



INEFC

 **Generalitat
de Catalunya**



XVI
**TROBADA D'INTERCANVI D'EXPERIÈNCIES
EN EDUCACIÓ FÍSICA**
13 I 14 SETEMBRE 2019 //
UNIVERSITAT JAUME I · CASTELLÓ

GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA VEU
Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport

cefire
Artisticexpressiu

UJI UNIVERSITAT JAUME I
Facultat de Ciències Humanes i Socials | ICS
Departament d'Educació i Disseny i Esport

Una Educació Física per a la vida

Dr. Carles González Arévalo

Professor del departament d'EF; INEFC-centre de Barcelona

Carles Zurita i Món

Professor l'escola Virolai de Barcelona



CARLES GONZÀLEZ
@xals66



TXELL MONGUILLOT
@MMonguillot



CARLOS ZURITA
@carleszurita

#EFteam

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

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



LLUÍS
ALMIRALL
@llalmirall

JOSEP M^a
PIULACHS
@jmpiculachs



#EFteam

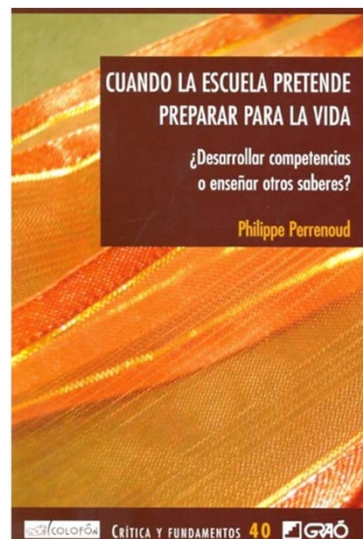
Una educación física para la vida

Recursos prácticos para un aprendizaje funcional

COORDINADOR:
Carles González Arévalo



AUTORES:
Carles González Arévalo
Meritxell Monguillot Hernando
Carles Zurita Mon



repen sar





El Blog de
Carles González Arévalo



PASSAT

PRESENT



2-12 años

¡PREPARADOS PARA

C **Chaqueta con capucha**
con cremallera
3 colores
13,90 €

E **Sudadera**
3 colores
13,90 €

A **Blusa**
3 colores
22,90 €

B **Sudadera**
manchado
19,90 €

D **Sudadera**
manchado
11,90 €

7€ de descuento

LA CLASE DE GIMNASIA!

E **Sudadera**
manchado
11,90 €

C **Blusa**
3 colores
13,90 €

D **Sudadera**
manchado
11,90 €

A **Blusa**
3 colores
22,90 €

B **Sudadera**
manchado
19,90 €

F **Sudadera**
manchado
11,90 €

7€ de descuento

44 aún más para la VUELTA AL COLE en lorealoute.es

45

Un 63% dels nens no fan un mínim d'exercici diari

Ús de pantalles: tres hores al dia i cinc el cap de setmana

El sobrepès i l'obesitat ja arriben al 35% dels espanyols que tenen entre 8 i 16 anys

El estudio de Gasol Foundation constata que el 63,6 % de ellos no practica los 60 minutos de ejercicio físico al día recomendados

En la práctica de actividad física, el porcentaje de niñas que incumplen el mínimo de 60 minutos diarios recomendado por la OMS es superior al de niños (un 70,4% frente al 56,3%).



3 setembre de 2019

GASOL
FOUNDATION

Compte amb l'EF de la suor
(A. Batalla)



LA VANGUARDIA

Divendres, 6 septiembre 2019



Jocs, Activitats esportives i Esports

Manifestacions culturals de la motricitat
Medi Natural
Habilitats motrius
Valors
Oci i temps lliure
Visió crítica esport elit



Cos i Moviment

Cap. perceptiu-motrius
Coneixement i control propi cos
Imatge corporal
Qualitats físiques
Escalfament
Estiraments
Autonomia
Relaxació i Respiració
Fitness/Wellness
Emocions



