut: “Classificar adequadament les activitats d'escalfament i tornada a la calma, relacionar-les amb la part principal de la sessió i posar-les en pràctica graduant-ne la intensitat progressivament.”

Aquest criteri estaria vinculat a una UD d'escalfament per a 1r d'ESO. Sis indicadors per a incloure en una rúbrica per a aquesta UD podrien ser:

1. Distingeix els diversos moments del calfament en una proposta donada.
2. Tria correctament els exercicis d'activació.
3. Identifica les zones corporals (músculs i articulacions) en l'elecció d'exercicis.
4. Distingeix entre exercicis d'estirament i de mobilitat articular i els executa correctament.
5. Adapta adequadament les activitats de l'escalfament a les activitats realitzades amb posterioritat.
6. Tria correctament els exercicis de tornada a la calma.

Fase executiva

AVALUACIÓ

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àrea d'EF)

Exemple

ESO 1r curs	Bloc/s de continguts (currículum)	Continguts específics que es treballaran en la UD (currículum)	Criteri d'avaluació que es treballarà en la UD (currículum)	Indicadors o aspectes per avaluar proposats
Unitat didàctica 1. Escalfament general	Bloc 1. Condició física i salut	<ul style="list-style-type: none">✓ L'escalfament: concepte i fases. La tornada a la calma com una part fonamental de la sessió, valorar la importància que té com a mitjà de prevenció de lesions.✓ Classificació i posada en pràctica d'exercicis d'escalfament general i de tornada a la calma; relacionar-los amb la part principal de la sessió.✓ Normes de l'escalfament: complet, progressiu, respirar amb normalitat, moderat, suficient i ordenat.✓ Tornada a la calma: progressiva, de més a menys intensitat i específica segons l'exercici realitzat amb estiraments, jocs sensitius i activitats de relaxació.	(BL 1.3) "Classificar adequadament les activitats d'escalfament i tornada a la calma, relacionar-les amb la part principal de la sessió i posar-les en pràctica graduant-ne la intensitat progressivament".	<ul style="list-style-type: none">✓ Distingeix els diversos moments de l'escalfament en una proposta donada.✓ Tria correctament els exercicis d'activació.✓ Identifica les zones corporals (músculs i articulacions) en l'elecció d'exercicis.✓ Distingeix entre exercicis d'estirament i de mobilitat articular i els executa correctament.✓ Adapta adequadament les activitats de l'escalfament a les activitats realitzades amb posterioritat.✓ Tria correctament els exercicis de tornada a la calma.

Orientacions per a elaborar l'apartat corresponent

(Planificacions en l'àrea d'EF - seguir indicacions del tema 7)

Exemple

ESO 1r curs	Bloc/s de continguts (currículum)	Criteri d'avaluació que es treballarà en la UD (currículum)	Indicadors o aspectes per avaluar proposats
Unitat didàctica 1. Escalfament general	Bloc 1. Condició física i salut	(BL 1.3) "Classificar adequadament les activitats d'escalfament i tornada a la calma, relacionar-les amb la part principal de la sessió i posar-les en pràctica graduant-ne la intensitat progressivament".	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Distingeix els diversos moments de l'escalfament en una proposta donada. ✓ Tria correctament els exercicis d'activació. ✓ Identifica les zones corporals (músculs i articulacions) en l'elecció d'exercicis. ✓ Distingeix entre exercicis d'estirament i de mobilitat articular i els executa correctament. ✓ Adapta adequadament les activitats de l'escalfament a les activitats realitzades amb posterioritat. ✓ Tria correctament els exercicis de tornada a la calma.



