

# Avaluació Interna de centres

Exemples de prova

Cicle mitjà

Educació física

## Exemples de prova per a l'àrea d'Educació física. Cicle mitjà

### 1. Objectius

Per elaborar els dos models de proves, s'hi han tingut en compte els objectius referencials que s'indiquen a continuació, extrets del model de segon nivell de concreció publicat pel Departament d'Ensenyament. Algun dels objectius s'ha modificat per tal de: sintetitzar més d'un objectiu en un de sol, introduir alguna matisació, o bé ampliar l'objectiu amb la intenció d'englobar una parcel·la més extensa del comportament motriu. Els objectius seleccionats són els següents:

#### *Control i consciència corporal*

- Controlar l'equilibri corporal.
- Utilitzar els segments corporals dominants amb precisió.
- Utilitzar el control de la respiració en la coordinació de moviments.
- Establir un ritme respiratori constant en curses llargues.
- Organitzar l'espai en funció de la dispersió o l'agrupació.
- Situar-se en l'espai tot atenent la posició dels altres i dels objectes.
- Mostrar iniciativa davant de problemes motrius.
- Apreciar el benestar corporal fruit d'una activitat física controlada.

#### *Execució d'habilitats coordinatives*

- Manejar amb precisió objectes de diverses característiques.
- Controlar l'orientació del cos en llançaments i recepcions.
- Realitzar girs corporals sobre diferents eixos i controlar el moviment.
- Responsabilitzar-se del material i les instal·lacions d'educació física.

#### *Utilització de capacitats condicionals*

- Córrer lentament a ritme constant.
- Canviar ràpidament de direcció i/o sentit en curses curtes.
- Llançar lluny objectes de poc pes.
- Esforçar-se per la pròpia superació en les activitats físiques.

#### *Expressió corporal i dramatització*

- Improvisar moviments partint de posicions diverses.
- Descobrir nous moviments amb diferents parts del cos.
- Experimentar moviments del cos que resultin expressius.
- Contrastar formes expressives amb el cos en tensió i en relaxació.
- Ajudar els companys i les companyes a superar les dificultats, tant en activitats individuals com col·lectives.

#### *Realització de jocs*

- Experimentar el joc com a objecte de plaer i recreació.
- Improvisar jocs.
- Respectar les normes en les activitats físiques.

## 2. Descripció de la prova (parts i puntuació)

Es presenten dos exemples de prova: 1 i 2.

En cadascun dels exemples, s'hi han establert quatre parts que corresponen als àmbits següents de l'educació física: *habilitat motriu, condició física-salut, cooperació i expressió*.

El nombre d'activitats per a cada exemple és el que s'indica al quadre següent:

	<b>Exemple 1</b>	<b>Puntuació</b>	<b>Exemple 2</b>	<b>Puntuació</b>
<i>Habilitat motriu</i>	1 a 5	50 punts	1 a 4	40 punts
<i>Condició física-salut</i>	6 a 8	30 punts	5 a 7	30 punts
<i>Cooperació</i>	9	10 punts	8	10 punts
<i>Expressió</i>	10	10 punts	9	10 punts

S'adjunta, així mateix, un qüestionari d'autoavaluació de les actituds que és comú a totes les proves.

## 3. Normes d'aplicació i desenvolupament

### **Exemple 1**

#### *Habilitat motriu*

Les cinc activitats són individuals.

En les activitats 1, 2 i 3 és necessària la presència de l'ensenyant atès que es tracta d'una valoració qualitativa.

Les activitats 4 i 5 poden dur-les a terme els nens i nenes mateixos sense la presència de l'ensenyant. Així, mentre un grup fa les activitats 1, 2, i 3, un altre grup pot fer les activitats 4 i 5.

#### *Condició física*

L'activitat 6 s'efectua en dues sessions. Els nens i nenes s'organitzen per parelles, de manera que mentre un corre, l'altre controla la distància recorreguda. Així, la meitat del grup-classe pot fer l'activitat al mateix temps.

Les activitats 7 i 8 són individuals. És convenient que l'activitat 8 es faci en un dia diferent de l'activitat 6, ja que totes dues poden resultar força intenses.

