

#ORGULLOSA

Futbol per a la igualtat

PROGRAMA DE 20 ACTIVITATS PRÀCTIQUES PER A SECUNDÀRIA:
DES DE L'EDUCACIÓ FÍSICA I L'ACCIÓ TUTORIAL.



INEFC

Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya
Barcelona



**FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL**



SELECCIÓ CATALANA SUB 17 FEMENINA

#ORGULLOSA

#ORGULLOSA



Generalitat de Catalunya



Primera edició Març de 2019 a Barcelona

Autores Susanna Soler Prat (Coord.), Ingrid Hinojosa-Alcalde, Cati Lecumberri Gómez, Núria Sánchez Hernández, Pedrona Serra Payeras, Anna Vilanova Soler.
Amb la col·laboració de l'Escola d'Entrenadors de la FCF

Edició Federació Catalana de Futbol
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC)

Fotografies Fotògrafs/es: Alex Gallardo, Xavi Garcia, Gerard Franco, Sara Gordón, Oscar Roche, Pedro Salado, Eric Alonso, Alesandra Rangel, Edu Bayer, Marc González Alomà.


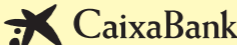

Il·lustració Maria Picassó i Piquer

Disseny editorial Mariona Pujol Gabaldón (per Valtiq)

Impressió --

Dipòsit legal ISBN 978-84-09-13391-8

Agraïments Entitats, institucions, clubs, federacions i tots els companys/es que han col·laborat amb el Departament de Premsa i comunicació de la Federació Catalana de Futbol.

Patrocinadors oficials   

Col·laboradors      

Amb el suport de    

Tots els drets reservats. Es prohibeix la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment i el lloguer o préstec públic sense l'autorització per escrit dels titulars del copyright, llevat de les excepcions previstes per la llei.

#ORGULLOSA

#ORGULLOSA

Futbol per a la igualtat



ÍNDEX

12	INTRODUCCIÓ	Per què el futbol/futbol sala?
14		L'estructura del programa
16		El marc curricular en l'educació secundària
20		Les orientacions metodològiques
24	Bloc 1. LA REFLEXIÓ CRÍTICA: REPENSEM L'ESPORT	
27		Presentació del bloc 1
28	Activitat 1.	Vídeo "Like a girl"
30	Activitat 2.	Pel·lícula "Quiero ser como Beckham"
36	Activitat 3.	Text "De bon rotllo a classe de futbol, no?"
40	Activitat 4.	El futbol/futbol sala femení als mitjans i a les xarxes socials
46	Activitat 5.	Trencant estereotips
52	Bloc 2. LA VESSANT LÚDICA: JUGUEM A FUTBOL	
55		Presentació del bloc 2
56	Activitat 6.	Futbolí humà
58	Activitat 7.	Futbol/futbol sala a 4 bandes
60	Activitat 8.	Futbol/futbol sala a cegues
64	Activitat 9.	I el teu equip, quants reptes pot desbloquejar?
70	Activitat 10.	La tècnica a través de la cooperació

86	Activitat 11.	La tàctica i l'estratègia a través de la cooperació
98	Activitat 12.	Top jugades de futbol i futbol sala femení
102	Activitat 13.	Tenim diferents rols
108	Activitat 14.	Dissenyem una nova variant del futbol i futbol sala
112	Activitat 15.	Dinamització de l'hora del pati per part de l'alumnat
118	Bloc 3. EL NOSTRE ENTORN: ENS APROPEM ALS CLUBS	
121		Presentació del bloc 3
122	Activitat 16.	Parlem de futbol/futbol sala femení amb la família
126	Activitat 17.	Torneig de futbol/futbol sala femení
132	Activitat 18	Club de futbol/futbol sala femení: ambaixador/a al centre educatiu
136	Activitat 19.	Anem a un entrenament i/o partit de futbol o futbol sala femení
142	Activitat 20.	Fem de periodistes
150		<i>Per saber-ne més</i>



FITXER D'AVALUACIÓ

48	Pautes per a l'avaluació del bloc 1
114	Pautes per a l'avaluació del bloc 2
146	Pautes per a l'avaluació del bloc 3

ÍNDEX



FITXER PER L'ALUMNAT

29	Fitxa 1.	Guió de preguntes sobre el video "#LikeAGirl".
34	Fitxa 2.	Guió de preguntes sobre la pel·lícula "Quiero ser como Beckham"
38	Fitxa 3.	Lectura "De bon rotllo a classe de futbol, no?"
42	Fitxa 4A.	Taules per a l'anàlisi dels mitjans de comunicació
43	Fitxa 4B.	Taules per a l'anàlisi de les xarxes socials
47	Fitxa 5.	Guió de preguntes sobre el vídeo "¿Es el fútbol un deporte sólo de chicos?"
62	Fitxa 8.	Màscares per jugar a "Futbol/futbol sala a cegues"
67	Fitxa 9A.	Graella per anotar els reptes assolits
68	Fitxa 9B.	Co-avaluació del grup de treball sobre reptes
74	Fitxa 10A.	Exercicis per treballar la conducció de la pilota
77	Fitxa 10B.	Exercicis per treballar el xut
80	Fitxa 10C.	Exercicis per treballar el control i la passada
83	Fitxa 10D.	Exercicis per treballar el joc del porter o la portera
88	Fitxa 11A.	Exercicis per treballar la defensa
91	Fitxa 11B.	Exercicis per treballar l'atac
94	Fitxa 11C.	Exercicis per treballar jugades d'estratègia de córner
96	Fitxa 11D.	Exercicis per treballar jugades d'estratègia de falta
100	Fitxa 12.	Plantilla per dissenyar una nova jugada

#ORGULLOSA



FITXER PEL PROFESSORAT

104	Fitxa 13.	El contracte de rol
110	Fitxa 14.	Inventem una variant del futbol/futbol sala
124	Fitxa 16.	Elabora el teu díptic
140	Fitxa 19.	Les característiques de les jugadores
144	Fitxa 20A.	Exemple del material de l'11 ideal de la jornada
145	Fitxa 20B.	Exemple de la selecció de la millor jugadora del partit
31	Fitxa 2.	Guió per treballar la pel·lícula "Quiero ser como Beckham"
37	Fitxa 3.	Guió de preguntes per a la reflexió sobre el text "De bon rotllo..."
41	Fitxa 4.	Exemple de pòster "Dones futbolistes a escena".
72	Fitxa 10.	Guió de preguntes per a la reflexió sobre el treball cooperatiu
128	Fitxa 17A.	Orientacions per a l'organització del torneig
130	Fitxa 17B.	Guió per fer la reflexió final sobre el torneig
134	Fitxa 18A.	Exemple de text per a convidar un club al centre
135	Fitxa 18B.	Guió pel debat amb les jugadores visitants del club
138	Fitxa 19.	Guió de preguntes per a la reflexió després de veure un partit o entrenament

Llegenda: PROFESSORAT



ALUMNAT



AVALUACIÓ





ANNA COSTA

#ORGULLOSA



Introducció

DÉBORA GARCÍA

PER QUÈ EL FUTBOL/ FUTBOL SALA?

DAVANT DE L'ENORME PRESENCIA DEL FUTBOL MASCULÍ EN EL DIA A DIA DE LA NOSTRA SOCIETAT, QUÈ PODEN FER ELS CENTRES EDUCATIUS PER TRENCAR ELS ESTEREOTIPS DE GÈNERE QUE PESEN SOBRE NOIS I NOIES I QUE ES VEVEN REFLECTITS EN LES PRÀCTIQUES ESPORTIVES (COM EL FUTBOL MASCULÍ)? QUÈ ES POT FER DES DE L'EDUCACIÓ FÍSICA PER ABORDAR ELS CONFLICTES I LES SITUACIONS DE DISCRIMINACIÓ QUE SOVINT SORGEIXEN ENTRE NOIS I NOIES EN LA PRÀCTICA DEL FUTBOL I FUTBOL SALA?

El Programa d'activitats educatives **#ORGULLOSA Futbol per a la igualtat** és una proposta educativa que pretén fomentar la igualtat entre nois i noies en l'esport, i contribuir a la construcció d'un model educatiu basat en la cooperació, el respecte i la capacitat crítica, amb el futbol i el futbol sala femení com a eix conductor i centre d'interès.

El futbol és un esport que, en ple segle XXI, encara està fortament marcat pels estereotips de gènere i en el que sovint es produeixen situacions de discriminació i exclusió. Davant d'aquesta situació, aquesta proposta pretén donar eines al professorat d'Educació Física i d'altres àrees educatives per tal d'incorporar el futbol i el futbol-sala de manera transformadora i coeducativa als centres educatius. Enlloc d'evitar el conflicte i excloure aquest esport del context educatiu, es pretén abordar-lo de forma crítica per tal que noies i nois puguin reflexionar sobre la dimensió social d'aquest esport i tinguin l'oportunitat de practicar-lo en un context de respecte i cooperació amb una mirada especial i ferma cap a la perspectiva de gènere.

#ORGULLOSA

En aquest marc, els **objectius** del Programa **#ORGULLOSA Futbol per a la igualtat** són:

- 1 Promoure la capacitat crítica sobre els estereotips de gènere i la discriminació en l'activitat física i l'esport.
- 2 Fomentar la cooperació i el respecte entre nois i noies en la pràctica del futbol i el futbol sala.
- 3 Millorar les habilitats bàsiques, tècniques, tàctiques i estratègiques vinculades a la pràctica del futbol i del futbol sala dels nois i les noies.
- 4 Afavorir les relacions entre els centres educatius, les famílies i els clubs esportius de l'entorn.



L'ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

El Programa #ORGULLOSA Futbol per a la igualtat s'estructura en tres blocs de treball que es complementen els uns als altres, de manera que permeten desenvolupar diferents competències i continguts clau del currículum d'Educació Física a l'etapa d'Educació Secundària. Aquest vincle amb el currículum no és casual, sinó que respon a una intencionalitat pedagògica i educativa d'educar a noies i nois en l'ideal de la democràcia i l'equitat en l'esport.

Tal com es veu en la FIGURA 1, els tres blocs estan relacionats entre ells, i permeten abordar el futbol i el futbol sala des de la seva dimensió social, cultural, educativa i esportiva. En el **Bloc 1. REFLEXIÓ CRÍTICA: REPENSEM L'ESPORT**, es plantegen 5 activitats que tenen a veure amb l'anàlisi crítica de la incidència dels models i relacions tradicionals de gènere en la situació actual. En el **Bloc 2. LA VESSANT LÚDICA: JUGUEM A FUTBOL**, es plantegen 10 activitats motrius que tenen relació amb la pràctica del futbol i el futbol sala d'una manera lúdica i cooperativa. Finalment en el **Bloc 3. EL NOSTRE ENTORN: ENS APROPEM ALS CLUBS**, es presenten 5 activitats que impliquen el coneixement del futbol i futbol sala femení que es troba a l'abast dels nois i noies, al seu entorn proper.

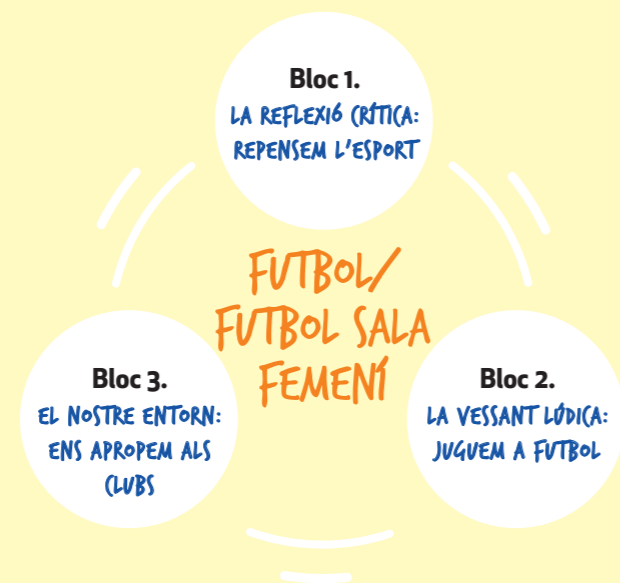


FIGURA 1. BLOCS DIDÀCTICS DEL PROGRAMA #ORGULLOSA. FUTBOL PER A LA IGUALTAT

Cada un d'aquests blocs manté una mateixa estructura. S'inicia cada bloc amb un apartat introductori on s'exposen els objectius del bloc, seguidament s'exposen les diferents activitats d'aprenentatge vinculades amb el futbol i el futbol sala, i es finalitza cada bloc amb un conjunt de pautes per a l'avaluació. A cada bloc, doncs, es trobarà aquesta estructura bàsica:

- Objectius específics del bloc.
- Activitats d'ensenyament-aprenentatge.
- Pautes per a l'avaluació.

La totalitat de les 20 activitats didàctiques que configuren el Programa tenen una mateixa estructura:

La descripció de l'activitat, l'exposició de les competències i continguts clau que es treballen, els objectius propis de cada activitat, i l'espai, temps i materials necessaris. Així mateix, per facilitar el desenvolupament de cada activitat, quan és oportú, es presenta una **FITXA PEL PROFESSORAT** amb els recursos necessaris per a acompanyar l'alumnat en la seva tasca, així com també la **FITXA PER A L'ALUMNAT**, per tal que hi realitzi la tasca.



EL MARC CURRICULAR EN L'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

Les 20 activitats proposades en el **Programa #ORGULLOSA Futbol per a la igualtat** es poden emmarcar dintre del currículum d'Educació Física establert en el Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO).

En totes les activitats trobem el treball competencial. En la **TAVLA I** veiem una relació de les competències que es poden treballar a cada activitat, sent el conjunt de totes elles la clau per a una educació integral de l'alumnat.

#ORGULLOSA



Competències Bàsiques (CB) i Transversals (CT) en Educació Física a Secundària

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
CB1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual a la salut										✓	✓		✓	✓						
CB2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física	✓	✓	✓	✓	✓			✓				✓			✓		✓	✓	✓	
CB3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓
CB5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural						✓	✓	✓	✓									✓		
CB6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure				✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓
CT1. Competència d'àmbit digital				✓								✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓
CT2. Competència d'àmbit personal i social	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

TAVLA I. TREBALL COMPETENCIAL PER A CADA ACTIVITAT

EL MARC CURRICULAR EN L'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

Per a cada activitat es detallen també els continguts clau que estableix la normativa i que contribueixen i faciliten l'assoliment de les competències. En la **TAULA 2** es veu la relació entre les diferents activitats i els 7 continguts clau treballats:

Continguts clau d'educació física	Activitats d'aprenentatge																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
CC1. Qualitats físiques						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
CC3. Hàbits de salut															✓		✓	✓	✓	
CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació	✓	✓	✓	✓	✓											✓				✓
CC7. Esports col·lectius						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓			
CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport			✓			✓	✓	✓		✓	✓		✓							✓
CC10. Esport per a tothom						✓	✓	✓	✓					✓	✓		✓			
CC13. Esport i gènere	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

TAULA 2. CONTINGUTS CLAU D'EDUCACIÓ FÍSICA QUE ES TREBALLEN A CADA ACTIVITAT



LES ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

Per a l'aprenentatge competencial és necessari un plantejament metodològic productiu, actiu i contextualitzat que permeti que l'aprenentatge sigui transferible, significatiu, permanent i funcional. En aquest nou paradigma educatiu el **"ONÈIXER"** ha passat a un segon terme, i l'"**APRENDRE**" ha pres gran rellevància. Per tant, les metodologies i estratègies d'ensenyament i d'aprenentatge s'han multiplicat de forma exponencial i prenen protagonisme en el context actual. El **Programa #ORGULLOSA Futbol per a la igualtat** adopta aquest nou plantejament metodològic per tal de fomentar els aprenentatges competencials.

A cada activitat s'especifica el desenvolupament a dur a terme considerant les característiques dels aprenentatges competencials. **En aquest apartat es presenten algunes pautes metodològiques a seguir en el conjunt del Programa:**

Creació d'un ambient de reflexió crítica: Per assolir l'èxit de la proposta, una premissa imprescindible és generar un ambient de debat, reflexió i respecte en tot el grup en què es duguin a terme les activitats. Serà important crear un clima en el qual es respectin els torns de paraula, ens assegurem que tothom intervingui i pugui manifestar la seva opinió, i es realitzi una escolta activa.

Metodologies actives: La diversitat i la diferència formen part de la condició humana. Per poder fer front a aquesta complexitat en els escenaris educatius, es proposa utilitzar metodologies i estratègies actives. Totes les activitats d'aprenentatge es desenvolupen sota el paraigua de les anomenades metodologies actives. Entre elles podem trobar els debats dirigits, el Leitext, l'aprenentatge invertit, la discussió de casos o la conversa en petits grups, l'aprenentatge servei (APS), l'aprenentatge basat en problemes (ABP) o l'aprenentatge cooperatiu.

Les estructures cooperatives, per exemple, asseguren la interacció constant entre els i les estudiants, de manera que és possible treballar la inclusió de tot l'alumnat en les activitats d'aprenentatge. En l'aprenentatge invertit (*flipped classroom*), hi ha un canvi habitual en els temps d'aprenentatge. Els continguts conceptuals i la informació s'adquireixen a casa i a l'aula s'hi fan les pràctiques i activitats per a reforçar-los. En la metodologia d'aprenentatge basat en problemes (ABP), es requereix que l'alumnat s'involucri de manera activa en el seu procés d'aprenentatge, i ho faci de manera autogestionada.