Exemple d'una rúbrica per a avaluar l'aplicació de sessions d'EF

	Nivell 0	0	Nivell 1	0,5	Nivell 2	1
PARTICIPACIÓ Participació i comportament de l'alumne/a.	L'alumne/a no participa durant la sessió i es limita a observar el que fan els seus companys o distreure's per si mateix.		L'alumne/a participa en certs moments de la sessió però en ocasions molesta els seus companys.			L'alumne/a participa durant tota la sessió i es limita a fer la seva feina.
PREPARACIÓ PRÈVIA L'alumne/a porta preparada la sessió.	No porta preparada la sessió. Tot és improvisat.		Porta preparada alguna part de la sessió i la resta la improvisa.			Porta molt ben preparada la sessió i aprofita per apuntar observacions o modificacions.
POSADA EN MARXA En quin moment comença a treballar.	Perd molt de temps abans de posar-se a treballar.		No es posa de seguida a treballar però no perd molt de temps.			De seguida es posa a treballar.
ORGANITZACIÓ La manera de gestionar-se el temps i les parts de la sessió.	No es diferencien les parts de la sessió. Cap control del temps.		Realitza totes les parts de la sessió però molt per sobre i sense cap control del temps.			Té molt clar totes de la sessió i el temps que destina a cadascuna d'elles.
ADEQUACIÓ Relació de les activitats realitzades amb la qualitat física que treballen.	No hi ha cap relació entre les activitats que realitzen i el treball de la qualitat física que han de treballar.		Algunes activitats tenen relació amb la qualitat física que han de treballar.			Totes les activitats tenen relació amb la qualitat física que han de treballar.

Conclusions i referències bibliogràfiques

Fase executiva

AVALUACIÓ

Conclusions

Aprenentatges, reflexions i resultats derivats de la realització del treball. Es poden redactar per separat.

Referències bibliogràfiques

Incloeu en aquest apartat les referències de tot el material emprat per a fer el treball: preferiblement articles de revistes científiques i documents acadèmics (llibres i monogràfics). També s'hi poden incloure referències de pàgines web i altres materials de suport.

Useu el format APA, 7 ed.

Referències bibliogràfiques

- Aguilera, J., Heredia, J. R., Peña, G. i Segarra, V. (2015). *La evaluación postural estática (EPE). Propuesta de valoración*. Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y la Salud. Recuperat de <https://g-se.com/la-evaluacion-postural-estatica-epe-propuesta-de-valoracion-bp-b57cfb26dadaba>
- Baiget, E., Iglesias, X. i Rodríguez, F. (2008). “Prova de camp específica de valoració de la resistència en tennis: resposta cardíaca i efectivitat tècnica en jugadors de competició”. *Apunts, Educació Física i Esports*, (93), 19-28.
- Decret 87/2015, Continguts i criteris d’avaluació per curs per a l’Educació Física. <http://www.ceice.gva.es/documents/162640733/162655315/Educaci%C3%B3%20f%C3%ADsica/c1876dab-cb0c-4b17-bbb9-71fc6738a7ac>
- Florences, M. i Molero, À. (2021). *Rúbrica d’expressió corporal*. Escola Mestre Enric Gibert i Camins. Recuperat de <http://efmestregibert.weebly.com/ruacutebriques-dexpressioacute-corporal.html>
- Fontdecaba, A. (2021). *Rúbrica d’avaluació UD. Bàdminton, 4T ESO*. Educació Física 2, Recursos d’Educació Física. Recuperat de <https://blocs.xtec.cat/educaciofisica2/recursos/rubriques/2/>
- Fontdecaba, A. (2021). *Rúbrica d’observació de treball individual, Batxillerat*. Educació Física 2, Recursos d’Educació Física. Recuperat de <https://blocs.xtec.cat/educaciofisica2/recursos/rubriques/>
- Olmedilla, A., Montalvo, C. i Martínez, F. (2006). “Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas”. *Revista de Psicología del Deporte* 15(1), 37-52.
- Ramírez, (2011). “Festival de actividades deportivo recreativas, dirigido al adulto mayor, niños y niñas entre 3 y 6 años de la comunidad Don Luis, Parroquia Fernández Peña”. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 15(153). Recuperat de <https://www.efdeportes.com/efd153/actividades-deportivo-recreativas-dirigido-al-adulto-mayor.htm>
- Tinetti, M. E., Williams, T. F. i Mayewski, R. (1986). “Fall risk index for elderly patients based on number of chronic disabilities”. *American Journal of Medicine*, 80(3), 429-434.