Control postural

Ordinadors, feines domèstiques, activitat física i esportiva



Hàbits higiènics

Dutxa, canvi de roba roba esportiva, calçat adequat



QUALITAT DE VIDA (salut) / VALORS / TEMPS LLIURE



Prevenció Hàbits tòxics

Tabac, alcohol, drogues
Dopatge

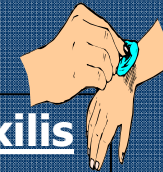


Expressió Corporal

Expressió i comunicació
Ritme i expressió

Primers auxilis

Prevenció
Què NO fer
Petites actuacions



Alimentació

Despesa calòrica
Hàbits adequats
Prevenció sobreprès i obesitat



EDUCACIÓ

La gran finalitat



Física

Un cos per a tota la vida



GENERALITAT
VALENCIANA

Educació Física i currículum

Oportunitat

**Competències
clau**

Blocs de continguts

**Competències
clau**

Criteris d'avaluació

Plantejament metodològic i didàctic



Compte amb el “**POSTUREO METODOLÒGIC**”!!

Contextos i situacions en EF

- "*Profe i això... per a què serveix?*": a la recerca d'una **Educació Física ÚTIL i FUNCIONAL**.

- **CURRÍCULUM**: permet escollir continguts tradicionalment, esports... Contextos rellevants? Per a qui? Per a quants? *Per a tots i totes*

- **Identitat: orientació de l'EF...**

- hàbits saludables?; prevenció sobrepès?,
esport?, condició física?

Identificar **ESCENARIS** rellevants: *guió teatre*

Identificació ESCENARIS rellevants

1. Escolaritat obligatòria: **alumnat actiu**
2. ***Un cos per a tota la vida: "obligació auto imposada"***
3. La **dimensió cultural** de la pràctica esportiva (*joc, dansa, esport...*)
4. ***Cultura general*** esportiva: *espectador/a "intel·ligent" "ben educat"*
5. **Sortida professional** futura: *ciències de l'activitat física i la salut.*

INTENCIONALITAT



A GOAL

WITHOUT A

PLAN IS JUST

A DREAM.