Els rols de l'alumnat i del professorat: L'alumnat és el protagonista del seu aprenentatge, així es fomenta l'aprenentatge significatiu, la participació activa i la flexibilitat en funció dels requeriments del grup i la persona que aprèn.

Estratègies didàctiques variades: Les estratègies didàctiques utilitzades al llarg del Programa aniran evolucionant i seran variades. Des de la utilització d'estils d'ensenyament on el professorat pren la major part de les decisions del procés d'ensenyament-aprenentatge fins que de forma progressiva, el professorat dotarà a l'alumnat de les eines necessàries perquè adquireixi la capacitat d'autonomia que li permeti prendre decisions i gestionar la seva pròpia pràctica del futbol.

El professorat cedirà el protagonisme a l'alumnat i el seu paper serà el de guia, assessorant el procés. En el moment en què l'alumnat se sent participant del seu propi procés d'aprenentatge, augmenta la seva motivació i permet millorar el clima de classe.

Organització flexible de les activitats: El professorat pot fer un ús flexible del conjunt d'activitats que es proposen, de manera que les pot realitzar en l'ordre que consideri més adequat, i es poden fer totes les activitats de cada bloc o bé seleccionar les més adients a cada context, grup, i temps disponible, etc. Així doncs, cada un dels blocs i les seves corresponents activitats es poden dur a terme d'acord amb les necessitats i els interessos de professorat i alumnat i en el moment o espai que es consideri oportú.

Adaptació a l'espai disponible: En tot el document s'utilitza el terme futbol per fer referència conjuntament a les modalitats de futbol 11 o futbol sala, si bé totes les activitats pràctiques caldrà que s'adaptin a l'espai disponible a cada centre.

Per a l'avaluació: Es finalitza cada bloc amb una proposta de rúbrica per a l'avaluació que orienta al professorat i a l'alumnat sobre el seu procés d'aprenentatge i implicació en la matèria. Per tal valorar les activitats corresponents a cada bloc, hi ha diferents possibilitats d'avaluació: a través de l'autoavaluació, en què l'alumnat pot reflexionar sobre el seu propi procés d'aprenentatge; a través de l'heteroavaluació, mitjançant la qual el professorat avalua l'alumnat; i a través de la coavaluació, en què cada grup pot avaluar els altres grups i persones participants. Aquestes formes d'avaluar poden aplicar-se en diferents moments del procés utilitzant com a referència la rúbrica que es presenta a cada bloc.

LES ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

Des de l'Educació Física, des d'Acció Tutorial, o de forma interdisciplinar:

La combinació de les diferents activitats proposades permet dissenyar una Unitat Didàctica específica d'Educació Física. D'altra banda, aquest Programa ofereix de forma combinada activitats pràctiques pròpies de l'àrea d'Educació Física i activitats de reflexió que es poden realitzar des d'Acció Tutorial i també des d'altres àrees, com per exemple: Llengua i literatura catalana, castellana i llengua estrangera; Ciències Socials; etc.

Difusió Programa #ORGULLOSA:

Totes les activitats que es realitzin als centres educatius es poden compartir i donar a conèixer a les xarxes socials i al web de la Federació Catalana de Futbol.

D'aquesta manera podràs formar part de la Campanya #ORGULLOSA!



Futbol Femení de la Federació en el següent enllaç:

<http://futbolfemeni.com/>

#ORGULLOSA



BELEN ENTRENA I CLAUDIA PONS

Bloc 1.

LA REFLEXIÓ (RÍTICA): REPENSEM L'ESPORT

#ORGULLOSA



Generalitat de Catalunya



#ORGULLOSA



LEILA OUAHABI

#ORGULLOSA

Bloc 1. PRESENTACIÓ

En aquest bloc treballarem activitats que tenen a veure amb la **reflexió crítica** dels models i relacions tradicionals de gènere en l'àmbit de l'educació física i l'esport, centrant-nos sobretot en les pràctiques del futbol i el futbol sala.

Ens plantegem assolir reptes pedagògics d'impacte individual i grupal a través de metodologies actives com l'aprenentatge cooperatiu, els debats dirigits o l'aprenentatge per entorns col·laboratius. A través d'aquestes propostes, es plantegen els objectius d'aprenentatge que s'indiquen a continuació.

Objectius específics del bloc 1.

- 1 Reconèixer els mecanismes mitjançant els quals es reproduïx la discriminació per raó de gènere en les expressions quotidianes, els mitjans de comunicació, les entitats esportives, etc.
- 2 Reflexionar críticament sobre la incidència dels models i les relacions tradicionals de gènere en la pràctica esportiva mitjançant el diàleg i la interacció entre companys i companyes, i el professorat.
- 3 Descobrir i analitzar exemples de bones pràctiques i iniciatives a favor de la igualtat i la no discriminació impulsades per entitats esportives i institucions públiques.
- 4 Implicar-se en la transformació dels models i relacions tradicionals de gènere.

Activitat d'aprenentatge 1.

VÍDEO "LIKE A GIRL"

Descripció de l'activitat: Es farà el visionat del vídeo "LIKE A GIRL". Posteriorment, es crearà un espai de reflexió. Començarem amb un bloc de preguntes que s'hauran de respondre de forma individual i després es comentaran les respostes per parelles (FITXA 1). Finalment, es realitzarà un debat a classe per obtenir-ne unes conclusions.

Competències i continguts clau: **CB2.** Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.

CT2. Competència transversal d'àmbit personal i social.

CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres matèries: Acció tutorial, educació física, anglès.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Crear un clima adequat i respectuós per a la reflexió i debat.
- 2 Reflexionar sobre el procés de socialització dels nois i noies.
- 3 Reflexionar sobre les creences preestablertes.
- 4 Evidenciar els estereotips de gènere propis de les dones.

Espai-durada: A l'aula convencional en una sessió classe.

Material: El vídeo "LIKE A GIRL" es pot trobar en el següent enllaç:
<https://www.youtube.com/watch?v=xH-9nWaqpw>



Activitat d'aprenentatge 1.

VÍDEO "LIKE A GIRL"

FITXA ALUMNAT



1. Guió de preguntes sobre el vídeo "LIKEAGIRL"

Respon aquestes preguntes de forma individual. Després, comenta-les amb un company o companya.

- 1 Heu sentit o dit mai l'expressió "CORRES COM UNA NENA"? Quan? Per què?
- 2 A quina conclusió us porta el vídeo?
- 3 Us sorprèn el què han fet les persones al vídeo? Per què creieu que passa?
- 4 Creieu que els nens fan millor un esport que un altre? I les nenes?
- 5 Els nens han escoltat alguna vegada l'expressió "CORRES COM UNA NENA"? Què implica?
- 6 Coneixeu l'expressió "SEMBLES UN GALLIMARSOT"? Què vol dir?

Activitat d'aprenentatge 2. PEL·LÍCULA "QUIERO SER COMO BECKHAM"

Descripció de l'activitat: Es farà el visionat de la pel·lícula "QUIERO SER COMO BECKHAM". Posteriorment, es crearà un espai de reflexió. Començarem amb un bloc de preguntes que s'hauran de respondre de forma individual i després es comentaran en grups de 4 o 5 persones (FITXA 2). Finalment, es realitzarà un debat amb tot el grup classe per tal d'obtenir-ne unes conclusions (FITXA PROFESSORAT 2).

Variant: Es podrien seleccionar fragments de la pel·lícula i només projectar aquestes seleccions enlloc de visionar-la tota sencera a l'aula.

Competències i continguts clau: **CB2.** Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.

CT2. Competència transversal d'àmbit personal i social.

CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres matèries: Acció tutorial, educació física, llengua catalana i literatura, llengua castellana i literatura.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Identificar els prejudicis de la societat sobre la dona i el futbol.
- 2 Discutir sobre el procés de socialització dels nois i noies: la importància dels agents socialitzadors.
- 3 Analitzar el paper de la família pel desenvolupament esportiu.

Espai-durada: A l'aula convencional en dues sessions classe.

Material: Pel·lícula "QUIERO SER COMO BECKHAM".

Activitat d'aprenentatge 2. PEL·LÍCULA "QUIERO SER COMO BECKHAM"

FITXA PROFESSORAT 

2. Guió per treballar la pel·lícula "QUIERO SER COMO BECKHAM"

La pel·lícula **QUIERO SER COMO BECKHAM**, dirigida per Gurinder Chadha l'any 2002, és la història d'una noia hindú, la Jess, i d'una noia anglesa, la Jules, que volen arribar a ser jugadores de futbol professionals. Per aconseguir-ho, han d'arribar a les finals del Campionat que juguen amb el seu equip, que entrena en Joe. Però per dedicar-se al futbol també han de convèncer a les seves respectives famílies que les deixin jugar, i no sempre és fàcil. Podran regatejar tots els problemes? Podran tenir alguna cosa en comú una família hindú i una família tradicionalment anglesa?

Ens ofereix un recurs ideal per analitzar dues grans qüestions: per una banda les circumstàncies en que es troben les noies que es volen dedicar a jugar a futbol a Europa; i per l'altra, la forma en que es relacionen diferents cultures - la hindú i l'anglosaxona - que conviuen en un mateix territori.

A continuació, s'indiquen els temes clau que es poden abordar a partir de la pel·lícula i les escenes a partir de les quals es pot generar la reflexió (la duració total d'aquesta selecció d'escenes és de 45 minuts aproximadament).

1. El paper de la família Minuts: 0' - 20'00" (Duració: 20'00")

La Jules i la Jess volen jugar a futbol, però les seves famílies, cada una a la seva manera, no ho afavoreixen massa.

En aquests primers minuts, la pel·lícula mostra com les dificultats amb que topen les noies que volen jugar a futbol en algunes ocasions comencen en el sí de la pròpia família. Ja sigui amb prohibicions explícites - com en el cas de la família Bhamra -, o amb comentaris "SUBTILS" - com en el cas de la senyora Paxton -, les dues famílies no faciliten l'entrada al món del futbol a les seves filles. El que els agradaria és que la Jess i la Jules segueixin els cànons tradicionals femenins propis de la cultura corresponent i les intenten convèncer, però elles es resisteixen a seguir els models hegemònics de la majoria.

En la vida real, però, els estereotips i els prejudicis no són fàcils de superar, i sempre es necessita que algú molt proper et doni suport. Si no hi és, es pot acabar abandonant l'esport, fet que explicaria la menor participació esportiva de la dona. En el cas de les protagonistes, la Jules troba el recolzament del seu pare, i la Jess, l'ajuda del Toni i el Joe. Aquest suport és imprescindible..... de manera que segurament, cadascú de nosaltres el podem oferir a algú ben proper.

Activitat d'aprenentatge 2.

PEL·LÍCULA "QUIERO SER COMO BECKHAM"



2. Guió per treballar la pel·lícula "QUIERO SER COMO BECKHAM"

Minuts: 33'20" – 34'35" (Duració: 1'15")

Per la seva banda, en aquesta escena, el Joe explica a la Jess que ell va haver de deixar de jugar a futbol perquè va jugar lesionat per demostrar-li al seu pare que no era dèbil.

En aquesta ocasió es reflecteix la pressió dels pares sobre els nois per fer-los campions. Una pressió que tampoc és positiva i que malauradament es dona sovint entre els nois (justament al contrari de les noies).

2. La visió multicultural Minuts: 34'35" – 37'04" (Duració: 2'30")

La Jules i la Jess volen jugar a futbol, però les seves famílies, cada una a la seva manera, no ho afavoreixen massa.

En aquesta escena es pot veure com les persones de diferents cultures poden aprendre les unes de les altres. Per una banda, la Jules ensenya a la Jess vídeos de futbol femení dels EUA (on el futbol femení és professional); i per l'altra la senyora Paxton li proposa a la seva filla que aprengui de la cultura hindú el respecte a la gent gran de la família.

Minuts: 40'45" – 43'30" (Duració: 1'45")

L'esport pot ser una bona eina d'inclusió si es treballa adequadament. Sinó, pot generar els efectes contraris. En aquesta escena, el senyor Bhamra explica que quan ell va arribar a Anglaterra es van riure del seu turbant i el van fer fora de l'equip, de manera que no vol que a la seva filla li passi el mateix. Perquè l'esport sigui una eina d'inclusió, cal que les persones siguin respectuoses. La situació que va viure el senyor Bhamra quan va arribar a Anglaterra i la situació que viu la Jess en són un clar exemple: en sentit negatiu en el primer cas, i en sentit positiu en el segon.

Activitat d'aprenentatge 2.

PEL·LÍCULA "QUIERO SER COMO BECKHAM"



2. Guió per treballar la pel·lícula "QUIERO SER COMO BECKHAM"

3. Homosexualitat i esport Minuts: 58'15" – 1h 00'13" (Duració: 2')

El Tony li explica a la Jess que ell és homosexual, però li demana que no ho digui a ningú per por a les burles i a la marginació que podria patir per part dels companys del parc.

És una bona ocasió per parlar sobre homofòbia en l'esport.

Minuts: 1h 27' – 1h 41'04" (Duració: 13')

Els prejudicis per l'orientació sexual també es fan presents als moments finals de la pel·lícula, quan es veu com la mare de la Jess no accepta que la seva filla sigui lesbiana i en dona la culpa al futbol, tot i que després, quan s'assabenta que no ho és, i de forma molt hipòcrita, diu que els hi dona suport.

4. La discriminació i els insults Minuts: 1h 00'13" – 1h 05'10" (Duració: 5')

El Tony i la resta de companys del parc van a veure el partit de la Jess, però es fixen més en si tenen pit o no que si juguen bé. A més a més, durant el partit, una jugadora de l'equip contrari fa una falta a la Jess i s'hi dirigeix en to despectiu anomenant-la "PAQUISTANI". Ella reacciona malament i l'àrbitre l'expulsa. Després del partit, el Joe li demostra que la comprèn, ja que per ser irlandès ell també s'ha sentit menyspreat, però insisteix en que s'ha de controlar.

És una bona manera de parlar dels insults que sovint se senten en els camps de futbol pel fet de ser dona o per ser diferent.

Activitat d'aprenentatge 2. PEL·LÍCULA "QUIERO SER COMO BECKHAM"

FITXA ALUMNAT



2. Guió de preguntes sobre la pel·lícula "QUIERO SER COMO BECKHAM"

Respon aquestes preguntes de forma individual. Després, comenta-les amb grups de 4 o 5 persones.

Sobre la família....

- 1 Què opineu sobre el fet que les protagonistes de la pel·lícula (Jess i Jules) hagin de convèncer a les seves famílies per a que les deixin jugar a futbol?
- 2 Per què penseu que les famílies s'oposen a la seva pràctica?
- 3 Creieu que tenen alguna cosa en comú una família hindú i una tradicionalment anglesa? Sobre l'esport femení....
- 4 Què opineu sobre les circumstàncies que es descriuen a la pel·lícula sobre la situació que es troben les dones si volen dedicar-se al futbol? Penseu que passa a la vida real o en altres esports?
- 5 Penseu que en el nostre dia a dia, a l'igual que a la pel·lícula, hi ha tants prejudicis sobre les noies que juguen a futbol?
- 6 A la pel·lícula, la Jess es recolza amb en Toni i en Joe, mentre que Jules es recolza amb el seu pare. Què penseu que passaria si no tinguessin aquests suports? A la vida real, penseu que si les jugadores de futbol no tinguessin ajut seguirien jugant?

#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 2. PEL·LÍCULA "QUIERO SER COMO BECKHAM"

FITXA ALUMNAT



2. Guió de preguntes sobre la pel·lícula "QUIERO SER COMO BECKHAM"

Sobre el paper dels clubs de futbol....

- 7 Jules va aconseguir crear l'equip i va convèncer a Joe a base de molta insistència. Penseu que un equip masculí costa tant crear-lo? Què opineu d'aquesta diferència?
- 8 A la pel·lícula s'observa que quan un entrenador destaca en un equip femení té un increment d'ofertes en equips masculins, millorant les condicions econòmiques, de contracte... Què es podria fer perquè aquesta situació no es donés? Aquest tipus de fets, com creieu que afecten en el desenvolupament dels equips femenins, donat que els entrenadors qualificats deixen els equips femenins?

Sobre el cos a l'esport....

- 9 Què opineu sobre el fet que moltes vegades a les futbolistes no se les valora per la seva qualitat sinó pel seu atractiu? Creieu que això passa?
- 10 Quins prejudicis creieu que hi ha actualment sobre les noies que juguen a futbol?
- 11 El què passa en el futbol/futbol sala creieu que també passa en altres esports? Us ha passat?

Activitat d'aprenentatge 3.

TEXT "DE BON ROTLLO A CLASSE DE FUTBOL, NO?"

Descripció de l'activitat: Es facilitarà la lectura "DE BON ROTLLO A CLASSE DE FUTBOL, NO?" que es comentarà en grups de 4 o 5 persones (FITXA 3). Finalment es farà un debat a partir de les preguntes de reflexió que facilita el professorat (FITXA PROFESSORAT 3).

Variant: Es podrien seleccionar fragments de la pel·lícula i només projectar aquestes seleccions enlloc de visionar-la tota sencera a l'aula.

Competències i continguts clau: CB2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.

CT2. Competència transversal d'àmbit personal i social.

CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.

CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres matèries: Acció tutorial, educació física, llengua catalana i literatura, llengua castellana i literatura.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Experimentar amb les diferents formes de viure l'assignatura d'educació física.
- 2 Analitzar i posar en dubte els estereotips de gènere propis de les dones.
- 3 Discriminar quines creences preestablertes tenim sobre el gènere.

Espai-durada: A l'aula convencional en una sessió classe.