#### *Cooperació / expressió*

Les activitats 9 i 10 es realitzen en petits grups. El mestre o la mestra avalua el conjunt del grup. Es poden fer en acabar les proves d'habilitat motriu o bé combinant-les amb les de condició física.

## **Exemple 2**

### *Habilitat motriu*

Les quatre activitats són individuals.

En les activitats 1, 2 i 3 és necessària la presència del professor, atès que es tracta d'una valoració qualitativa.

L'activitat 4 poden dur-la a terme els nens i nenes mateixos. D'aquesta manera, mentre un grup realitza les proves 1, 2 i 3, un altre grup pot fer la prova 4.

### *Condicció física*

Per a l'activitat 5 organitzem els infants per parelles.

Mentre un grup corre els 500 metres, l'altre grup anota el temps que triguen a completar el recorregut. L'ensenyant va dient en veu alta el temps a mesura que els corredors van passant per la línia d'arribada. Cada infant es fixa en el temps del seu company o companya.

Les proves 6 i 7 són individuals. És convenient dur-les a terme en un dia diferent d'aquell en què es farà la prova 5, ja que agrupar-les totes dues en una mateixa sessió pot resultar un esforç massa intens.

### *Cooperació / Expressió*

Les activitats 8 i 9 s'efectuen en petits grups. S'avalua el conjunt del grup. Es poden realitzar en acabar les proves d'habilitat motriu o bé combinant-les amb les proves de condició física.

## 4. Prova

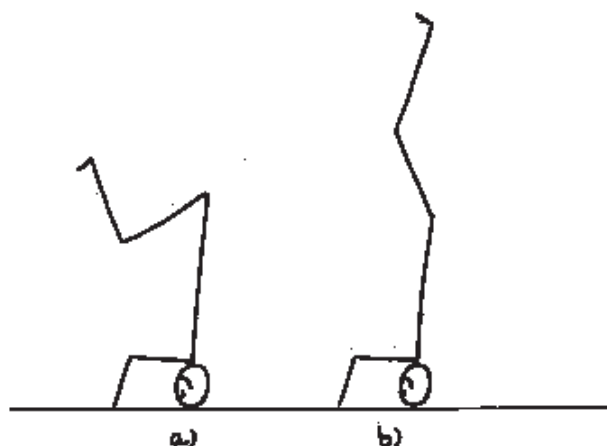
### Exemple 1

*Habilitat motriu*

#### Activitat 1

*Material: un matalàs prim.*

Realització de la vertical de cap. Per efectuar correctament la vertical de cap cal fer un triangle al terra (matalàs) amb les dues mans i el cap (part alta del front). La distància que separa les mans correspon aproximadament a la distància que separa les espatlles. L'esquena s'ha d'anar col·locant en posició vertical i s'ha de mantenir recta. Al mateix temps, els peus s'acosten al tronc, i a poc a poc es van aixecant les cames fins que adopten la posició vertical, amb l'ajut de l'ensenyant per mantenir l'equilibri.



#### Activitat 2

*Material: un matalàs prim.*

Realització de la tombarella endavant amb cames juntes. Es tracta de realitzar una tombarella endavant amb les cames juntes, que s'estiren al moment del gir. Cal finalitzar la tombarella drets, sense ajuda de les mans i en posició estàtica.