-dave ramsey

ELEMENTS CLAU

M. MONGUILLOT, 2017 (TPL)

RETOS

PERSONALIZACIÓN

REALIDAD

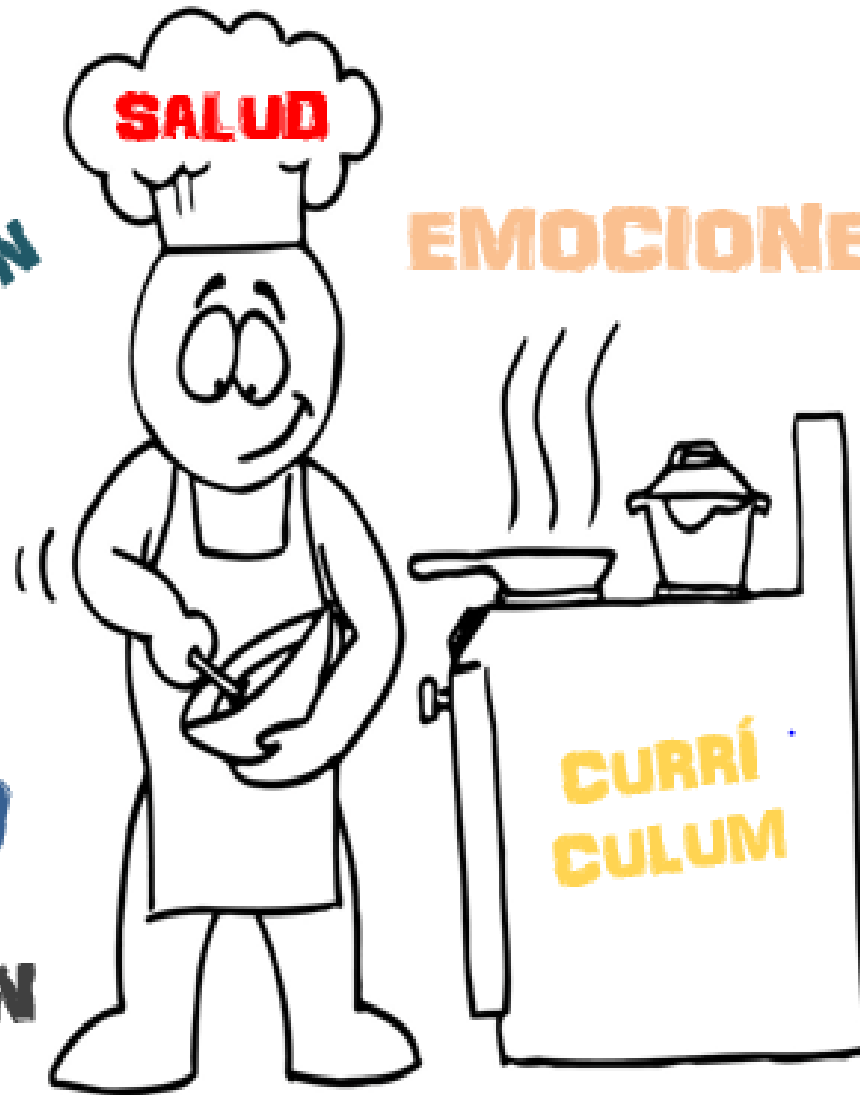
COOPERACIÓN

SALUD

EMOCIONES

TIC

GAMIFICACIÓN



EDUCACIÓN FÍSICA

La asignatura de la **FELICIDAD**



La fórmula mágica de la pirámide de la Educación (física)