Material: Sense material necessari.

Activitat d'aprenentatge 3.

TEXT "DE BON ROTLLO A CLASSE DE FUTBOL, NO?"

FITXA PROFESSORAT  **3. Guió de preguntes per a la reflexió sobre el text "DE BON ROTLLO..."**

Un cop l'alumnat hagi llegit el text i contestat les preguntes, s'iniciarà el debat. A continuació trobaràs una proposta de guió a seguir:

- 1 El torneig s'ha desenvolupat amb normalitat? Són situacions que passen a la teva sessió d'educació física?
- 2 Què n'opineu que els dos capitans siguin nois?
- 3 L'Anna i la Paula són les darreres en ser escollides. Què opineu d'aquesta situació? I per què en Pablo, també és l'últim en ser escollit?
- 4 Com creieu que s'han sentit l'Anna, la Paula i en Pablo?
- 5 Com han fet els equips els dos capitans? Creieu que és una bona forma de fer els equips? Qui es pot sentir malament i per què?
- 6 Què opineu del comentari de Joan cap a la Marta en no donar-li la pilota? Algú de vosaltres s'ha sentit així alguna vegada?
- 7 Què opineu del fet que quan l'Anna aconsegueix tenir la pilota entre els seus peus, en Joan li treu? Com creieu que se sent l'Anna? Descriu com es poden sentir.
- 8 Per què en Joan, en Josep i en Xavi toquen més pilotes que l'Anna, la Marta o la Mireia? Per què no els hi passen la pilota?
- 9 A la Mireia, li passen alguna vegada més la pilota que a l'Anna o la Marta, acostuma passar a la vostra classe d'educació física?
- 11 Malgrat ens pugui semblar "NORMAL", com podem canviar la situació perquè tothom estigui content i gaudeixi de l'activitat?
- 10 Com hauria d'actuar el professorat?

Activitat d'aprenentatge 3.

LECTURA "DE BON ROTLLO A CLASSE DE FUTBOL, NO?"

FITXA ALUMNAT



3. Lectura "DE BON ROTLLO A CLASSE DE FUTBOL, NO?"

Individualment, llegeix el text per tal de poder reflexionar i contestar les preguntes que se't formularan un cop hakis llegit el text.

Futbol a educació física, quin *subidón!* La professora diu que avui juguem un torneig i que decidim entre tota la classe els que seran els 2 capitans. Seran el Joan i el Marc, com sempre, no? Sí, són els millors... Un a un trien a les persones del seu equip i com no, l'Anna i la Paula, juntament amb en Pablo són els últims en ser escollits, que estrany, no? No, no...

Comença el torneig, la pilota va a en Joan, qui li passa a la Marta. Ella no aconsegueix controlar-la i s'escolta la veu d'en Joan "HA, HA, HA, VEIEU, SI ÉS PITJOR PASSAR-LI". La Marta, com sempre, no diu res i abaixa el cap. Normal, oi? Aquesta vegada li arriba la pilota a l'Anna, aconsegueix parar-la i en Joan, que juga en el mateix equip, ràpidament li treu la pilota. A ella ja li és indiferent, com a mínim l'ha tocat una vegada en tot el partit. No està gens malament per ser una noia! El torneig transcorre amb normalitat, en Joan, en Josep i en Xavi toquen constantment la pilota, mentre que la Marta, l'Anna i la Mireia es mantenen al marge, encara que a la Mireia li han passat la pilota alguna vegada més, és normal! Ella juga en el Girona CF Femení. Aquest mateix equip ha guanyat el torneig i en Joan, en Josep i en Xavi estan més que feliços per tot el que han treballat. Per a la Marta i l'Anna ha estat com una sessió més, com sempre és l'educació física.

#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 3.

LECTURA "DE BON ROTLLO A CLASSE DE FUTBOL, NO?"

FITXA ALUMNAT



3. Lectura "DE BON ROTLLO A CLASSE DE FUTBOL, NO?"

A partir del text, forma grups de 4 o 5 persones i contesta aquestes preguntes de forma reflexiva. Raona les teves respostes.

- 1 Què us ha semblat el relat que heu acabat de llegir? Penseu que un torneig és un tipus d'activitat que se sol fer a classe?
- 2 Esteu d'acord en la forma que s'han escollit dels dos capitans?
- 3 I en la forma de fer els equips? Quines sensacions penseu que tindrien l'Anna i la Paula en escollir-les les últimes? Com se sentirien?
- 4 Us heu sentit reflectits amb elles al ser escollides les últimes?
- 5 Què penseu de la forma de fer els equips? Hi hauria una altra opció millor? Ha sigut per nivell d'habilitat? Ha sigut per amistat? Quin criteri creieu que han utilitzat? Com reaccioneu vosaltres?
- 6 Veieu normal que en Joan es rigui de la Marta? I això de robar-li la pilota a l'Anna sent del mateix equip? Aquestes dues situacions solen passar a la vostra classe? Per què creieu que passa?
- 7 Des del vostre punt de vista, com creieu que s'haurien d'haver fet els equips?
- 8 Quan els feu a Educació Física, com els acostumeu a fer?
- 9 Si tu fossis el capità o capitana de l'equip, quins criteris seguiries per fer el teu equip i no caure amb la problemàtica que planteja el text?
- 10 Consideres que hi ha companys i companyes que ho passen malament en l'elecció dels grups? Com creus que ho viuen?
- 11 Com es podria fer una classe en què tots i totes se sentissin més a gust?

Activitat d'aprenentatge 4.

EL FUTBOL I FUTBOL SALA FEMENÍ ALS MITJANS I A LES XARXES SOCIALS

Descripció de l'activitat: L'alumnat buscarà als mitjans de comunicació i a les xarxes socials diferents notícies i informacions que recopilarà en una taula (FITXA 4A I 4B). Posteriorment, a partir de totes les notícies recopilades, es realitzarà un pòster grupal: "DONES FUTBOLISTES A ESCENA" amb la informació recollida en els diferents mitjans (FITXA PROFESSORAT 4).

Competències i continguts clau:
CB2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.
CB6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

CT1. Competència transversal d'àmbit digital.
CT2. Competència transversal d'àmbit personal i social.

CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.
CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres matèries: Acció tutorial, educació física, llengua catalana i literatura, llengua castellana i literatura.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Utilitzar les TIC per a cercar informació a les xarxes socials.
- 2 Donar a conèixer el futbol i futbol sala femení i les seves protagonistes.
- 3 Conèixer els principals mitjans de comunicació i xarxes socials que parlen d'esport femení en general i del futbol/futbol sala femení en particular.

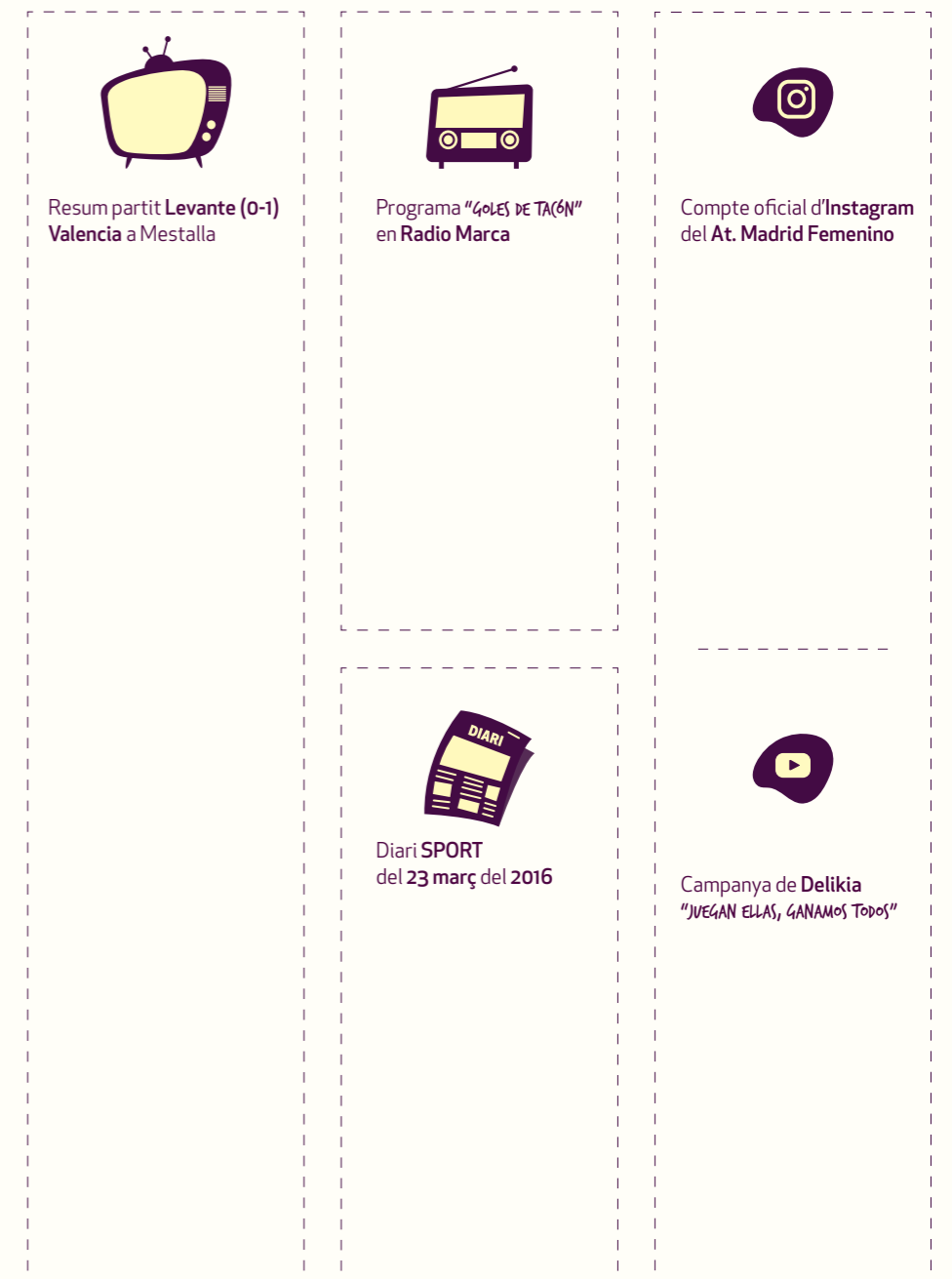
Espai-durada: A l'aula convencional, una sola sessió.

Material: Qualsevol dispositiu per a buscar informació (tauleta, ordinador o mòbil).

Activitat d'aprenentatge 4.

EL FUTBOL I FUTBOL SALA FEMENÍ ALS MITJANS I A LES XARXES SOCIALS

FITXA PROFESSORAT  4. Exemple de pòster "DONES FUTBOLISTES A ESCENA".



Activitat d'aprenentatge 4. EL FUTBOL I FUTBOL SALA FEMENÍ ALS MITJANS I A LES XARXES SOCIALS

FITXA ALUMNAT



4A. Taules per a l'anàlisi dels mitjans de comunicació

Recopila la informació llegida o consultada en els diferents mitjans de comunicació que tinguin relació amb el futbol o futbol sala femení i completa la taula amb una breu descripció amb: **data**, **temps de duració** o **espai que ocupa a la pàgina, titular**.

Canal de tv	Nom del programa	Link	Breu descripció

Emissora de ràdio	Nom del programa	Link	Breu descripció

Diari	Nom del la secció	Link	Breu descripció

#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 4. EL FUTBOL I FUTBOL SALA FEMENÍ ALS MITJANS I A LES XARXES SOCIALS

FITXA ALUMNAT



4A. Taules per a l'anàlisi de les xarxes socials

Recopila la informació llegida o consultada a les diferents xarxes socials que tinguin relació amb el futbol o futbol sala femení.

Facebook	Nom	Breu descripció

Instagram	Nom	Breu descripció

Twitter	Nom	Breu descripció

Youtube	Nom	Breu descripció

Activitat d'aprenentatge 4.

EL FUTBOL I FUTBOL SALA FEMENÍ ALS MITJANS I A LES XARXES SOCIALS

FITXA ALUMNAT



4B. Taules per a l'anàlisi de les xarxes socials

Exemples de xarxes socials que pots començar a consultar.

1 

Pàgines a Facebook:

- Federació Catalana de Futbol
- FutFem

2 

Comptes a Instagram:

- @FutFemPuntCat
- @NosotrasJugamos

3 

Etiquetes a Twitter:

- #Orgullosa
- #FutFem
- #futsalfem
- #FutbolSalaFemeni
- #FutbolSalaFemenino
- #MujeresQueInspiran
- #SoyMujerYJuegoFútbol

#ORGULLOSA



ALEXIA PUTELLAS

Activitat d'aprenentatge 5.

TRENCANT ESTEREOTIPS

Descripció de l'activitat:



Es visualitzarà el vídeo "¿ES EL FÚTBOL UN DEPORTE SÓLO DE (HI)COS?", emès al programa El Hormiguero 3.0 (www.youtube.com-watch?v=rtvfoQBDWFM) (es recomana visualitzar-lo des del segon 46 fins al 2'50). Seguidament es contestaran un bloc de preguntes en grups de 4 o 5 persones (FITXA 5). Un cop s'hagi respost aquest bloc de preguntes, es tornarà a visualitzar el vídeo però fins al final. Un cop vist tot el vídeo, es passarà al debat conjunt amb el grup classe sobre els estereotips que pesen sobre el futbol/futbol sala femení.

Competències i continguts clau:

CB2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.

CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

CT2. Competència d'àmbit personal i social.

CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres matèries:

Acció tutorial, educació física.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Donar a conèixer el futbol/futbol sala femení i les seves protagonistes.
- 2 Trencar els estereotips de gènere al voltant del futbol/futbol sala.
- 3 Reflexionar sobre el paper de la dona en el futbol/futbol sala.

Espai-durada:

En un espai amb suport audiovisual.

Material:

Reproductor audiovisual amb connexió a internet.

Activitat d'aprenentatge 5.

TRENCANT ESTEREOTIPS

FITXA ALUMNAT



5. Guió de preguntes sobre el vídeo "¿ES EL FÚTBOL UN DEPORTE SÓLO DE (HI)COS?"

Un cop hagi visualitzat el vídeo, contesta les preguntes individualment i després comenta-les amb un company o companya.

- 1 Després de veure el vídeo, considereu que és un partit normal o hi heu vist alguna cosa a destacar?
- 2 Si haguessis d'escollir la persona que millor ha jugat, qui seria? Per què?
- 3 Malgrat no tenir una gran alçada, el jugador que ha entrat de suplent ha marcat la diferència?
- 4 Quina ha estat la sorpresa? Per què s'han sorprès els jugadors quan la noia s'ha tret el maquillatge? El futbol, és un esport més d'homes que de dones?
- 5 És possible que una noia futbolista tingui les mateixes habilitats motrius que un noi futbolista? De què depèn?

Bloc 1.

PAUTES PER A L'AVALUACIÓ

FITXA AVALUACIÓ



Bloc 1.

Per tal de valorar les activitats corresponents a cada bloc, hi ha diferents possibilitats d'avaluació: a través de l'autoavaluació, en què l'alumnat pot reflexionar sobre el seu propi procés d'aprenentatge; a través de l'heteroavaluació, mitjançant la qual el professorat avalua a l'alumnat; i a través de la coavaluació, en què cada grup pot avaluar els altres grups i persones participants.

Aquestes formes d'avaluar poden aplicar-se en diferents moments del procés utilitzant com a referència una proposta de rúbrica genèrica que et presentem a continuació. La proposta de rúbrica genèrica es presenta com una eina d'orientació per a l'avaluació, i per tant, pot modificar-se o adaptar-se a les necessitats o característiques dels grups d'estudiants i professorat implicat.

Bloc 1.

PAUTES PER A L'AVALUACIÓ

FITXA AVALUACIÓ



Bloc 1. Proposta de rúbrica per a l'avaluació

	Indicadors per avaluar	No assoliment	Assoliment suficient	Assoliment notable	Assoliment excel·lent
Competències bàsiques (CB)/ Competències transversals (CT)	CB2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física				
	CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició				
	CB6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure				
	CT1. Competència d'àmbit digital				
	CT2. Competència d'àmbit personal i social				

Bloc 1.

PAUTES PER A L'AVALUACIÓ

FITXA AVALUACIÓ



Bloc 1. Proposta de rúbrica per a l'avaluació

	Indicadors per avaluar	No assoliment	Assoliment suficient	Assoliment notable	Assoliment excel·lent
Assoliment dels objectius del bloc	Reconèixer els mecanismes mitjançant els quals es reproduceix la discriminació per raó de gènere en les expressions quotidianes, els mitjans de comunicació, les entitats esportives, etc				
	Reflexionar críticament sobre la incidència dels models i les relacions tradicionals de gènere en la pràctica esportiva mitjançant el diàleg i la interacció entre companys i companyes, i el professorat				
	Descobrir i analitzar exemples de bones pràctiques i iniciatives a favor de la igualtat i la no discriminació impulsades per entitats esportives i institucions públiques				
	Implicar-se en la transformació dels models i relacions tradicionals de gènere				

#ORGULLOSA

Bloc 1.

PAUTES PER A L'AVALUACIÓ

FITXA AVALUACIÓ



Bloc 1. Proposta de rúbrica per a l'avaluació

	Indicadors per avaluar	No assoliment	Assoliment suficient	Assoliment notable	Assoliment excel·lent
Assoliment de continguts clau	Hem analitzat estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació (4)				
	Hem reflexionat sobre els valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport (8)				
	Hem analitzat les dinàmiques de l'esport i el gènere (13)				

ANNA BURGAYA

Bloc 2.