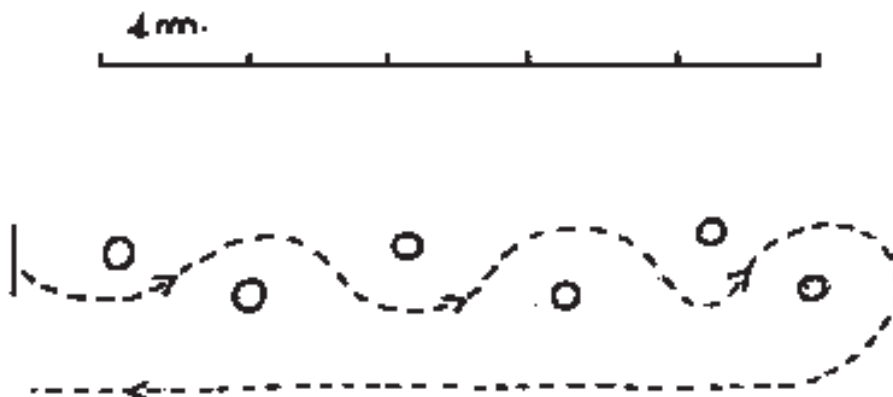


### Activitat 3

*Material: una pilota (preferentment de minibàsquet), i cinc cons.*

*Organització: se senyalitza un recorregut amb els cinc cons, que es col·loquen a una distància l'un de l'altre d'un metre.*

Realització del recorregut en zig-zag tot botant la pilota. La tornada es fa pel costat, en línia recta. El bot és amb la mà dominant. Es fan dos intents i se'n valora el millor.

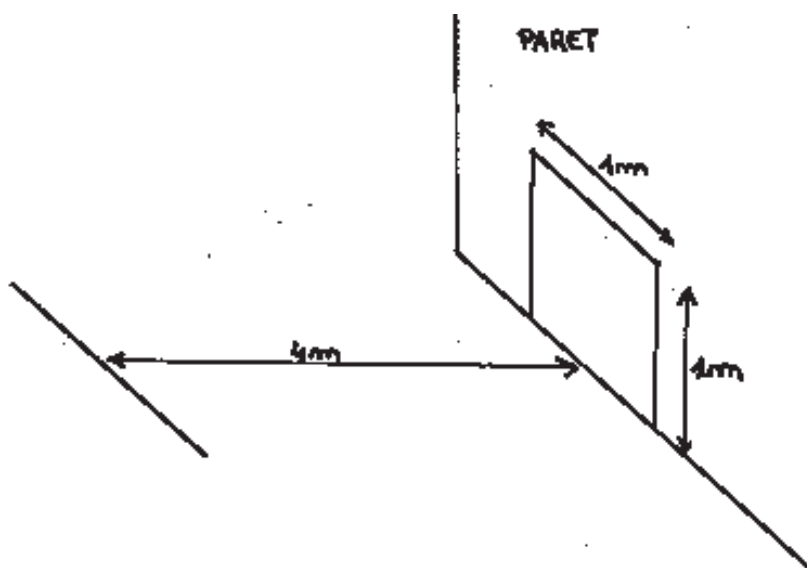


### Activitat 4

*Material: una pilota no gaire lleugera.*

*Organització: En una paret es marca un quadrat de  $1\text{m}^2$ . A 4 m de distància es traça una línia al terra..*

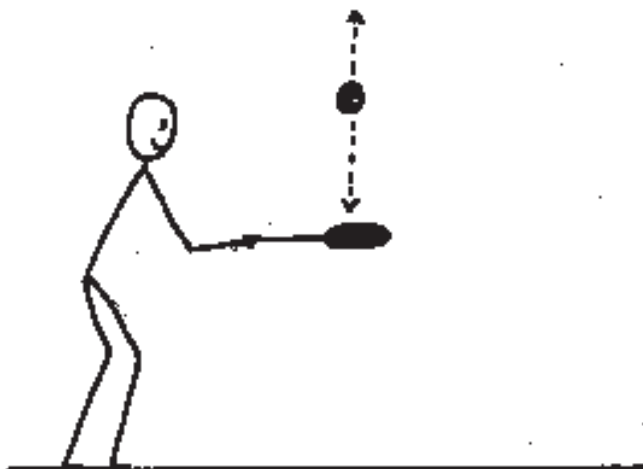
Realització de xuts a la paret. En *cinc* intents cal encertar, el màxim nombre de cops, el senyal que hi ha a la paret.



### Activitat 5

*Material: una pala de fusta o plàstic, i una pilota de tennis-taula o bé semblant.*

Control de la pilota a l'aire. Cal colpejar la pilota a l'aire amb la pala, agafada amb la mà dominant. La pilota ha d'elevant-se una alçada que oscil·li entre un pam i dos pams, davant de la cara del nen o nena. Es compta el nombre de cops seguits en trenta segons. Si no arriba a 30 segons es compta simplement el nombre de cops seguits. Es valora el millor de dos intents.