COMUNITAT





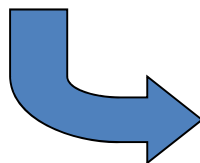
COMPETÈNCIA I CRITERI D'AVALUACIÓ CURRICULAR	OBJECTIUS D'APRENENTATGE	CRITERIS D'AVALUACIÓ UD TIPUS D'AVALUACIÓ I INSTRUMENTS	GRADACIÓ DE L'ASSOLIMENT DELS INDICADORS D'AVALUACIÓ		
			N1. Satisfactori	N2. Notable	N3. Excel·lent
<p>Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p> <p>CA2. <i>Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable.</i></p>	1. Quins són els grups musculars grans, on són i com podem tonificar-los seguint el mètode tabata i atenent a criteris posturals?	Aplicar en equip de 4 persones el disseny de 8 exercicis de força resistència per als 8 grups musculars grans (<i>pectoral, dorsal, quàdriceps, isquiotibials, glutis, abdominals, lumbars i deltoïdes</i>) utilitzant el mètode tabata i atenent a criteris posturals. (Heteroavaluació) (Llista de control)	Aplica amb ajuda el disseny dels 8 exercicis de força resistència dels grups musculars grans mitjançant el mètode tabata i seguint els criteris posturals.	Aplica autònomament el disseny dels 8 exercicis de força resistència dels grups musculars grans mitjançant el mètode tabata i seguint els criteris posturals.	Aplica autònomament el disseny dels 8 exercicis de força dels grups musculars mitjançant el mètode tabata seguint els criteris posturals, i sent capaç d'ensenyar-ho als companys/es.
<p>Competència 4 àmbit personal i social. Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.</p>	2. Quin serà el teu esforç en la consecució del repte?	Participar amb esforç en la consecució del repte cooperatiu mitjançant la pràctica d'exercicis de força resistència utilitzant el mètode tabata. (Autoavaluació) (Diana)	Participa en la pràctica dels tabates motivat pel docent o pels companys/es.	S'esforça en la pràctica dels tabates per a la consecució del repte cooperatiu.	S'esforça en la pràctica dels tabates i anima i contagia als companys/es a participar
<p>Competència 5 àmbit digital. Construir nou coneixement personal mitjançant estratègies de tractament de la informació amb el suport d'aplicacions digitals.</p>	3. Quines aplicacions mòbils utilitzareu per a la gestió del mètode tabata i per la lectura dels codis QR?	Utilitzar en equip alguna aplicació mòbil o d'ordinador per al disseny i lectura dels codis QR i per a la monitorització del mètode tabata a classe. (Heteroavaluació) (Llista de control)	Gestionen l'aplicació del mètode tabata amb l'ajuda del docent o d'altres companys/es.	Gestionen autònomament l'aplicació del mètode tabata mitjançant aplicacions mòbils.	Gestionen autònomament l'aplicació del mètode tabata mitjançant aplicacions mòbils i ajuden a d'altres companys/es en la gestió
	4. Com elaborareu els codis QR amb exercicis per tonificar els grups musculars grans?	Crear en equip 8 codis QR amb exercicis de força resistència saludables dels grups musculars grans utilitzant material divers. (Coavaluació) (Llista de control)	Elaboren amb ajuda els codis QR amb exercicis de força resistència saludables per als grups musculars grans.	Elaboren de forma autònoma els codis QR amb exercicis de força resistència saludables i amb material divers per als grups musculars grans.	Elaboren de forma autònoma els codis QR amb exercicis de força resistència saludables i amb material divers per als grups musculars grans sent capaç d'ajudar als altres.
<p>Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.</p> <p>CA5. <i>Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.</i></p> <p>Competència 3 digital. Utilitzar les aplicacions bàsiques d'edició d'imatge fixa, so i imatge en moviment per a produccions de documents digitals.</p>	5. Com demostrareu el que has après, el que fas bé, el que has de millorar i com millorar-ho?	Valorar el propi procés d'aprenentatge en el portfoli digital. (Autoavaluació) (Rúbrica)	Explica el que ha après, el que sap fer bé i el que ha de millorar i ho documenta amb alguna imatge, vídeo o podcast.	Explica el que ha après, el que sap fer bé, el que ha de millorar i com fer-ho mitjançant evidències documentades (fotografies, vídeos, podcasts, enllaços).	Justifica raonadament el que ha après, el que sap fer bé, el que ha de millorar i com fer-ho mitjançant evidències documentades (fotografies, vídeos, podcasts, enllaços).
<p>Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.</p> <p>CA5. <i>Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.</i></p>	8. Com podreu arribar fins l'Everest?	Pujar a l'Everest de forma cooperativa i saludable mitjançant la repetició d'exercicis de força resistència convertits en codis QR mitjançant l'aplicació del mètode tabata. (Heteroavaluació) (Llista de control)	Pugen al cim de l'Everest mitjançant la repetició d'exercicis de força convertits en codis QR seguint el mètode tabata.		

Projectes

2011-2012

CORREM CAP A PARIS

- Cooperació
- Repte
- TIC
- Saludable
- Diversió



JUNTS/ES FINS L'EVEREST

- Paris +
- Interacció entre alumnat
- Interdisciplinar amb música

2012-2013

PLAY THE GAME

- Everest +
- **Gamificació**
- **Educació emocional**
- Interdisciplinar amb música i tecnologia

2013-2014





2014-2015

PHYSICAL EDUCATION

10 REASONS TO ENJOY
PE AT SCHOOLS

Pedro Zierof Mínguez

10 REASONS

NO MORE "I'll Do It Tomorrow."
NO MORE "Buts ..."
NO MORE "I Can't."
NO MORE "It's Too Hard."
NO MORE "I'm Too Tired."
NO MORE "Waiting For It To Get Easier"
NO MORE "Putting It Off"
NO MORE "I Don't Have Enough Money"
NO MORE "I'm Not Good Enough"
NO MORE "I Would If I...."

NO MORE EXCUSES

facebook.com/RevYourWeek