LA VESSANT
LÚDICA:
JUGUEM A
FUTBOL/
FUTBOL SALA

#ORGULLOSA



#ORGULLOSA

Bloc 2. PRESENTACIÓ

En aquest bloc treballarem activitats que tenen a veure amb la vessant més **lúdica** del futbol i el futbol sala. Treballarem diferents activitats motrius relacionades amb el futbol i futbol sala, reflexionant i debatent al final de les activitats d'aprenentatge sobre les sensacions, les emocions i les experiències viscudes durant les pràctiques motrius.

És per això que ens plantegem assolir reptes pedagògics d'impacte individual i grupal a través de metodologies actives com l'estratègia del Leitext, la discussió de casos, l'aprenentatge cooperatiu o els debats dirigits. A través d'aquestes propostes, es plantegen els objectius d'aprenentatge que s'indiquen a continuació.

Objectius específics del bloc 2.

- 1 Mostrar actituds de respecte i cooperació entre companys i companyes.
- 2 Participar activament en el desenvolupament de la sessió.
- 3 Posar en pràctica les habilitats tècniques (conducció, passada, control i xut) i tàctiques (defensa i atac) pròpies del futbol i futbol sala.
- 4 Dissenyar jugades d'estratègia de forma creativa i cooperativa.
- 5 Reflexionar sobre el propi procés d'aprenentatge i els punts forts i dificultats del treball cooperatiu.
- 6 Planificar i organitzar una jornada lúdica de futbol/futbol sala a l'escola a l'hora del pati.

Activitat d'aprenentatge 6.

FUTBOLÍ HUMÀ

Descripció de l'activitat: Formarem equips d'onze persones que es distribuïran pel camp simulant un futbolí (1-3-3-4). L'alumnat estarà unit a través de pitralls, que no podran deixar anar en cap moment. L'alumnat només es podrà desplaçar lateralment. El camp estarà delimitat per bancs suecs per tal que la pilota no surti de l'espai de joc. Els dos equips disputaran un partit de futbol simulant que són jugadors i jugadores de futbolí. Els partits tindran una durada de 7 minuts.

- Variants:**
- Els equips poden modificar la formació de l'equip (1-4-4-2/1-4-3-3...).
 - Quan es produeixi un gol (a favor o en contra) l'equip ha de canviar l'alineació (defensa i atac).
 - Un mateix jugador o jugadora no pot marcar dos gols seguits.
 - Per marcar gol almenys han de tocar la pilota 4 persones de l'equip.

Representació gràfica:



#ORGULLOSA

Competències i continguts clau:

CB3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.
CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.
CB5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.
CB6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

CT2. Competència d'àmbit personal i social.

CC1. Qualitats físiques.
CC7. Esports col·lectius.
CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.
CC10. Esport per a tothom.
CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres matèries: Acció tutorial.

- Objectius d'aprenentatge:**
- 1 Afavorir la socialització mitjançant activitats lúdiques de cooperació-oposició.
 - 2 Treballar les capacitats físiques bàsiques mitjançant jocs de cooperació-oposició.
 - 3 Fomentar el treball en equip per aconseguir l'èxit, aprofundint en la cohesió i la confiança del grup.
 - 4 Valorar i respectar els companys i les companyes.

Espai-durada: Pista poliesportiva, 30 minuts.

Material: 20 pitralls, 2 pilotes de futbol, bancs suecs.

Activitat d'aprenentatge 7.

FUTBOL/FUTBOL SALA A 4 BANDES

Descripció de l'activitat: Formarem 4 equips de 5 persones i se'ls assignarà la seva zona. A cada zona, que estarà situada a una cantonada de la pista, hi haurà 6 cons. Cada equip haurà d'intentar llançar el màxim nombre de cons dels equips contraris. Quan un equip tomba un con, la persona que l'ha tombat ha d'anar a recollir-lo i l'incorpora a la zona del seu equip. Els cons només es poden llançar d'un en un i l'equip pot triar quina zona vol atacar i quina estratègia faran servir. Mitjançant aquesta modificació del joc habitual del futbol/futbol sala, augmentarem la participació i la motivació dels nois i noies. En comptes de marcar gols a l'equip contrari, l'alumnat intentarà llançar el màxim nombre de cons. L'activitat es pot dividir en 4 temps de 8 minuts.

Variants:

- Afegir més equips i/o zones.
- Per fer caure el con almenys han de tocar la pilota 3 persones de l'equip.

Competències i continguts clau: **CB3.** Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.

CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

CB5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.

CB6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

CT2. Competència d'àmbit personal i social.

CC1. Qualitats físiques.

CC7. Esports col·lectius.

CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.

CC10. Esport per a tothom.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres

matèries: Acció tutorial.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Augmentar la participació activa de l'alumnat durant la sessió.
- 2 Treballar les capacitats físiques bàsiques: especialment resistència i velocitat.
- 3 Fomentar el futbol/futbol sala com a esport recreatiu.
- 4 Afavorir el treball en equip per aconseguir l'èxit, aprofundint en la cohesió i la confiança del grup.

Espai-durada: Pista poliesportiva, 30 minuts.

Material: 30 pitralls, 4 pilotes, 24 cons.

Activitat d'aprenentatge 8.

FUTBOL/FUTBOL SALA A (EGUES)

Descripció de l'activitat: Per parelles, realitzarem una progressió d'exercicis en que l'alumnat experimentarà el que implica la ceguera. En el primer bloc d'exercicis experimentaran les sensacions de ceguesa total, mitjançant una màscara o un mocador que cobreixi els ulls. Un membre de la parella farà de guia mentre l'altra persona realitza els exercicis a cegues. Després s'intercanviaran els rols. A més, hi ha haurà canvis de parelles en cada exercici. És molt important que hi hagi silenci a la pista.

En parella, proposta d'exercicis amb la màscara:

- 1 Desplaçaments amb pilota amb cascavell als peus en línia recta.
- 2 Desplaçaments amb canvi de direcció.
- 3 Passada a la parella quan el company/a faci un senyal acústic.
- 4 Circuit d'habilitats (zig-zag, canvis...).

Un cop realitzats aquests exercicis per part de tot l'alumnat amb la màscara i com a guia, farem un petita reflexió sobre les sensacions i les situacions que hagin experimentat.

A continuació es faran partits de 3x3 de 5 minuts cada partit amb la pilota amb cascavell, on opcionalment es pot modificar la opacitat de la màscara fent un petit forat al mig de cada ullera de la màscara, o bé deixant més visibilitat amb el mocador.

Competències i continguts clau:

- CB2.** Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.
- CB3.** Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.
- CB4.** Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.
- CB5.** Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.
- CB6.** Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

CT2. Competència d'àmbit personal i social.

- CC1.** Qualitats físiques.
- CC7.** Esports col·lectius.
- CC8.** Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.
- CC10.** Esport per a tothom.
- CC13.** Esport i gènere.

Connexions amb altres

matèries: Acció tutorial.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Experimentar sensacions i emocions jugant a futbol/futbol sala amb màscara.
- 2 Fomentar el treball en equip per assolir les activitats proposades.
- 3 Mostrar una actitud oberta i de respecte davant la diversitat de l'alumnat.

Espai-durada: Pista poliesportiva. Una sola sessió de 50 minuts.

Material: 30 pitralls, 15 pilotes de futbol/futbol sala amb cascavell, 24 cons, màscares *(fitxa 8)*.

Activitat d'aprenentatge 8.

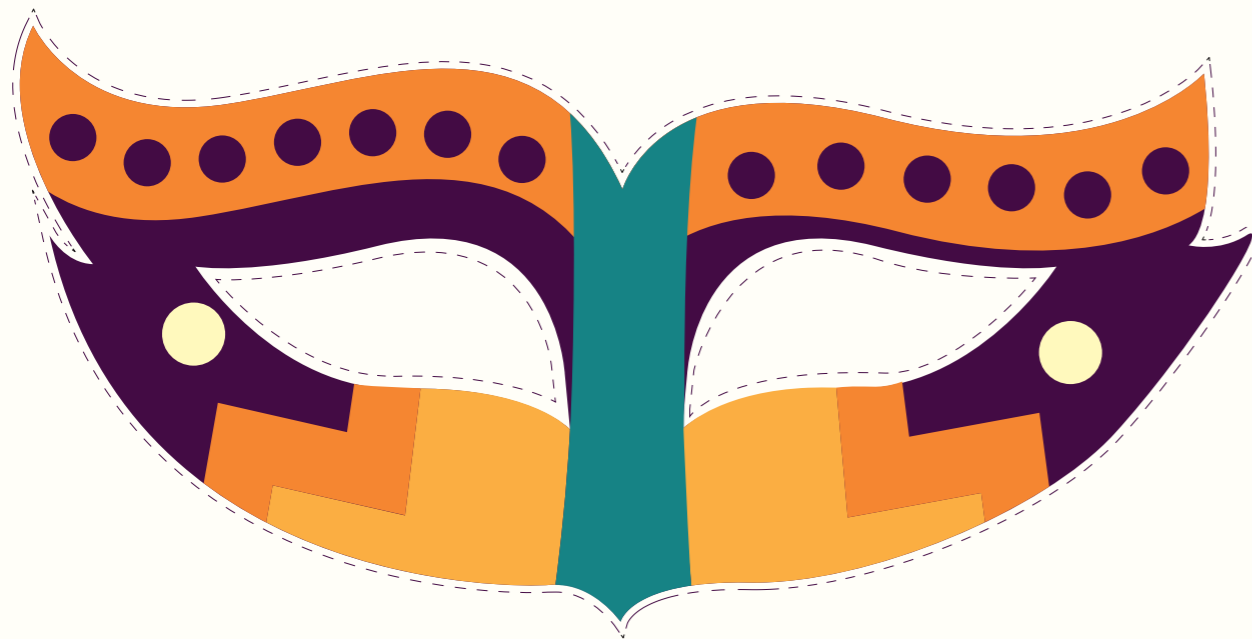
FUTBOL/FUTBOL SALA A CEGUES

FITXA ALUMNAT



8. Màscares per jugar a "FUTBOL/FUTBOL SALA A CEGUES"

Retalla la màscara de forma precisa per damunt del contorn puntejat. Segons el nivell de visió que vulguis tenir per a fer l'activitat pots retallar un dels dos contorns dels ulls de la màscara, foradar-ne un o dos contorns. Caldrà que hi posis una goma per tal de facilitar la subjecció al cap.



#ORGULLOSA



CAROLINA PÉREZ

Activitat d'aprenentatge 9.

I EL TEU EQUIP, QUANTS REPTES POT DESBLOQUEJAR?

Descripció de l'activitat: Formarem equips de 4 persones i se'ls explicarà els diferents reptes que l'equip haurà d'intentar assolir. Hi ha haurà diferents tipus de reptes, i dintre de cada repte hi haurà diferents nivells de dificultat. L'alumnat treballarà de forma autònoma i cooperativa, i decidirà per quin repte començar i quin és el seu nivell de progressió.

Repte 1: Els cons i les pilotes



- Tasca 1.** Durant un minut tots els membres de l'equip heu d'aconseguir tombar els 8 cons xutant amb la pilota de futbol/futbol sala.
- Tasca 2.** Durant un minut tots els membres de l'equip heu d'aconseguir tombar els 6 cons xutant amb la pilota d'handbol.
- Tasca 3.** Durant un minut tots els membres de l'equip heu d'aconseguir tombar els 5 cons xutant amb la pilota de rugbi.

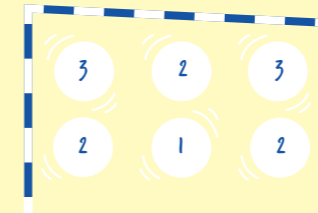
Repte 2: Xinlone o Footbag



- Tasca 1.** En cercle, tots els membres del grup han d'intentar mantenir la pilota a l'aire i anar-se fent passades. La pilota pot fer només un bot entre toc i toc i tothom ha de tocar com a mínim dos cops la pilota per assolir aquest repte (mínim 8 tocs).
- Tasca 2.** Tots els membres del grup han de tocar com a mínim dos cops la pilota i assolir 8 tocs sense que la pilota toqui a terra.
- Tasca 3.** Tots els membres del grup han de tocar com a mínim dos cops la pilota i assolir 8 tocs sense que la pilota toqui a terra. Cada vegada que fem un toc ho hem de fer amb un peu diferent (dret i esquerre).

Si es disposen de *footbags* es poden intentar els reptes sense que hi hagi bot.

Repte 3: Punteria



- Tasca 1.** Es col·locaran cercles penjant de la porteria simulant una diana amb diferents puntuacions. L'equip haurà d'aconseguir 25 punts en 5 minuts.
- Tasca 2.** L'equip haurà de tocar 5 vegades qualsevol dels 3 pals de la porteria en 5 minuts.
- Tasca 3.** Es col·locaran cercles penjant de la porteria simulant una diana amb diferents puntuacions. L'equip haurà d'aconseguir 35 punts, però cada integrant de l'equip tindrà 6 intents i cada xut haurà de ser amb una pilota diferent (futbol, handbol, rugbi).

Proposta d'un nou repte

Un cop assolits els diferents reptes, l'equip haurà de dissenyar un repte propi que tot l'equip sigui capaç d'assolir.

Després de cada activitat (reptes assolits) caldrà escriure en unes graelles els reptes i puntuacions assolits, i les sensacions i comportaments tinguts durant l'activitat.

Variants:

- Variar les distàncies i temps de llançament en funció del grup classe.
- Incorporar altres pilotes (tennis, ...)
- Afegir nous reptes amb altres elements del futbol o futbol sala.
- Incorporar els reptes proposats per l'alumnat perquè els realitzin la resta de companys i companyes.

Competències i continguts clau:

CB3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.

CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

CB5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.

CT2. Competència d'àmbit personal i social.

Activitat d'aprenentatge 9.

I EL TEU EQUIP, QUANTS REPTES POT DESBLOQUEJAR?

Competències i continguts clau: CC1. Qualitats físiques.
CC7. Esports col·lectius.
CC10. Esport per a tothom.
CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres matèries: Acció tutorial.

- Objectius d'aprenentatge:**
- 1 Augmentar la participació activa de l'alumnat durant la sessió.
 - 2 Esforçar-se per assolir els diferents reptes plantejats de futbol/futbol sala.
 - 3 Afavorir el treball en equip per aconseguir l'èxit, aprofundint en la cohesió i la confiança del grup.
 - 4 Proposar nous reptes creatius que el propi equip sigui capaç d'assolir.

Espai-durada: Pista poliesportiva. Una sola sessió de 50 minuts.

Material: Cons, pilotes de diferents tipus, pitralls, cercols, porteries.

Activitat d'aprenentatge 9.

I EL TEU EQUIP, QUANTS REPTES POT DESBLOQUEJAR?

FITXA ALUMNAT

**9A. Graella per anotar els reptes assolits**

Anota a la fitxa següent el nom de les persones que configureu l'equip per assolir els reptes proposats. A continuació, ves anotant els reptes que aneu aconseguint.

Noms i cognoms:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

	Repte 1		Repte 2		Repte 3	
Quan tot l'equip assoleixi les diferents tasques anoteu una "X"	Tasca 1		Tasca 1		Tasca 1	
	Tasca 2		Tasca 2		Tasca 2	
	Tasca 3		Tasca 3		Tasca 3	
Proposta de nou repte:	Descripció:					
Reptes aconseguits per tot el grup classe:						

Activitat d'aprenentatge 9.

I EL TEU EQUIP, QUANTS REPTES POT DESBLOQUEJAR?

FITXA ALUMNAT



9B. Co-avaluació del grup de treball sobre reptes

Anota en la fitxa següent el nom del grup i el nom de les persones que formen el grup. A continuació anoteu la puntuació que considereu que s'ajusta al comportament que heu mostrat durant el desenvolupament de la sessió.

Nom del grup: _____

Noms i cognoms de les
persones del grup: _____

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ítem a avaluar	Gens No assoliment	De vegades Assoliment satisfactori	Sovint Assoliment notable	Molt Assoliment excel·lent
Ens hem implicat?				
Hem estat respectuosos amb els companys/es?				
Ens hem ajudat mútuament?				
Tothom ha mostrat entusiasme i ganes?				
Hem progressat respecte a la primera sessió?				
Comentaris personals:				

#ORGULLOSA



BRENDA PÉREZ

Activitat d'aprenentatge 10.

LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

Descripció de l'activitat: Es crearan 4 o 5 equips de 4-5 persones cadascun (en funció del número d'alumnes a la classe), que seran els equips que treballaran conjuntament durant la sessió a través de la metodologia de Puzzle de Aronson. D'acord amb aquesta metodologia, es divideix el grup en equips (A, B, C, D i E), i a cada component de l'equip, se li assigna una part diferent de la tasca a realitzar: Especialista 1 (Conducció); Especialista 2 (Xut); Especialista 3 (Control i passada); Especialista 4 (A la porteria). D'aquesta manera, per la realització de l'activitat es requereix la cooperació i la responsabilitat de cada membre de l'equip.

En una primera fase, es configuren els equips base, i s'assigna a cada membre una tasca de la que serà "ESPECIALISTA". Un cop formats i identificats els equips, es facilita a cada membre la fitxa del gest tècnic corresponent a la seva "ESPECIALITAT". Així, cada membre s'adonarà que té una responsabilitat diferent i que depèn d'ells i elles que es puguin practicar totes les habilitats tècniques del futbol o futbol sala.