*Condicció física/salut*

### Activitat 6

*Organització: cal marcar sobre el terreny un quadrat de vint metres de costat. Aquesta activitat es du a terme en dues sessions.*

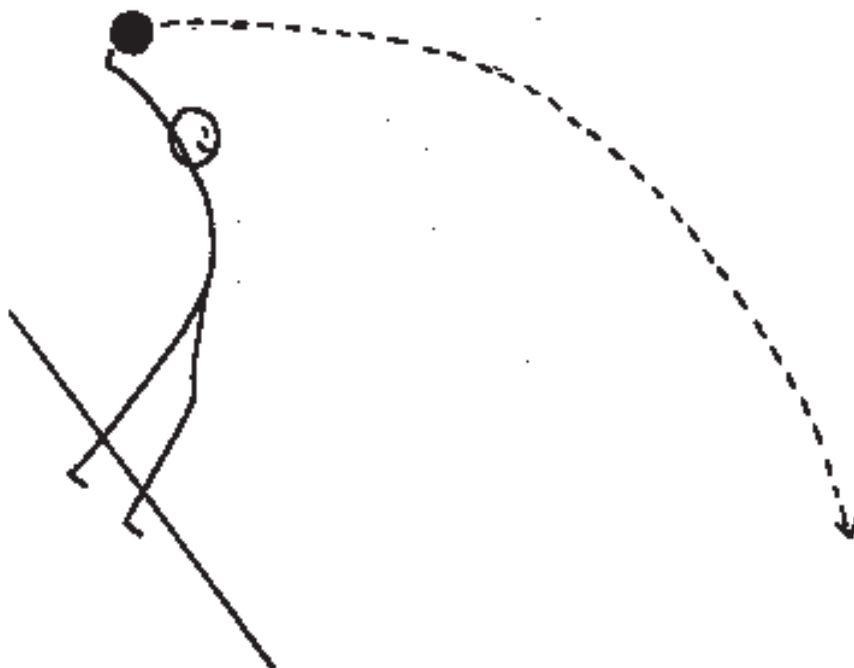
Cursa a ritme constant. En la primera sessió cada nen i nena corre al voltant del quadrat durant quatre minuts. L'objectiu es córrer a ritme constant, no gaire ràpidament. Observem la distància que recorre cada infant.

En la següent sessió cada nen o nena ha de ser capaç de recórrer, en quatre minuts, una distància sensiblement igual a la recorreguda en la sessió anterior.

### Activitat 7

*Material: pilota de rítmica de 400 g i cinta mètrica.*

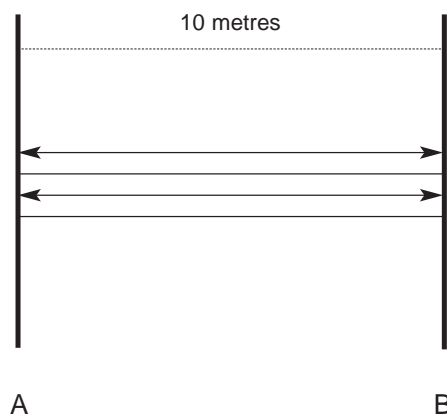
Llançament de pilota. Es mesura la distància a què és capaç de llançar la pilota en un llançament per damunt del cap amb dues mans (tipus servei de futbol amb dues mans, posició estàtica dels peus).



### Activitat 8

*Organització: cal marcar dues línies paral·leles separades per 10 metres en un terreny pla.*

Cursa 10 X 4. Es cronometra el temps que triga cada nen o nena en anar i tornar, dos cops seguits. Els infants se situen darrera de la línia A. Han d'anar corrents fins a la línia B, trepitjar-la i tornar fins a la A. Trepitgen de nou la línia A i repeteixen el recorregut. S'atura el cronòmetre quan l'infant passa per damunt de la línia A per segona vegada.



