

Aprenem entre tots la salutació al sol?

Competències específiques i criteris d'avaluació vinculats.

Competència específica 1 a desenvolupar

1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquin de base científica, per tal de fer un ús saludable i autònom del seu temps lliure i així millorar la seva qualitat de vida.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 i CPSAA4.

Criteris d'avaluació

1.1. Establir i organitzar seqüències senzilles d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial i

respectant la pròpia realitat i identitat corporal.

1.2. Començar a incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.

Sabers bàsics

-Educació postural: tècniques bàsiques de descàrrega postural i relaxació. Musculatura del core (zona mitjana o lumbar i pelviana) i la seva relació amb el manteniment de la postura. Pautes per tractar el dolor muscular d'origen retardat.

- Acceptació de limitacions i possibilitats de millora davant les situacions motrius. L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal. Reflexió sobre actituds negatives cap a l'activitat física derivades d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives.

-Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de

mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física.

-Capacitats perceptiu-motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius o esportives..

-Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques.

-Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físicoesportives.

Context o contextos

Centre i personal.

Dinàmiques de presa de consciència.

Es plantegen les següents activitats d'iniciació:

-Visualització de la salutació al sol. Es pot veure vídeo aprofitant per comentar beneficis genèrics, origen de la seqüència o bé es pot realitzar demostració per part del professorat.

-Recerca i reflexió sobre els beneficis de la pràctica del ioga. En grups cooperatius es realitza una recerca per internet sobre els beneficis del ioga. El professorat insisteix en aportar informació validada científicament. Les aportacions de cada membre es concreten realitzant la *tècnica del full giratori*. En una segona roda del full, els diferents membres han de senyalar un benefici que potser especialment interessant per a l'etapa vital que estan vivint: adolescència, dedicació a l'estudi... Finalment un portaveu de cada grup compartirà amb la resta els dos beneficis que el grup ha considerat especialment importants per a l'etapa que estan vivint.

- Ioga per parelles. Es plantegen diferents exercicis que s'han d'executar en parella després d'una fase d'exploració individual de la postura a realitzar. Aprofitant la realització dels exercicis es plantegen preguntes perquè l'alumnat vagi prenent consciència tant de principis generals d'execució en el ioga (que serviran com a guia per al treball posterior), com a principis d'acció relacionats

ESO. 2n curs. Educació física



directament amb els exercicis proposats. Per la selecció dels exercicis per parelles s'hauran escollits aquells més vinculats amb l'estructura i exigències dels exercicis que integren la salutació al sol.

- Després d'aquesta fase d'experimentació inicial i de presa de consciència es consensua una base d'orientació amb l'alumnat sobre els principis generals d'execució en el ioga.

Instruccions i material

-Material esportiu necessari per a la pràctica del ioga.

-Fitxa amb imatges de la seqüència postural (de la salutació al sol).

-Targetes amb les diferents postures que integren la salutació al sol amb instruccions i guia per a l'adequada execució. Les targetes han d'incloure diferents nivells de realització perquè l'execució pugui adaptar-se a les característiques de l'aprenent (edat, nivell flexibilitat, problemes de salut...).

- Fitxes per realitzar activitats de coavaluació de l'execució de cada una de les postures.

-Fitxa amb exercicis de ioga per parelles.

-Vídeos demostratius i explicatius de la salutació al sol.

- Base d'orientació sobre principis d'execució generals del ioga

Descripció i planificació de la tasca o tasques. Tipus i característiques del producte o productes obtinguts

Activitat d'iniciació 1: recerca i reflexió sobre els beneficis de la pràctica del ioga.

Activitat d'iniciació 2: ioga per parelles.

Les activitats 1 i 2 estan descrites en l'apartat: dinàmica de presa de consciència.

Dins aquesta activitat d'iniciació també es treballa sobre la respiració i la relaxació, aspectes centrals del ioga i que han de permetre millorar la pràctica posterior. El professorat proposa pràctiques i tècniques de relaxació que després l'alumnat ha d'anar integrant com a principis d'acció en l'execució de les postures i moviments.

Activitat d'iniciació 3: visualització de la salutació al sol: visualització

vídeo o demostració directa per part del professorat.