En una segona fase, es configura cada grup d'especialistes, desfent l'equip base i formant un grup d'especialistes per cada gest tècnic. A cada grup d'especialistes se'ls explica les activitats a dur a terme descrites al dossier i es resolen els dubtes que puguin sorgir sobre el dossier i la tasca a dirigir.

En una tercera fase, un cop aclarits tots els dubtes, es desfan els grups d'especialistes i es torna als equips inicials. A cada equip inicial, cada especialista ha d'organitzar un dels seus exercicis amb l'ajuda del dossier, de manera que entre tots i totes realitzaran una sessió de gests tècnics del futbol/futbol sala pel seu equip.

Després de fer les activitats, es farà la reflexió grupal sobre com s'ha desenvolupat l'activitat (fitxa professorat 10).

Variants: – Afegir més elements tècnics.

Competències i continguts clau:

- CB1.** Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual a la salut.
- CB3.** Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.
- CB4.** Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.
- CB6.** Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

CT2. Competència d'àmbit personal i social.

CC1. Qualitats físiques.

CC7. Esports col·lectius.

CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres matèries:

Acció tutorial.

Objectius d'aprenentatge:

- 1** Aprendre aspectes tècnics del futbol/futbol sala mitjançant l'aprenentatge cooperatiu.
- 2** Experimentar metodologies cooperatives posant especial èmfasi en el procés d'aprenentatge.
- 3** Afavorir el treball en equip per aconseguir l'èxit, aprofundint en la cohesió i la confiança del grup.

Durada:

Una sessió de 50 minuts (es pot ampliar amb l'activitat 11, i es pot ampliar a més sessions afegint més exercicis).

Espai i Material:

Pista poliesportiva, fitxes de cada element, 20 pilotes de futbol o futbol sala.

Activitat d'aprenentatge 10.

LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ



FITXA PROFESSORAT 10. Guió de preguntes sobre el treball cooperatiu

Es tracta d'un guió orientatiu que cal ajustar segons el desenvolupament de la sessió i del grup:

- 1 Què us ha semblat aquesta manera de treballar (Puzzle d'Aronson)? Havíeu treballat d'aquesta manera alguna vegada?
- 2 Com ha estat la relació entre les persones del grup?
- 3 Ha sigut fluït el desenvolupament de la classe o us heu trobat amb alguna dificultat?
- 4 Hi ha hagut algun canvi respecte a altres maneres de treballar habitualment el futbol o futbol sala?

#ORGULLOSA



LAURA GUTIÉRREZ

Activitat d'aprenentatge 10. LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



10A. Exercicis per treballar la conducció de la pilota

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Conducció	
Estratègia didàctica: Conservació	
Principi acció tècnica: Conducció	
Consigna: Conduir amb la cama més allunyada del jugador o jugadora rival	
Descripció: En un espai 20x20 jugarem un 3x3	
Normativa: Marcatge individual, la puntuació serà conduir fora de qualsevol de les línies del camp.	

▲ DEFENSA ● ATAC

#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 10. LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



10A. Exercicis per treballar la conducció de la pilota

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Conducció	
Estratègia didàctica: Partit amb 4 porteries	
Principi acció tècnica: Conducció	
Consigna: Conduir amb la cama més allunyada del jugador o jugadora rival	
Descripció: En un espai 15x20 jugarem un 3x3, amb 4 porteries	
Normativa: Marcatge individual, la puntuació serà fer gol a les porteries	

▲ DEFENSA ● ATAC

Activitat d'aprenentatge 10. LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



10A. Exercicis per treballar la conducció de la pilota

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Conducció	
Estratègia didàctica: Joc adaptat al futbol o futbol sala	
Principi acció tècnica: Conducció	
Consigna: Conduir amb la cama més allunyada del jugador o jugadora rival	
Descripció: En un espai 15x20, juguen tots els jugadors i jugadores	
Normativa: Joc de l'aranya, un jugador o jugadora se situarà a una línia mitja i la resta l'hauran de creuar amb la pilota. Si t'atrapen et quedas a la línia fins que no quedi ningú per passar.	

▲ DEFENSA ● ATAC

#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 10. LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



10B. Exercicis per treballar el xut

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Tir	
Estratègia didàctica: Onada	
Principi acció tècnica: Tir	
Consigna: Tirar a baix i als costats del porter o portera	
Descripció: En un espai d'un quart de camp jugarem un 1x1 contra la portera o porter	
Normativa: Si el gol és als costats val doble, competim entre tots els jugadors i jugadores	

▲ DEFENSA ● ATAC

Activitat d'aprenentatge 10. LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



10B. Exercicis per treballar el xut

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Tir	
Estratègia didàctica: Onada	
Principi acció tècnica: Tir	
Consigna: Tirar a baix i als costats del porter o portera	
Descripció: En un espai d'un quart de camp jugarem un 1x1 contra la portera o el porter	
Normativa: Si el gol és als costats val doble, competim entre tots els jugadors i jugadores.	

▲ DEFENSA ● ATAC

#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 10. LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



10B. Exercicis per treballar el xut

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Tir	
Estratègia didàctica: Circuit	
Principi acció tècnica: Tir	
Consigna: Tirar a baix i als costats del porter o portera	
Descripció: En un espai d'un quart de camp realitzarem conduccions entre els cons i tirarem a porteria	
Normativa: Si el gol és als costats val doble, competim entre tots els jugadors i jugadores	

▲ DEFENSA ● ATAC

Activitat d'aprenentatge 10. LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



10C. Exercicis per treballar el control i la passada

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Control i Passada	
Estratègia didàctica: Conservació	
Principi acció tècnica: Control i Passada	
Consigna: Fer passades cap a espais amb avantatge	
Descripció: En un espai de 20x30 jugarem un 4x4 + 2 comodins per l'equip que té pilota	
Normativa: Marcatge zonal, cada 10 passades és un punt per l'equip amb pilota.	

▲ DEFENSA ● ATAC ● COMODINS PER A L'EQUIP ATACANT

#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 10. LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



10C. Exercicis per treballar el control i la passada

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Control i Passada	
Estratègia didàctica: Conservació	
Principi acció tècnica: Control i Passada	
Consigna: Fer passades cap a espais amb avantatge	
Descripció: En un espai de 20x30 jugarem un 4x4	
Normativa: Marcatge zonal, cada 10 passades és un punt, els jugadors i jugadores han d'estar sempre a la meitat on hi ha la pilota.	

▲ DEFENSA ● ATAC ● COMODINS PER A L'EQUIP ATACANT

Activitat d'aprenentatge 10. LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



10C. Exercicis per treballar el control i la passada

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Control i Passada	
Estratègia didàctica: Joc adaptat al futbol o futbol sala	
Principi acció tècnica: Control i Passada	
Consigna: Fer passades cap a espais amb avantatge	
Descripció: Jugarem amb parelles i un jugador o jugadora que defensa la zona mitja	
Normativa: Joc de tallar el fil, un jugador o jugadora se situarà a una línia mitja i la resta hauran de fer creuar la pilota amb una passada per terra al company o companya de l'altre costat. Compten les passades seguides que poden fer sense que els hi interceptin la pilota.	

▲ DEFENSA ● ATAC

#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 10. LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



10D. Exercicis per treballar el joc del porter o la portera

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Treball de la portera o porter	
Estratègia didàctica: Roda de xuts	
Principi acció tècnica: Parada i sortida	
Consigna: Ús de la lateralitat	
Descripció: P1 xuta a P2 des d'un costat, després E xuta a P2 des de l'altre costat, i si la para, P2 la passa a P3, amb les mans o els peus, segons com ens interressi.	
Normativa: És recomanable utilitzar les dues cames per fer la passada a P3 o les dues mans.	

▲ DEFENSA ● ATAC

Activitat d'aprenentatge 10. LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



10D. Exercicis per treballar el joc del porter o la portera

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Treball de la portera o porter	
Estratègia didàctica: Conservació	
Principi acció tècnica: Ubicació per millor recepció	
Consigna: Buscar línia de passada	
Descripció: Rondo amb sortida lateral, sempre qui tingui la pilota tindrà dos recolzaments, simulant les dues jugadores o jugadors centrals.	
Normativa: Posar un mínim de contactes. Els i les porteres poden agafar la pilota i fer la passada amb les mans.	

▲ DEFENSA ● ATAC

#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 10. LA TÈCNICA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



10D. Exercicis per treballar el joc del porter o la portera

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Treball de la portera o porter	
Estratègia didàctica: Centrada	
Principi acció tècnica: Ubicació davant centrada lateral, amb possible doble rematada	
Consigna: Calcular l'espai-temps de trajectòria de la pilota	
Descripció: Des d'un lateral, una jugadora o jugador té la pilota i té dues opcions: provar el xut a porteria o centrar-la a algun dels dos jugadors o jugadores que esperen la rematada.	
Normativa: Només valen les rematades de primeres. La puntuació podria ser: - Si és gol de qui ha fet la centrada: 1 punt - Si el porter o portera bloca la centrada: 1 punt pel porter o portera - Si el porter o portera evita gol després de la rematada: 2 punts - Si marca una jugadora o jugador que espera la rematada: 3 punts.	

▲ DEFENSA ● ATAC

Activitat d'aprenentatge 11.

LA TÀCTICA I L'ESTRATÈGIA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

Descripció de l'activitat: Com en l'activitat 10, es crearan 4 o 5 equips de 4-5 persones cadascun (en funció del número d'alumnes a la classe), que seran els equips que treballaran conjuntament durant la sessió a través de la metodologia de Puzzle de Aronson. D'acord amb aquesta metodologia, es divideix el grup en equips (A, B, C, D i E), i a cada component de l'equip, se li assigna una part diferent de la tasca a realitzar: Especialista 1 (Defensa); Especialista 2 (Atac); Especialista 3 (Jugades d'estratègia: córner); Especialista 4 (Jugades d'estratègia: faltes). D'aquesta manera, per la realització de l'activitat es requereix la cooperació i la responsabilitat de cada membre de l'equip.

En una primera fase, es configuren els equips base, i s'assigna a cada membre una tasca de la que serà "ESPECIALISTA". Un cop formats i identificats els equips, es facilita a cada membre el dossier del gest tècnic corresponent a la seva "ESPECIALITAT" (Fitxa 11a: Defensa; Fitxa 11b: Atac; Fitxa 11c: Jugades d'estratègia de córner; Fitxa 11d: Jugades d'estratègia de falta). Així, cada membre s'adonarà que té una responsabilitat diferent i que depèn d'ells i elles que es puguin practicar totes les habilitats tàctiques i estratègiques del futbol/futbol sala.

En una segona fase, es configura cada grup d'especialistes, desfent l'equip base i formant un grup d'especialistes per cada acció tàctica o estratègica. A cada grup d'especialistes se'ls explica les activitats a dur a terme descrites al dossier i es resolen els dubtes que puguin sorgir sobre el dossier i la tasca a dirigir.

En una tercera fase, un cop aclarits tots els dubtes, es desfan els grups d'especialistes i es torna als equips inicials. A cada equip inicial, cada especialista ha d'organitzar un dels seus exercicis amb l'ajuda del dossier, de manera que entre tots i totes realitzaran una sessió de gests tècnics del futbol/futbol sala pel seu equip.

Després de fer les activitats, es farà la reflexió grupal sobre com s'ha desenvolupat l'activitat (veure fitxa professorat 10).

Variants: – Afegir més elements tàctics i/o estratègics.

Continguts clau: **CB1.** Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual a la salut.
CB3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.
CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.
CB6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

CT2. Competència d'àmbit personal i social.

CC1. Qualitats físiques.
CC7. Esports col·lectius.
CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.
CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres matèries:

Acció tutorial.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Aprendre aspectes tècnics del futbol/futbol sala mitjançant de l'aprenentatge cooperatiu.
- 2 Experimentar metodologies cooperatives posant especial èmfasi en el procés d'aprenentatge.
- 3 Afavorir el treball en equip per aconseguir l'èxit, aprofundint en la cohesió i la confiança del grup.

Durada:

Una sessió de 50 minuts (es pot ampliar amb l'activitat 10, i es pot ampliar a més sessions afegint més exercicis).

Espai i Material:

Pista poliesportiva, fitxes de cada element, 20 pilotes de futbol o futbol sala.

Activitat d'aprenentatge 11. LA TÀCTICA I L'ESTRATÈGIA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



11A. Exercicis per treballar la defensa

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Treball defensiu	
Estratègia didàctica: Conservació	
Principi acció tècnica: Defensa d'un 2 x 1	
Consigna: Desplaçament defensiu i tallar línies de passada	
Descripció: En mig camp, es fa un 2 contra 1 + porter/a.	
Normativa: Si els jugadors o jugadores de l'equip ofensiu fan gol, val 1 punt. Si el jugador o jugadora que defensa roba la pilota, pot intentar fer gol a la porteria contrària, amb màxim 2 tocs: aquest gol val 2 punts.	

#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 11. LA TÀCTICA I L'ESTRATÈGIA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



11A. Exercicis per treballar la defensa


Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Treball defensiu	
Estratègia didàctica: Jugades de defensa-atac (cada equip inicia 3 jugades, i llavors es canvien els rols)	
Principi acció tècnica: Marcatge Zonal	
Consigna: Tallar línies de passada	
Descripció: En un espai de mig camp jugarem un 5x5+ Porter/a, amb estructura 4-1 (en atac) i 1-4 (en defensa)	
Normativa: Qui fa de pivot no pot canviar de zona, cada gol en passada en profunditat val 2 punts. Si l'equip defensiu roba la pilota, pot xutar a porteria contrària (on no hi ha porter o portera), i cada gol val 2 punts.	

Activitat d'aprenentatge 11. LA TÀCTICA I L'ESTRATÈGIA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT  **11A. Exercicis per treballar la defensa**

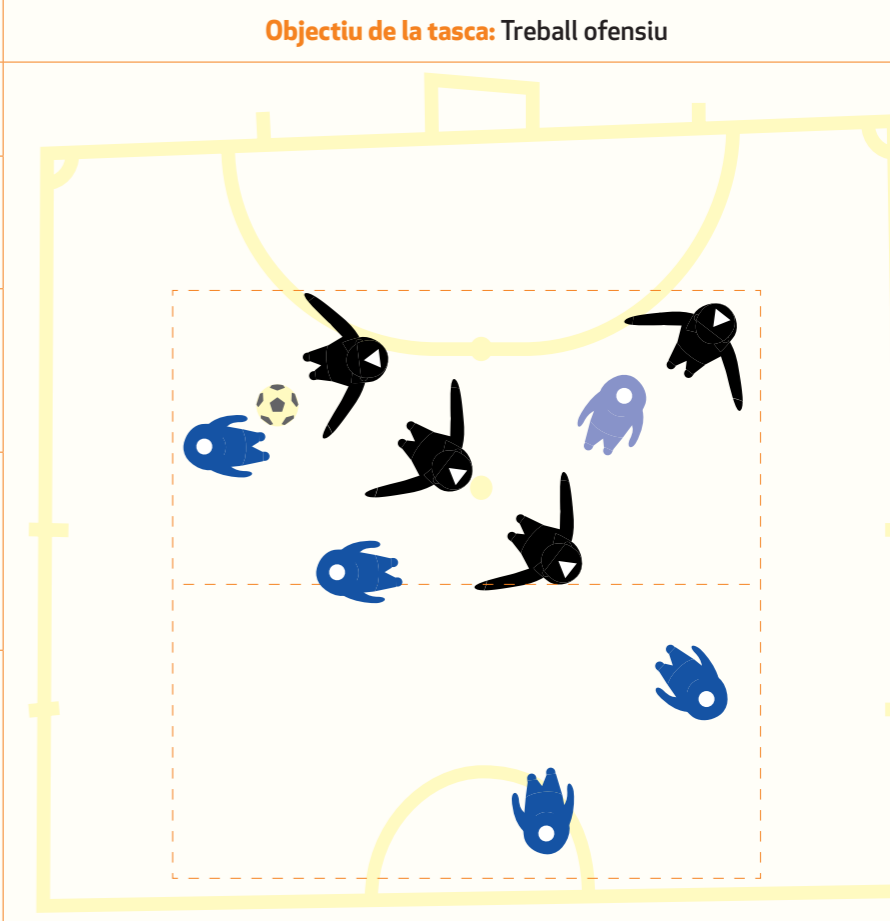
Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Treball defensiu	
Estratègia didàctica: Partit	
Principi acció tècnica: Marcatge Zonal	
Consigna: Tallar línies de passada	
Descripció: En un espai de mig camp jugarem un 4x4+ Porter/a i una persona comodí per l'equip ofensiu.	
Normativa: Qui fa de pivot no pot canviar de zona	

Activitat d'aprenentatge 11. LA TÀCTICA I L'ESTRATÈGIA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT  **11B. Exercicis per treballar l'atac**

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Treball ofensiu	
Estratègia didàctica: Conservació	
Principi acció tècnica: Canviar l'orientació del joc	
Consigna: Situar-se a les esquenes dels jugadors o jugadores rivals	
Descripció: En un espai de mig camp jugarem un 4x4 + 1 comodí per l'equip ofensiu	
Normativa: Cada 3 canvis d'orientació és 1 punt, si l'equip defensor aconseguix que l'equip rival es faci 10 passes al mateix espai suma 3 punts	

Activitat d'aprenentatge 11. LA TÀCTICA I L'ESTRATÈGIA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT  **11B. Exercicis per treballar l'atac**

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Treball ofensiu	
<p>Estratègia didàctica: Jugades d'atac (cada equip inicia 3 jugades, i llavors es canvien els rols)</p>	
<p>Principi acció tècnica: Canviar l'orientació del joc</p>	
<p>Consigna: Situar-se a les esquenes dels jugadors o jugadores rivals</p>	
<p>Descripció: En un espai de mig camp jugarem un 5x5+ Porter/a, amb estructura 4-1 i 1-4</p>	
<p>Normativa: Qui fa de pivot ha d'estar sempre a la zona de pilota, cada gol en canvi d'orientació val 2 punts</p>	

▲ DEFENSA ● ATAC

Activitat d'aprenentatge 11. LA TÀCTICA I L'ESTRATÈGIA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT  **11B. Exercicis per treballar l'atac**

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Treball ofensiu	
<p>Estratègia didàctica: Jugades d'atac (cada equip inicia 3 jugades, i llavors es canvien els rols)</p>	
<p>Principi acció tècnica: Canviar l'orientació del joc</p>	
<p>Consigna: Situar-se a les esquenes dels jugadors o jugadores rivals</p>	
<p>Descripció: En un espai de mig camp jugarem un 4x4+ Porter/a i una persona comodí per l'equip ofensiu.</p>	
<p>Normativa: Qui fa de pivot ha d'estar sempre a la zona de pilota, cada gol en canvi d'orientació val 2 punts.</p>	

▲ DEFENSA ● ATAC ● COMODINS PER A L'EQUIP ATACANT

Activitat d'aprenentatge 11. LA TÀCTICA I L'ESTRATÈGIA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT  11C. Exercicis per treballar jugades d'estratègia de córner

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Córner ofensiu

Descripció de l'acció:
Equip atacant

- 1 jugador/a al primer pal (a)
- 1 jugador/a al segon pal (b)
- 1 jugador/a a la frontal
- 1 jugador/a treu el córner

El jugador o jugadora A va a bloquejar a qui defensa el jugador o jugadora B. Així, com que la persona que l'està defensant seguirà a A, el jugador o jugadora B podrà anar a ocupar l'espai que ha deixat lliure i xutar (amb la cama esquerra tal com està representat al dibuix). Es pot fer des de l'altra banda i llavors es pot xutar amb la cama dreta.



▲ DEFENSA ● ATAC ● COMODINS PER A L'EQUIP ATACANT

Activitat d'aprenentatge 11. LA TÀCTICA I L'ESTRATÈGIA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT  11C. Exercicis per treballar jugades d'estratègia de córner

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Córner ofensiu

Descripció de l'acció:
Equip atacant

- 1 jugador/a al primer pal (a)
- 1 jugador/a a la frontal (b)
- 1 jugador/a al segon pal
- 1 jugador/a treu el córner

El jugador o jugadora A va a bloquejar a qui defensa el jugador o jugadora B. Així, com que la persona que l'està defensant seguirà a A, el jugador o jugadora B podrà anar a ocupar l'espai que ha deixat lliure i xutar (amb la cama dreta tal com està representat al dibuix). Es pot fer des de l'altra banda i llavors es pot xutar amb la cama esquerra.



▲ DEFENSA ● ATAC

Activitat d'aprenentatge 11. LA TÀCTICA I L'ESTRATÈGIA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



11D. Exercicis per treballar jugades d'estratègia de falta

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Falta ofensiva lateral

Descripció de l'acció:

1 jugador/a a la zona interior de la tanca

1 jugador/a a la zona exterior de la tanca

3 jugadors/es a la frontal de l'àrea el més lluny possible de la pilota

1 jugador/a a la frontal a l'alçada de la pilota

2 jugadors/es prop de la pilota

La jugada es llença amb el jugador o jugadora amb cama esquerra i trajectòria de la pilota oberta. Qui anirà a rematar són els tres jugadors o jugadores que entren a rematar dins l'àrea escalonadament.



▲ DEFENSA ● ATAC

Activitat d'aprenentatge 11. LA TÀCTICA I L'ESTRATÈGIA A TRAVÉS DE LA COOPERACIÓ

FITXA ALUMNAT



11D. Exercicis per treballar jugades d'estratègia de falta

Exercicis elaborats per l'Escola d'Entrenadors de l'FCF

Objectiu de la tasca: Falta ofensiva lateral

Descripció de l'acció:

1 jugador/a a la zona interior de la tanca

1 jugador/a a la zona exterior de la tanca

3 jugadors a la frontal de l'àrea el més lluny possible de la pilota

1 jugador/a a la frontal a l'alçada de la pilota

2 jugadors/es prop de la pilota

La jugada es llença amb el jugador o jugadora amb cama dreta i trajectòria de la pilota tancada amb direcció a porteria. Qui anirà a rematar aquesta acció són els tres jugadors o jugadores que entren a rematar dins l'àrea escalonadament, però qui xuta sempre tindrà la idea que la pilota vagi entre els tres pals.



▲ DEFENSA ● ATAC

Activitat d'aprenentatge 12.

TOP JUGADES DE FUTBOL/FUTBOL SALA FEMENÍ

Descripció de l'activitat: Es crearan 4 equips de 5 persones cadascun. Cada equip buscarà al web i a les xarxes socials el vídeo d'una jugada de futbol o futbol sala femení que li resulti especialment espectacular. Es poden trobar vídeos al web de la Federació Catalana de Futbol especialment dedicada al futbol i futbol sala femení: futfemfemeni.com, i també a les xarxes socials amb etiquetes com: [#FUTFEM\(AT\)](https://twitter.com/FUTFEM) / [#ORGULLOSA](https://twitter.com/ORGULLOSA) / [#FUTBOLSALAFEMENI](https://twitter.com/FUTBOLSALAFEMENI) / [#FUTBOLSALAFEMENINO](https://twitter.com/FUTBOLSALAFEMENINO) / [#FUTSALFEM](https://twitter.com/FUTSALFEM).



Alguns exemples de jugades per mostrar a la classe podrien ser el resum de l'Eurocopa femenina de futbol sala – 2019 (<https://bit.ly/32f0CGm>) o la jugada que va fer el Notts County a l'Arsenal a la lliga de futbol anglesa (<https://bit.ly/30Mt2r6>).

El professorat vetllarà pel bon funcionament de la classe i respondrà als dubtes plantejats per part de l'alumnat. Un cop hagin aconseguit reproduir la jugada d'estratègia s'hauran de gravar en vídeo i fer una valoració grupal de l'execució conjunta de la jugada.

Un cop finalitzada aquesta primera tasca, l'equip haurà de dissenyar una jugada d'estratègia de forma creativa en què participi tot l'equip ^(veure fitxa 12). Un cop dissenyada l'hauran de practicar i finalment gravar i analitzar.

Competències i continguts clau: **CB2.** Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.

CB3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.

CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

CB6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

CT1. Competència d'àmbit digital.

CT2. Competència d'àmbit personal i social.

CC1. Qualitats físiques.

CC7. Esports col·lectius.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres matèries: Acció tutorial.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Dissenyar jugades d'estratègia de forma creativa en grups cooperatius.
- 2 Posar en pràctica les habilitats tècniques (conducció, passada, control i xut) i tàctiques (defensa i atac) pròpies del futbol o futbol sala.
- 3 Fomentar una dinàmica de col·laboració, respecte i esforç mitjançant el futbol/futbol sala.

Espai i Durada: Pista poliesportiva. Una sola sessió de 50 minuts.

Material: 30 pitralls, 4-6 pilotes de futbol o futbol sala, 24 cons.

Activitat d'aprenentatge 12.

TOP JUGADES DE FUTBOL/FUTBOL SALA FEMENÍ

FITXA ALUMNAT



12. Plantilla per dissenyar una nova jugada

Mitjançant la següent taula i en grups de 5 persones, elabora una nova jugada que després podràs posar en pràctica.

	Nom dels jugadors i jugadores: - - - - -	Nom de la jugada: - - - - -
Material:		
Descripció de la jugada:		
Representació gràfica:		

#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 12.

TOP JUGADES DE FUTBOL/FUTBOL SALA FEMENÍ

FITXA ALUMNAT



12. Plantilla per dissenyar una nova jugada

Representació gràfica:	
Observacions:	

Activitat d'aprenentatge 13.

TENIM DIFERENTS ROLS

Descripció de l'activitat: Es crearan 4 equips de 6 persones cadascun. Durant la sessió es jugaran diversos partits de 5 minuts en què l'alumnat experimentarà diferents rols (jugador/a, capità i capitana, entrenador/a, àrbitre/a). Tots els membres de l'equip hauran de desenvolupar les diferents tasques i responsabilitats que signaran prèviament d'acord amb el model que es facilita ^(Fitxa 13). Per desenvolupar correctament aquesta activitat és important que totes les persones canviïn i experimentin els diferents rols. En finalitzar la sessió també serà important fer una reflexió grupal en què l'alumnat pugui compartir com s'ha sentit desenvolupant els diferents rols i quines situacions s'han donat durant la classe.

Variants: – No és necessari que apareguin els diferents rols en totes les situacions de joc.

– En el rols que tinguin menys exigència física (ex. entrenador/a), incorporar que sigui obligatori seguir les jugades de porteria a porteria per tal d'incrementar la intensitat de la pràctica motriu.

Competències i continguts clau: **CB1.** Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física amb relació a la salut.

CB3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.

CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

CT1. Competència d'àmbit digital.

CT2. Competència d'àmbit personal i social.

CC1. Qualitats físiques.

CC7. Esports col·lectius.

CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres

matèries: Acció tutorial.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Augmentar la participació activa de l'alumnat durant la sessió.
- 2 Conèixer els aspectes bàsics del futbol/futbol sala: tècnics, tàctics i reglamentaris.
- 3 Experimentar el rol de jugador/a, capità i capitana, entrenador/a i àrbitre/a de futbol/futbol sala.

Espai i Durada: Pista poliesportiva. Una sola sessió de 50 minuts.

Material: 30 pitralls, 6 pilotes de futbol o futbol sala, 24 cons.

Activitat d'aprenentatge 13.

TENIM DIFERENTS ROLS

FITXA ALUMNAT



13. El contracte de rol

Nom del Jugador o Jugadora: _____

Responsabilitats:

- Participaré activament i m'esforçaré durant tota la classe.
- Animaré els companys i les companyes.
- Seré just/a amb tots els jugadors i jugadores de l'equip.
- Respectaré les decisions del capità o capitana, de l'entrenador o entrenadora i de l'àrbitre o àrbitra.
- Donaré la mà a l'equip rival un cop finalitzat el joc com a mostra de respecte.



Contracte: Compliré amb el meu paper durant la sessió.

Signatura

Data

#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 13.

TENIM DIFERENTS ROLS

FITXA ALUMNAT



13. El contracte de rol

Nom del Capità o Capitana: _____

Responsabilitats:

- Recuperaré la carpeta de l'equip després de la classe i portaré l'assistència del meu equip.
- Dissenyaré un ritual que farem servir quan iniciem cada partit.
- Representaré a l'equip a l'hora d'iniciar el joc "CARA o CREU o PEDRA/PAPER/TISORA".
- Recordaré si és necessari als membres de l'equip donar la mà a l'equip contrari quan acabi el partit.
- Representaré l'equip davant l'àrbitre/a durant el partit.
- Animaré els companys i les companyes.
- Seré just/a amb tots els jugadors i jugadores de l'equip.
- Respectaré les decisions de l'entrenador/a i de l'àrbitre/a.



Contracte: Compliré amb el meu paper durant la sessió.

Signatura

Data

Activitat d'aprenentatge 13.

TENIM DIFERENTS ROLS

FITXA ALUMNAT

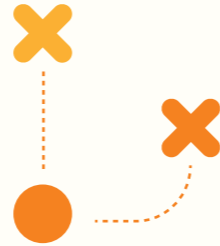


13. El contracte de rol

Nom de l'entrenador o entrenadora: _____

Responsabilitats:

- Conduiré l'escalfament i la pràctica de l'equip a classe.
- Involucraré tots els jugadors i jugadores a la pràctica del futbol/futbol sala.
- Conduiré la reunió de l'equip al final de la classe.
- Seré just/a amb tots els jugadors i jugadores de l'equip.
- Respectaré les decisions de l'àrbitre o àrbitra.



Contracte: Compliré amb el meu paper durant la sessió.

Signatura

Data

#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 13.

TENIM DIFERENTS ROLS

FITXA ALUMNAT



13. El contracte de rol

Nom de l'àrbitre o de l'àrbitra: _____

Responsabilitats:

- Aplicaré el reglament i les regles del futbol/futbol sala.
- Faré un seguiment exhaustiu del desenvolupament del partit.
- Seré capaç de prendre decisions objectives durant el partit.
- Seré just/a amb tots els jugadors i jugadores dels diferents equips.



Contracte: Compliré amb el meu paper durant la sessió.

Signatura

Data

Activitat d'aprenentatge 14.

DISSENYEM UNA NOVA VARIANT DEL FUTBOL/FUTBOL SALA

Descripció de l'activitat: L'alumnat dissenyarà variants del futbol en grups cooperatius a partir dels seus propis interessos i l'experiència del joc a "FUTBOLÍ HUMÀ", "FUTBOL/FUTBOL SALA A 4 BANDES" o "FUTBOL/FUTBOL SALA A CEQUES". Es donarà a cada grup una taula ^(Fitxa 14), per a la creació de variants alternatives relacionades amb el futbol/futbol sala.

Competències i continguts clau:

CB1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física amb relació a la salut.

CB3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.

CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

CB6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

CT1. Competència d'àmbit digital.

CT2. Competència d'àmbit personal i social.

CC1. Qualitats físiques.

CC7. Esports col·lectius.

CC10. Esport per a tothom.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres matèries: Acció tutorial.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Potenciar la participació i autoorganització entre l'alumnat d'actes i esdeveniments esportius relacionats amb el futbol/futbol sala.
- 2 Incrementar la pràctica d'activitat esportiva entre l'alumnat.
- 3 Fomentar una dinàmica de col·laboració, respecte, esforç, i cooperació mitjançant el futbol/futbol sala.

Espai i Durada: Pista poliesportiva. Una sessió de 50 minuts.

Material: 10 pilotes de futbol o futbol sala, 24 cons, i material que disposi el centre per tal que l'alumnat creï la seva pròpia variant.

Activitat d'aprenentatge 14.

DISSENYEM UNA NOVA VARIANT DEL FUTBOL/FUTBOL SALA

FITXA ALUMNAT



14. Inventem una variant del futbol/futbol sala

Indica les característiques de l'activitat creada en la següent taula:

Elements	Nom de l'activitat creada:
Descripció general de la variant del futbol/futbol sala	
OBJECTIU DEL JO	
JUGADORS/ES	Quants jugadors/es participen? Quins rols hi ha?
ESPAI	Dimensions i forma de l'espai: _____ _____ Número, ubicació i característiques de la porteria: _____ _____
DURACIÓ	Quant dura cada partida? Quantes parts hi ha? Es pot demanar temps mort?
MATERIALS	Quin tipus de pilota es fa servir? Hi ha algun altre material?
REGLES BÀSIQUES	Quines regles han de seguir els jugadors i jugadores?

#ORGULLOSA



Activitat d'aprenentatge 15.

DINAMITZACIÓ DE L'HORA DEL PATI PER PART DE L'ALUMNAT

Descripció de l'activitat: Durant diverses setmanes l'alumnat dinamitzarà les activitats de l'hora del pati amb els companys i companyes d'altres cursos. Prèviament al dia que s'hagi acordat realitzar les activitats, l'alumnat desenvoluparà cartells i/o vídeos de promoció de l'activitat per tal de fer difusió entre l'alumnat del centre.

Totes les activitats que es proposin han de contemplar la perspectiva de gènere i el treball cooperatiu entre les persones participants.

Competències i continguts clau:

- CB2.** Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.
- CB3.** Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.
- CB4.** Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.
- CB6.** Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

CT1. Competència d'àmbit digital.

CT2. Competència d'àmbit personal i social.

CC1. Qualitats físiques.

CC2. Hàbits de salut.

CC7. Esports col·lectius.

CC10. Esport per a tothom.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres

matèries: Acció tutorial, educació física.

Objectius d'aprenentatge:

- 1** Augmentar la participació esportiva de l'alumnat de l'escola durant l'hora del pati.
- 2** Fomentar el futbol/futbol sala com a esport recreatiu.
- 3** Fomentar una dinàmica de col·laboració, respecte, esforç, cooperació mitjançant el futbol/futbol sala.

Espai i Durada: Pista poliesportiva. En funció del grup classe i dels grups que hagin dissenyat les activitats per dinamitzar l'hora del pati.

Material: El material en funció de les activitats proposades per l'alumnat.

Bloc.2

PAUTES PER A L'AVALUACIÓ

FITXA AVALUACIÓ



Bloc 2.

Per tal de valorar les activitats corresponents a cada bloc, hi ha diferents possibilitats d'avaluació: a través de l'autoavaluació, en què l'alumnat pot reflexionar sobre el seu propi procés d'aprenentatge; a través de l'heteroavaluació, mitjançant la qual el professorat avalua a l'alumnat; i a través de la coavaluació, en què cada grup pot avaluar els altres grups i persones participants.

Aquestes formes d'avaluar poden aplicar-se en diferents moments del procés utilitzant com a referència una proposta de rúbrica genèrica que et presentem a continuació. La proposta de rúbrica genèrica es presenta com una eina d'orientació per a l'avaluació, i per tant, pot modificar-se o adaptar-se a les necessitats o característiques dels grups d'estudiants i professorat implicat.