- Organització en grups de treball cooperatiu: després de la visualització de la salutació al sol s'organitza la classe en grups de treball, ja que l'aprenentatge d'aquesta seqüència de ioga s'abordarà de forma cooperativa, a través del mètode experts. La classe es divideix en grups base de 5 components (grups heterogenis). A cada component se li lliura una tasca diferent, que consisteix en l'aprenentatge d'una de les postures que integren la salutació al sol. La tasca està descrita en una targeta amb: imatges de la postura, consignes per a l'execució i un benefici de la pràctica de la salutació al sol. També es descriuen diferents nivells de realització perquè l'aprenentatge estigui adaptat a les diferents possibilitats i característiques dels aprenents.

- Fase de treball en grups d'experts: es formen els grups d'experts, integrats per tots els membres dels grups base als quals se'ls ha assignat la mateixa tasca. Aquests treballen en l'aprenentatge de la postura assignada i també comenten el seus beneficis.

Primerament, tothom practica la postura ajudant-se dels criteris d'execució que apareixen en la targeta (si és necessari es pot tornar a visualitzar la postura en el vídeo o sol·licitar que el professorat en faci una nova demostració). Posteriorment, la meitat del grup executa la postura i l'altre realitza una avaluació de l'execució . Després s'inverteix el procés. En aquest procés l'alumnat s'ajuda d'una fitxa de coavaluació, que permet realitzar un registre dels punts on cal seguir insistint per tal de millorar l'execució.

- Fase de treball en grups base: els grups d'experts es desfan i tothom retorna al seu grup base. Ubicats en els grups respectius, els diferents experts mostren als altres membres del grup la postura apresada, incidint en aspectes clau per a l'execució i descrivint els beneficis de la pràctica de la postura. També proposen els diferents nivells de realització als quals poden optar els aprenents alhora d'executar la postura. En aquesta fase es du a terme:

- Pràctica de cada una de les postures que integren la seqüència amb retroacció per part de l'expert .

ESO. 2n curs. Educació física



- Enllaç de la seqüència postural: continuant en els grups base, l'alumnat s'agrupa en funció de l'ordre de la postura apresada en la seqüència (el que ha treballat la postura 1 s'agrupa amb postura 2...) i estudia els «enllaços» de les postures per realitzar la seqüència amb fluïdesa ajudant-se de la visualització del vídeo aportat. Un cop s'ha treballat per parelles es comparteix l'aprenentatge amb tot el grup base i es practica la seqüència completa de forma ininterrompuda.

Es realitza una gravació entre companys de la seqüència completa perquè cada membre pugui realitzar l'autoavaluació. Si l'alumnat detecta punts de millora significatius quan observa la seva execució, pot seguir practicant ajudant-se de la supervisió dels companys de grup.

- Pràctica final conjunta: tot el grup-classe practica la seqüència seguint l'execució del professorat.

- Activitat per afavorir la transferència (veure darrer apartat).

Procediments de retroacció, revisió i supervisió per part del

professorat durant la realització de la tasca o tasques

Mentre l'alumnat, ja distribuït en grups d'experts o ja en els grups base, treballa en l'aprenentatge de les diferents postures, el professorat en supervisa l'execució, comparteix l'observació amb l'alumnat que realitza la coavaluació per afinar-la i centrar-la en allò rellevant, ajudant que intervengui positivament per realitzar propostes de millora al companys observats. Quan és necessari el professorat pot recórrer a la demostració.

El professorat també realitza propostes de millora de l'execució a partir del registres que fa l'alumnat en les fitxes de coavaluació.

Procediment d'avaluació final, qualificació i transferència del coneixement

- Rúbrica per avaluar la seqüència completa de la salutació al sol (s'ha de fonamentar en els criteris utilitzats en tot el procés).

- Rúbrica d'autoavaluació de la seqüència completa de la salutació al sol .

- Rúbrica per avaluar les diferents competències exigides durant el procés d'aprenentatge cooperatiu de la salutació al Sol: de treball en equip, d'aprendre a aprendre, social, d'iniciativa...

Com exemple per afavorir la transferència i interconnexió amb altres sabers es proposa aprofundir en les aplicacions del ioga per a la salut. Partint de les conclusions de l'alumnat sobre els beneficis especialment interessants del ioga per a l'adolescència, el professorat mostra diferents exercicis que actuen de forma positiva sobre determinades patologies etc. En finalitzar cada un dels exercicis es demana al grup si algun exercici de la salutació al sol pot relacionar-se (estructura del moviment, postura...) amb aquell demostrat. L'alumnat fa les seves propostes i prova de realitzar-lo per experimentar si hi troba connexions.