Bloc.2

PAUTES PER A L'AVALUACIÓ

FITXA AVALUACIÓ



Bloc 2. Proposta de rúbrica per a l'avaluació

	Indicadors per avaluar	No assoliment	Assoliment suficient	Assoliment notable	Assoliment excel·lent
Competències bàsiques (CB)/ Competències transversals (CT)	CB1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual a la salut				
	CB2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física				
	CB3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports				
	CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició				
	CB5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural				
	CB6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure				
	CT1. Competència d'àmbit digital				
	CT2. Competència d'àmbit personal i social				

Bloc.2

PAUTES PER A L'AVALUACIÓ

FITXA AVALUACIÓ



Bloc 2. Proposta de rúbrica per a l'avaluació

	Indicadors per avaluar	No assoliment	Assoliment suficient	Assoliment notable	Assoliment excel·lent
Assoliment dels objectius del bloc	Mostrar actituds de respecte i cooperació entre companys i companyes				
	Participar activament en el desenvolupament de la sessió				
	Posar en pràctica les habilitats tècniques (conducció, passada, control i xut) i tàctiques (defensa i atac) pròpies del futbol/futbol sala				
	Dissenyar jugades d'estratègia de forma creativa i cooperativa				
	Reflexionar sobre el propi procés d'aprenentatge i els avantatges i inconvenients del treball cooperatiu				
	Planificar i organitzar una jornada lúdica de futbol/futbol sala a l'escola a l'hora del pati				

#ORGULLOSA

Bloc.2

PAUTES PER A L'AVALUACIÓ

FITXA AVALUACIÓ



Bloc 2. Proposta de rúbrica per a l'avaluació

	Indicadors per avaluar	No assoliment	Assoliment suficient	Assoliment notable	Assoliment excel·lent
Assoliment de continguts clau	Hem desenvolupat les qualitats físiques (1)				
	Hem treballat hàbits de salut (3)				
	Hem practicat esports col·lectius (7)				
	Hem reflexionat sobre els valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport (8)				
	Hem conegut el concepte d'esport per tothom (10)				
	Hem analitzat les dinàmiques de l'esport i el gènere (13)				

Bloc 3.
EL NOSTRE ENTORN:
ENS APROPEM ALS CLUBS



#ORGULLOSA

Bloc 3. PRESENTACIÓ

En aquest bloc treballarem activitats que tenen a veure amb el coneixement de l'**entorn més proper**. És a dir, amb els recursos educatius, culturals i esportius del nostre barri, municipi o poble. També analitzarem com aquests recursos fan front a la desigualtat entre homes i dones en les seves pràctiques esportives quotidianes.

Ens plantegem assolir reptes pedagògics d'impacte individual i grupal a través de metodologies actives com l'aprenentatge cooperatiu, els debats dirigits o l'aprenentatge per entorns col·laboratius. A través d'aquestes propostes, es plantegen els objectius d'aprenentatge que s'indiquen a continuació.

Objectius específics del bloc 3.

- 1 Conèixer els clubs de futbol o futbol sala amb equips femenins a l'entorn proper i les possibilitats que ofereix el club i la Federació Catalana de Futbol.
- 2 Donar a conèixer el futbol/futbol sala femení de l'entorn proper i d'elit a les famílies.
- 3 Fomentar la presència de les famílies en les activitats relacionades amb el futbol/futbol sala femení.
- 4 Assistir com a públic a partits de futbol/futbol sala femení.
- 5 Sensibilitzar a les famílies sobre els estereotips de gènere i la discriminació existent en el futbol/futbol sala femení.

Activitat d'aprenentatge 16.

PARLEM DE FUTBOL/FUTBOL SALA FEMENÍ AMB LA FAMÍLIA

Descripció de l'activitat:



Formarem grups de treball de 4 o 5 persones, els quals treballaran en la cerca, selecció i síntesi d'informació. La primera pauta a seguir, serà buscar informació sobre les ambaixadores del futbol/futbol sala femení. Per començar a buscar la informació, se'ls recomanarà que visitin la pàgina web de la Federació Catalana de Futbol, on hi podran trobar jugadores de primer nivell internacional de futbol i futbol sala (<http://futbolfemeni.com/ambaixadores>), o a la pàgina web de la UEFA (<https://bit.ly/2zAl5rK>).

Amb la informació recollida, cada grup crearà un díptic on exposaran qui són les ambaixadores i en destacaran els mèrits més rellevants.

El díptic elaborat serà el recurs amb el qual podran explicar a les famílies qui són les ambaixadores i reflexionar sobre quines jugadores coneixen i quines no, i perquè es dona aquest fet.

Competències i continguts clau:

CB6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure

CT1. Competència d'àmbit digital

CT2. Competència transversal d'àmbit personal i social

CC4. Estereotips del cos i del gènere en els mitjans de comunicació

CC13. Esport i gènere

Connexions amb altres matèries:

Acció tutorial.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Implicar a l'alumnat en el coneixement del futbol/futbol sala femení.
- 2 Fomentar l'actitud crítica de l'alumnat.
- 3 Sensibilitzar a l'alumnat i a les famílies sobre l'existència dels estereotips de gènere en l'esport.

Espai i Durada:

Aula. Es recomana utilitzar dues sessions per la recerca d'informació, disseny i creació del díptic.

Material:

Accés a internet per a buscar informació i material plàstic per a la creació del material o bé ordinador portàtil per a la creació digital.

Activitat d'aprenentatge 16.

PARLEM DE FUTBOL/FUTBOL SALA FEMENÍ AMB LA FAMÍLIA

FITXA ALUMNAT



16. Elabora el teu díptic

A continuació trobareu les pautes per a elaborar el díptic sobre les ambaixadores del futbol/futbol sala femení per tal d'explicar a casa vostra qui són. Heu de treballar en grups de 3 o 4 persones.



- 1 Busqueu informació sobre qui són les ambaixadores del futbol/ futbol sala femení. Pots començar a buscar a la pàgina web del projecte #ORGULLOSA, de la Federació Catalana de Futbol (<http://futbolfemeni.com/ambaixadores>) o a la pàgina web de la UEFA (<https://bit.ly/2zAl5rK>).
- 2 Busqueu imatges i notícies que us ajudin a exemplificar qui és cada una de les ambaixadores.
- 3 Busqueu informació sobre què és un díptic i quines característiques té (ha de ser un full informatiu, ha de ser visual amb imatges però també amb missatges clars) i dissenyeu el vostre propi díptic a partir de la informació recollida.
- 4 Amb l'ajuda del díptic, expliqueu a les persones de la família i del vostre entorn proper qui són les ambaixadores i aprofiteu per reflexionar sobre quines jugadores coneixen i quines no, i perquè es dona aquest fet.

#ORGULLOSA



Activitat d'aprenentatge 17.

TORNEIG DE FUTBOL O FUTBOL SALA FEMENÍ

Descripció de l'activitat: L'alumnat del centre organitzarà un torneig de futbol o futbol sala en el que hi participaran les alumnes del centre i les mares o altres dones de l'entorn proper dels i les alumnes que ho vulguin. A l'aula, es treballaran els punts clau per a l'organització i gestió d'un torneig de futbol o futbol sala i es prepararà el text informatiu a les famílies *(veure fitxa professorat 17a)*.

Un cop finalitzat el torneig, es treballarà amb un guió de reflexió per a reflexionar amb tota la família assistent al torneig *(fitxa professorat 17b)*.

- Variants:**
- Realitzar un torneig de futbol/futbol sala entre mares i alumnes on participin diferents centres educatius del barri.
 - Realitzar un torneig de futbol/futbol sala entre les alumnes i les professores del centre educatiu. Es podria fer un equip de professores i un altre d'alumnes, o bé equips amb alumnes i professores barrejades.

Competències i continguts clau: **CB2.** Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.

CB5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.

CB6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

CT1. Competència d'àmbit digital.

CT2. Competència transversal d'àmbit personal i social

CC3. Hàbits de salut.

CC7. Esports col·lectius.

CC10. Esport per a tothom.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres

matèries: Acció tutorial, educació física.

#ORGULLOSA

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Implicar a l'alumnat en la difusió i promoció del futbol/futbol sala femení.
- 2 Conèixer els punts clau per a l'organització d'un torneig de futbol o futbol sala.
- 3 Fomentar la participació de tota la família en una activitat esportiva, en concret, en un partit de futbol/futbol sala.
- 4 Proporcionar un espai d'intercanvi entre famílies i filles i fills.

Espai i Durada:

Pista poliesportiva. Es recomana utilitzar una sessió per treballar l'organització d'un torneig de futbol/futbol sala (difusió, inscripcions, format de competició, logística, persones de suport, etc.), i una sessió en horari no lectiu per portar a la pràctica l'organització treballada a classe.

Material:

Pilotes de futbol o futbol sala (segons espais i partits creats) i pitralls.

Activitat d'aprenentatge 17.

TORNEIG DE FUTBOL O FUTBOL SALA FEMENÍ

FITXA PROFESSORAT 17A. Orientacions per a l'organització del torneig

Punts clau a tenir en compte per a l'organització del torneig

- Creació del cronograma de l'esdeveniment i format del torneig.
- Creació del cartell informatiu i de difusió del torneig.
- Fer difusió del torneig a tot el recinte escolar i a totes les famílies.
- Recopilar el número de mares o altres dones de l'entorn proper dels i les alumnes que s'hagin inscrit, amb les seves dades personals (nom i cognoms)
- Configuració del número d'equips i la forma d'organitzar-los (un equip de mares i un altre d'alumnes, o bé equips amb alumnes i professores barrejades).
- Definir els horaris dels partits.
- Organització espacial.
- Buscar àrbitres (si pot ser també dones).
- Definir el material necessari per a tot l'esdeveniment.
- Buscar alguna persona responsable de l'elaboració del material fotogràfic.
- Senyalització dels espais de competició i graderia.
- Preparar aigua i fruita.

Activitat d'aprenentatge 17.

TORNEIG DE FUTBOL O FUTBOL SALA FEMENÍ

FITXA PROFESSORAT 17A. Orientacions per a l'organització del torneig

Exemple de document informatiu per a les famílies

Benvolgudes famílies,

Des del centre educatiu es posa en marxa el torneig de futbol/futbol sala entre les alumnes del centre i mares (o altres dones de l'entorn proper dels i les alumnes que ho vulguin). Els partits es jugaran el dissabte a la tarda. La duració del torneig serà de dues hores, depenent del nombre de mares inscrites i dels equips que s'aconsegueixin formar. Únicament es demana assistir amb sabates d'esport i roba còmoda.

El torneig està organitzat per les vostres filles, per la qual cosa us animem a participar-hi com a jugadores (mares) i com a espectadors (pares, fills, etc.). Segur que us ho passareu molt i molt bé! Us animem a passar una bona estona al costat de les vostres filles i veure de què són capaces de fer. Apunta't, i fes-li saber a la teva filla que hi participaràs i ella mateixa ho comunicarà a l'organització del "I TORNEIG MARES I FILLES DE L'IES (NOM DEL CENTRE EDUCATIU)"

És important que cada família porti el seu berenar per a després del torneig poder

Data

Signatura de direcció del centre

Activitat d'aprenentatge 17.

TORNEIG DE FUTBOL O FUTBOL SALA FEMENÍ

FITXA PROFESSORAT



17B. Guió per fer la reflexió final sobre el torneig

- Haves jugat alguna vegada un torneig de futbol/futbol sala amb la teva filla? O amb les amigues del teu fill?
- Quines sensacions has tingut? Us ha agradat?
- Tornaries a participar-hi?
- Què destacaries de la teva participació al torneig?
- Quins aspectes milloraries?
- Què opineu de l'organització del torneig?
- Us animeu a posar data per al següent torneig?

#ORGULLOSA



CLARA CARMONA

Activitat d'aprenentatge 18.

CLUB DE FUTBOL/FUTBOL SALA FEMENÍ: AMBAIXADOR/A AL CENTRE EDUCATIU

Descripció de l'activitat:



L'alumnat buscarà el club esportiu que tingui la modalitat de futbol o futbol sala femení més proper al centre educatiu perquè vingui a presentar les seves activitats durant una hora d'acció tutorial. Es poden trobar els clubs existents a Catalunya al web: <http://fcf.cat/buscador-clubs> (per població) i a <http://fcf.cat/es/competicion> (per trobar els equips femenins).

Un cop s'hagin localitzat els clubs amb futbol o futbol sala femení, se'ls farà arribar una invitació a través d'una carta formal ^(veure exemple Fitxa professorat 18a). Se sol·licitarà que el club convidat, en la mesura que sigui possible, vingui al centre educatiu amb una o dues jugadores dels seus equips femenins i una persona de la junta directiva.

El club esportiu podrà explicar el funcionament del seu club i les polítiques en perspectiva de gènere. També explicarà horaris dels entrenaments, número de noies, número d'entrenadores i entrenadors, etc.

Les jugadores explicaran la seva experiència en el món del futbol/futbol sala femení, com les han viscut, què els ha apassionat i quins són els seus reptes de futur. A més a més, se'ls proposarà que responguin les preguntes que l'alumnat s'ha preparat ^(veure Fitxa professorat 18b).

Es donarà l'opció al club visitant que doni un document de difusió per donar a conèixer el seu club esportiu, així com la possibilitat d'anar-hi algun dia a entrenar de forma gratuïta.

Variants: L'alumnat fa una cerca dels diferents clubs esportius del barri, poble o ciutat que tinguin la modalitat de futbol/futbol sala femení i fa un diagnòstic sobre quins clubs tenen futbol o futbol sala femení i quins no. Sobre els resultats obtinguts han de fer una reflexió sobre les estadístiques obtingudes.

Competències i continguts clau:

CB2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.

CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

CB6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

CT2. Competència transversal d'àmbit personal i social.

CC3. Hàbits de salut.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres matèries:

Acció tutorial, educació física.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Implicar a l'alumnat en el coneixement del futbol/futbol sala femení.
- 2 Reflexionar sobre l'actualitat del futbol/futbol sala femení.
- 3 Conèixer a jugadores de futbol/futbol sala femení del barri i les seves vides.

Espai i Durada:

Aula habitual. Es recomana utilitzar una sessió d'acció tutorial.

Material:

Projector per a materials audiovisuals.

Activitat d'aprenentatge 18.

(LUB DE FUTBOL/FUTBOL SALA FEMENÍ: AMBAIXADOR/A AL CENTRE EDUCATIU)

FITXA PROFESSORAT 18A. Exemple de text per a convidar un club al centre

A la Direcció del (nom del club de futbol/futbol sala femení) a l'atenció del President/Presidenta del club:

Des de l'IES (nom del centre educatiu) ens posem en contacte amb vosaltres (nom club de futbol/futbol sala femení) per a explicar-vos que estem duent a terme, des de l'assignatura d'educació física, una unitat didàctica de futbol/futbol sala. Així, dins d'aquest treball volem donar-li especial importància al paper del futbol/futbol sala femení, dedicant una sessió de classe a treballar aquest esport i les seves circumstàncies.

En aquest sentit, pretenem llançar una proposta en què l'alumnat de (número de curs) tingui contacte directe amb les jugadores de futbol o futbol sala del seu club. Per això, pensem que seria molt interessant organitzar una xerrada en el nostre centre educatiu on alguna jugadora del seu club pugui venir a explicar-nos la seva experiència amb el futbol/futbol sala femení. D'aquesta manera, el nostre alumnat coneixerà o aprofundirà sobre l'existència de futbolistes i el seu dia a dia. També seria interessant que vingués alguna persona de la junta directiva que pugui explicar el funcionament del seu club.

De la mateixa manera, les i els nostres estudiants faran preguntes relacionades amb aspectes propis dels entrenaments (nombre d'entrenaments, hores al dia que juguen a futbol/futbol sala...), així com més personals (si han patit algun episodi de discriminació, si pensem que hi ha discriminació, si el futbol/futbol sala és un esport d'homes...).

En aquest sentit, pretenem crear una major consciència crítica de l'alumnat sobre el futbol/futbol sala femení, i afavorir un entorn de normalitat en què les noies puguin plantejar-se l'opció de jugar a futbol/futbol sala.

Us proposem finalment la possibilitat que, un cop hagi finalitzat la intervenció de la persona de la junta de direcció en la nostra xerrada, es preguntin a totes les alumnes si alguna voldria entrenar amb l'equip de futbol/futbol sala o apuntar-s'hi, donant l'oportunitat de participar en algun entrenament de manera gratuïta.

Amb tot això, quedem a la vostra disposició per a qualsevol aclariment.

Activitat d'aprenentatge 18.

(LUB DE FUTBOL/FUTBOL SALA FEMENÍ: AMBAIXADOR/A AL CENTRE EDUCATIU)

FITXA PROFESSORAT 18B. Guió pel debat amb les jugadores visitants del club

Es recomana que cada grup prepari unes quantes preguntes a formular a les jugadores. A continuació, us mostrem alguns exemples:

- Quants dies a la setmana entreneu i en quins horaris?
- En què consisteixen els entrenaments?
- A quina categoria jogueu? Què feu un dia de partit?
- Quantes persones acostumen a assistir com a públic als partits?
- Us agradaria jugar a primera divisió? Coneixeu jugadores de primera divisió?
- El futbol/futbol sala és un esport de noies?
- Heu patit alguna situació de discriminació per ser noies?
- Heu trobat diferències de tracte pel fet de ser futbolistes noies?
- Els vostres pares i les vostres mares us donen suport?
- Penseu que està ben vist que una noia jugui a futbol/futbol sala?
- Què opinen les vostres amistats del fet que jogueu a futbol/futbol sala?

Activitat d'aprenentatge 19.

ANEM A UN ENTRENAMENT I/O PARTIT DE FUTBOL/FUTBOL SALA FEMENÍ

Descripció de l'activitat: A partir de la informació obtinguda sobre clubs que tenen futbol/futbol sala femení, es proposa a l'alumnat que assisteixi a un entrenament i/o partit de futbol/futbol sala femení. Durant el partit o entrenament, es recolliran una sèrie de dades per comentar posteriorment a l'aula la informació recollida i l'experiència viscuda *(veure fitxa 19A)*.

Inicialment l'alumnat haurà de dissenyar un full amb els criteris que els hi agradaria observar. Un cop realitzat aquest primer llistat d'indicadors, se'ls facilitarà un segon llistat d'elements a observar que posteriorment seran debatuts i analitzats amb el grup classe *(fitxa 19B)*.

S'ha de procurar que l'assistència a aquest entrenament i/o partit es faci amb una

Variants: Serà l'alumnat que faci una cerca dels diferents clubs esportius del barri que tinguin la modalitat de futbol/futbol sala femení. Sobre els resultats obtinguts han de fer una reflexió sobre les estadístiques obtingudes.

Competències i continguts clau: **CB2.** Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.

CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

CT2. Competència transversal d'àmbit personal i social.

CC3. Hàbits de salut.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres

matèries: Acció tutorial, educació física.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Implicar a l'alumnat en el coneixement del futbol/futbol sala femení.
- 2 Compartir aficions amb la família.
- 3 Tenir contacte amb un club de futbol/futbol sala femení.
- 4 Conèixer a jugadores de futbol/futbol sala femení del barri i les seves vides.

Espai i Durada:

Dedicar 15 minuts d'una sessió per tal de fer la reflexió grupal a classe. Assistència a un partit/entrenament de futbol/futbol sala femení.

Activitat d'aprenentatge 19.

ANEM A UN ENTRENAMENT I/O PARTIT DE FUTBOL/FUTBOL SALA FEMENÍ

FITXA PROFESSORAT 

19. Guió de preguntes per a la reflexió després de veure partit o entrenament

- 1 Destaca 3 coses que t'hagin agradat i 3 coses que no t'hagin agradat durant el desenvolupament del partit o entrenament.
- 2 Què és el que més t'ha sorprès quan has vist el partit o entrenament de futbol/futbol sala femení?
- 3 Consideres que gaudeixen jugant a futbol/futbol sala? Enraona la teva resposta
- 4 Tornaràs a veure un partit? Aniries a entrenar amb elles?
- 5 T'agradaria jugar un partit amb elles?

#ORGULLOSA



Activitat d'aprenentatge 19.

ANEM A UN ENTRENAMENT I/O PARTIT DE FUTBOL/FUTBOL SALA FEMENÍ

FITXA ALUMNAT



19. Les característiques de les jugadores

Una vegada hagi anat a veure un partit o entrenament de futbol/futbol sala femení, recull la informació que a continuació es detalla.

Preguntes	Respostes
Quins aspectes t'han agradat més del partit o entrenament? Quines t'han agradat menys?	
Hi ha alguna cosa que t'hagi sorprès?	
L'equip que has vist jugar, té pàgina web? Anota la seva adreça electrònica	
Número total de jugadores del club	
Nom de 5 jugadores de l'equip	
Nom de la Capítana	
A quina categoria juguen?	
Quants dies entrenen a la setmana?	
Contra quin equip han de jugar el pròxim partit?	
Busca informació de les jugadores a alguna xarxa social. Exposa què has trobat.	

#ORGULLOSA



ANNA BURGAYA

Activitat d'aprenentatge 20.

FEM DE PERIODISTES

Descripció de l'activitat: L'alumnat haurà de buscar diferents notícies d'esport femení, i analitzar els diferents titulars així com el contingut de les cròniques. Després buscarà diferents notícies d'esport masculí, i realitzarà el mateix procediment.

Posteriorment es crearà un debat sobre la comparativa del tipus de notícies i la forma i el llenguatge que s'utilitza per les notícies d'esport femení i les notícies d'esport masculí.

Finalment, hauran de redactar de forma individual una notícia de l'entrenament i/o partit que hauran anat a veure prèviament [\(activitat 19 d'aquest document\)](#).

En l'elaboració de la notícia, es proposa configurar també "L'11 IDEAL" o "EL 5 IDEAL" del partit/entrenament que hagin anat a veure [\(consultar fitxa 20A\)](#), i parlar sobre la millor jugadora de la jornada [\(veure fitxa 20B\)](#).

Finalment, faran el disseny d'un diari esportiu, amb la composició de totes les notícies que hagi creat el grup classe. Seria interessant motivar a l'alumnat a realitzar alguna fotografia per tal d'incorporar-la a la composició del diari.

Variants: Serà l'alumnat que faci una cerca dels diferents clubs esportius del barri que tinguin la modalitat de futbol/futbol sala femení. Sobre els resultats obtinguts han de fer una reflexió sobre les estadístiques obtingudes.

Competències i continguts clau: **CB4.** Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició. **CB6.** Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

CT1. Competència transversal d'àmbit digital.

CT2. Competència transversal d'àmbit personal i social.

CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.

CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.

CC13. Esport i gènere.

Connexions amb altres matèries:

Acció tutorial, educació física, llengua catalana.

Objectius d'aprenentatge:

- 1 Implicar a l'alumnat en el coneixement del futbol/futbol sala femení.
- 2 Compartir aficions amb la família.
- 3 Potenciar la capacitat crítica.
- 4 Identificar els estereotips de gènere.
- 5 Tenir contacte amb un club de futbol/futbol sala femení.
- 6 Conèixer a jugadores de futbol/futbol sala femení del barri i les seves vides.

Espai i Durada: A qualsevol aula. Recomanem una sessió d'acció tutorial per elaborar el "DIARI ESPORTIU". Cal assistir a un partit/entrenament de futbol/futbol sala femení.

Material: Recull de premsa esportiva, gravadora i càmera fotogràfica.

Activitat d'aprenentatge 20. FEM DE PERIODISTES

FITXA ALUMNAT



20A. Exemple del material de l'11 ideal de la jornada

Després d'haver analitzat totes les notícies, crea el teu 11 ideal per a una jornada de futbol femení. Pots seguir un exemple semblant.

Jugadora per Equip:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____

Àrbitre / Àrbitra:

- 1 _____



#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 20. FEM DE PERIODISTES

FITXA ALUMNAT



20B. Les característiques de les jugadores

Després d'haver analitzat totes les notícies, selecciona la jugadora que ha destacat a la jornada de futbol femení. Pots seguir un exemple semblant.

Jugadores de la jornada: **Nom:** _____

Equip: _____

Nom: _____

Equip: _____

Nom: _____

Equip: _____

Activitat d'aprenentatge 20.

FEM DE PERIODISTES

FITXA ALUMNAT



20A. Exemple del material del 5 ideal de la jornada

Després d'haver analitzat totes les notícies, crea el teu 5 ideal per a una jornada de futbol sala femení. Pots seguir un exemple semblant.

Jugadora per Equip:

1 _____

2 _____

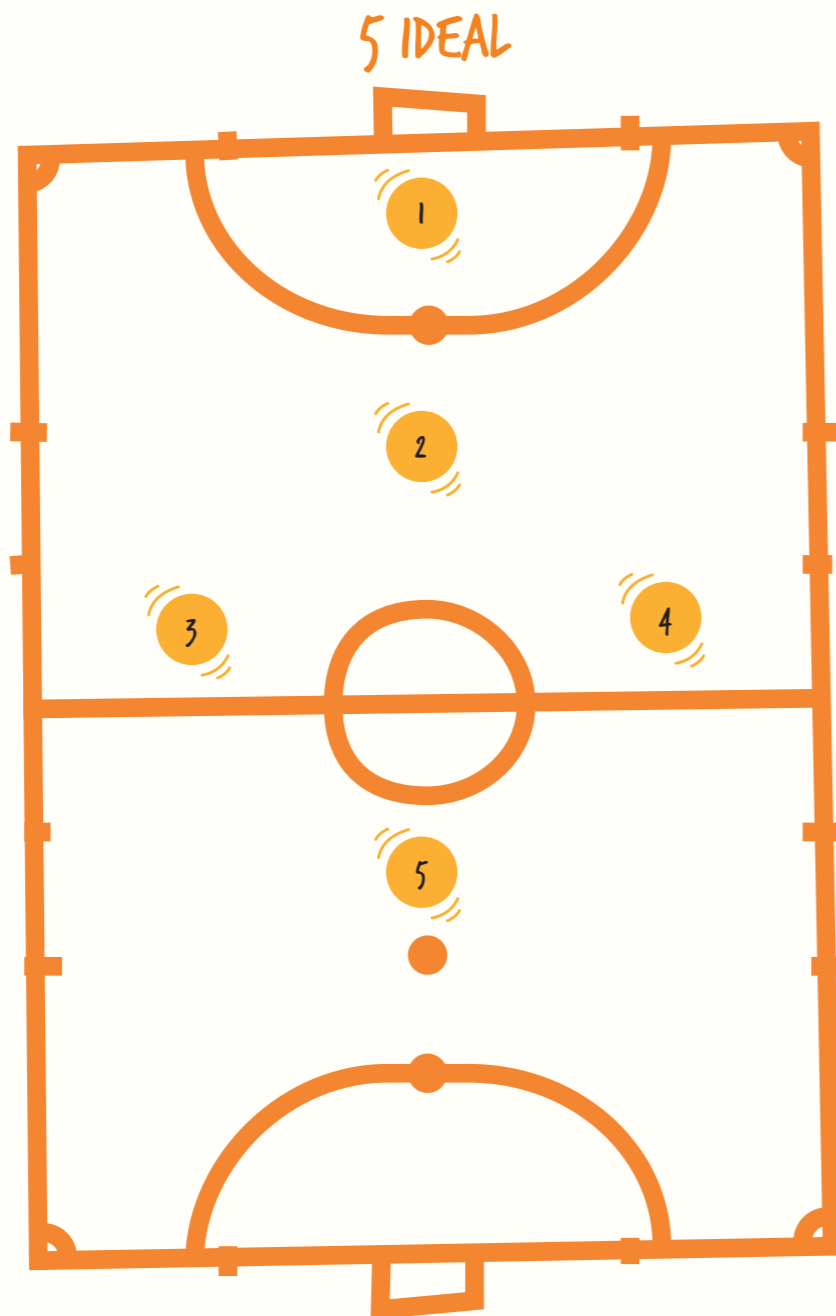
3 _____

4 _____

5 _____

Àrbitre / Àrbitra:

1 _____



#ORGULLOSA

Activitat d'aprenentatge 20.

FEM DE PERIODISTES

FITXA ALUMNAT



20B. Les característiques de les jugadores

Després d'haver analitzat totes les notícies, selecciona la jugadora que ha destacat a la jornada de futbol sala femení. Pots seguir un exemple semblant.

Jugadores de la jornada: **Nom:** _____

Equip: _____

Nom: _____

Equip: _____

Nom: _____

Equip: _____

Bloc.3

PAUTES PER A L'AVALUACIÓ

FITXA AVALUACIÓ



Bloc 3.

Per tal de valorar les activitats corresponents a cada bloc, hi ha diferents possibilitats d'avaluació: a través de l'autoavaluació, en què l'alumnat pot reflexionar sobre el seu propi procés d'aprenentatge; a través de l'heteroavaluació, mitjançant la qual el professorat avalua a l'alumnat; i a través de la coavaluació, en què cada grup pot avaluar els altres grups i persones participants.

Aquestes formes d'avaluar poden aplicar-se en diferents moments del procés utilitzant com a referència una proposta de rúbrica genèrica que et presentem a continuació. La proposta de rúbrica genèrica es presenta com una eina d'orientació per a l'avaluació, i per tant, pot modificar-se o adaptar-se a les necessitats o característiques dels grups d'estudiants i professorat implicat.

Bloc.3

PAUTES PER A L'AVALUACIÓ

FITXA AVALUACIÓ



Bloc 3. Proposta de rúbrica per a l'avaluació

Per tal d'avaluar les activitats corresponents al bloc 3, proposem una avaluació conjunta del professorat i de l'alumnat tal com apareix a continuació.

	Indicadors per avaluar	No assoliment	Assoliment suficient	Assoliment notable	Assoliment excel·lent
Competències bàsiques (CB)/ Competències transversals (CT)	CB2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física				
	CB4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició				
	CB5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural				
	CB6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure				
	CB7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.				
	CB8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.				
	CT1. Competència d'àmbit digital				
	CT2. Competència d'àmbit personal i social				

Bloc.3

PAUTES PER A L'AVALUACIÓ

FITXA AVALUACIÓ



Bloc 3. Proposta de rúbrica per a l'avaluació

Per tal d'avaluar les activitats corresponents al bloc 2, proposem una avaluació conjunta del professorat i de l'alumnat tal com apareix a continuació.

	Indicadors per avaluar	No assoliment	Assoliment suficient	Assoliment notable	Assoliment excel·lent
Assoliment dels objectius del bloc	Conèixer els clubs de futbol/futbol sala amb equips femenins a l'entorn proper i les possibilitats que ofereix el club i la Federació Catalana de Futbol				
	Donar a conèixer el futbol/futbol sala femení de l'entorn proper i d'elit a les famílies				
	Fomentar la presència de les famílies en les activitats relacionades amb el futbol/futbol sala femení				
	Assistir com a públic a partits de futbol/futbol sala femení				
	Sensibilitzar a les famílies sobre els estereotips de gènere i la discriminació existent en el futbol/futbol sala femení				
	Indicadors per avaluar	No assoliment	Assoliment suficient	Assoliment notable	Assoliment excel·lent

#ORGULLOSA

Bloc.3

PAUTES PER A L'AVALUACIÓ

FITXA AVALUACIÓ



Bloc 3. Proposta de rúbrica per a l'avaluació

Per tal d'avaluar les activitats corresponents al bloc 2, proposem una avaluació conjunta del professorat i de l'alumnat tal com apareix a continuació.

Assoliment de continguts clau					
Hem treballat hàbits de salut (3)					
Hem analitzat estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació (4)					
Hem reflexionat sobre els valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport (8)					
Hem conegut el concepte d'esport per tothom (10)					
Hem analitzat les dinàmiques de l'esport i el gènere (13)					

Per saber-ne més

SOBRE GÈNERE, EDUCACIÓ FÍSICA I ESPORT:

BONAL, XAVIER (1998).

Cambiar la escuela: la coeducación en el patio de juegos.

Barcelona: Institut de Ciències de l'Educació de la U. Autònoma de Barcelona.

Disponible a: <http://documentsice.uab.cat/publicacions/materialsdigitals/Cambiar-la-escuela.pdf>



CARRILLO, ISABEL; BURGUT, MARTA; GUITART, ROSA; LOMAS, CARLOS; & SÁINZ, MILAGROS (2017).

Desfer la teranyina del gènere des de l'educació.

Vic: Eumo.

SÁNCHEZ-HERNÁNDEZ, NÚRIA, MARTOS-GARCÍA, DANIEL, & SOLER, SUSANNA (2018).

¡Otra vez el maldito fútbol, lo odio!

Tándem. DIDÁCTICA de la educación física, 60, 43-49.

SOLER, SUSANNA (2010).

Más allá del fútbol: ¿la educación física en femenino? Aula de Innovación Educativa, 191, 12-16.

SUBIRATS, MARINA & TOMÉ, AMPARO (2007).

Balones fuera. Reconstruir los espacios desde la coeducación.

Barcelona: Octaedro ediciones.

#ORGULLOSA

APRENTATGE (COMPETENCIAL):

GENERALITAT DE CATALUNYA (2017).

Programar per competències a l'educació primària. Una eina per a la reflexió pedagògica i la presa de decisions dels equips docents.

Barcelona: Departament d'ensenyament.

PUJOLÀS, PERE (2008).

Nueve ideas clave. El aprendizaje cooperativo.

Barcelona: Graó.

RAMÍREZ, EDUARD & SARRAMONA, JAUME ((OORD.) (2015).

Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física. Identificació i desplegament a l'educació secundària obligatòria.

Barcelona: Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya.

SÁNCHEZ-CANO, MANUEL ((OORD) (2009).

La conversa en petits grups a l'aula.

Barcelona: Graó.

LLEI 12/2009, DE 10 DE JULIOL D'EDUCACIÓ, DIARI OFICIAL DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA, NÚM. 5422.

(COMPETÈNCIA CRÍTICA):

LORENTE-CATALÁN, ELOISA & MARTOS-GARCÍA, DANIEL (EDS.). (2018).

Educación Física y pedagogía crítica. Propuestas para la transformación personal y social.

Lleida-València: Edicions de la U. de Lleida i Publicacions de la U. de València.

SOLER, SUSANNA; PRAT, MARIA; JUNCA, ALBERT & TIRADO, MIQUEL ÀNGEL (2007).

Esport i societat: una mirada crítica.

Vic: Eumo.

VALORS EN JOC (2008).

Observatori crític de l'esport.

Disponible a: <http://saf-124-181.uab.cat/observatori/blocs/0.pdf>



Futbol per a la igualtat

#ORGULLOSA

20 PROPOSTES PRÀCTIQUES PER A SECUNDÀRIA:
DES DE L'EDUCACIÓ FÍSICA I ACCIÓ TUTORIAL



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



INEFC

Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya
Barcelona

Generalitat
de Catalunya