## *Cooperació*

### **Activitat 9**

Construcció d'una escultura amb els seus propis cossos. S'organitzen en grups de sis a vuit nens i nenes. Un dels infants adopta una determinada postura. El següent adopta una postura complementant l'anterior i així, successivament, tot el grup. Finalment, queda formada una escultura que ha de mantenir-se durant uns segons. Els nens i nenes poden comentar prèviament, durant uns minuts, la forma que volen fer.

## *Expressió*

### **Activitat 10**

*Material: cal disposar de materials diversos, com ara piques, cercols, pilotes, teles, trossos de cartró etc.*

Improvisació amb material. Cada nen i nena agafa un material, li atorga un significat (per exemple, un cercol pot ser el volant d'un autocar) i representa una situació (una escena) amb aquell material.

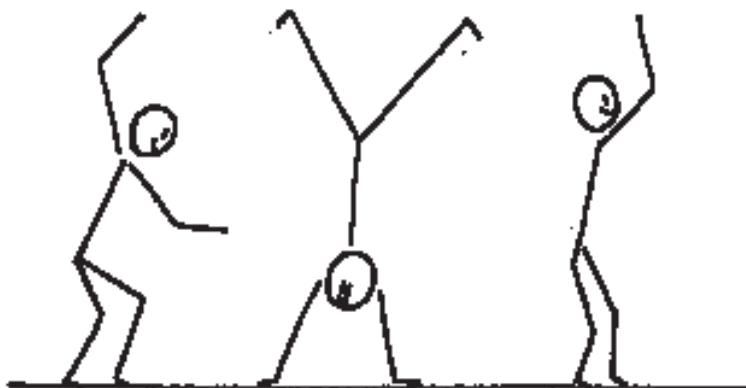
## Exemple 2

Habilitat motriu

### Activitat 1

Material: terreny pla o bé un matalàs prim i dur.

Realització de la roda lateral. Posició inicial: un peu davant de l'altre, braços aixecats a l'aire. Fer la roda col·locant primer una mà al terra i després l'altra. Aixecar les cames estirades i separades. Recepció al terra primer d'una cama i, després, de l'altra, i acabar en posició dreta.

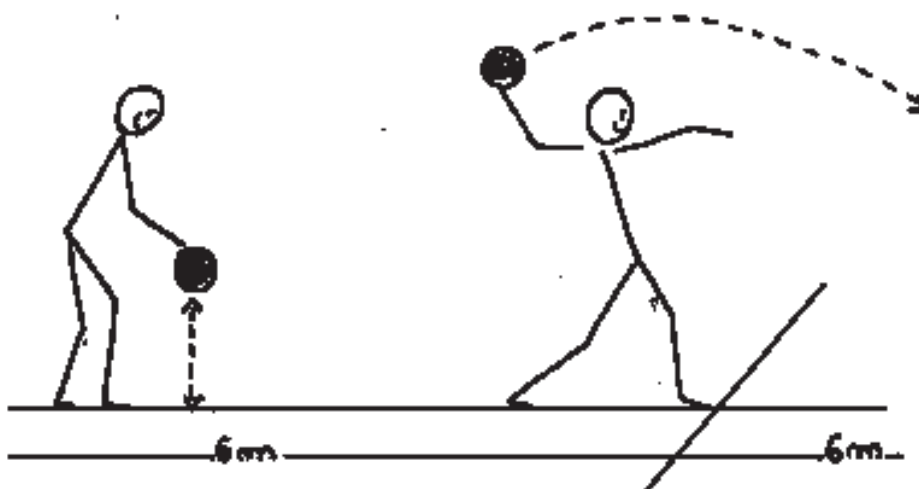


### Activitat 2

Material: pilota petita (del tipus de minihandbol).

Organització: marcar un passadís, en línia recta, de sis metres; a una distància de sis metres des del final del passadís s'ha de marcar un senyal a terra.

Encadenament de bot i llançament. Botar la pilota tot avançant pel passadís. En arribar al final llançar la pilota, la qual ha d'ultrapassar la distància de sis metres.

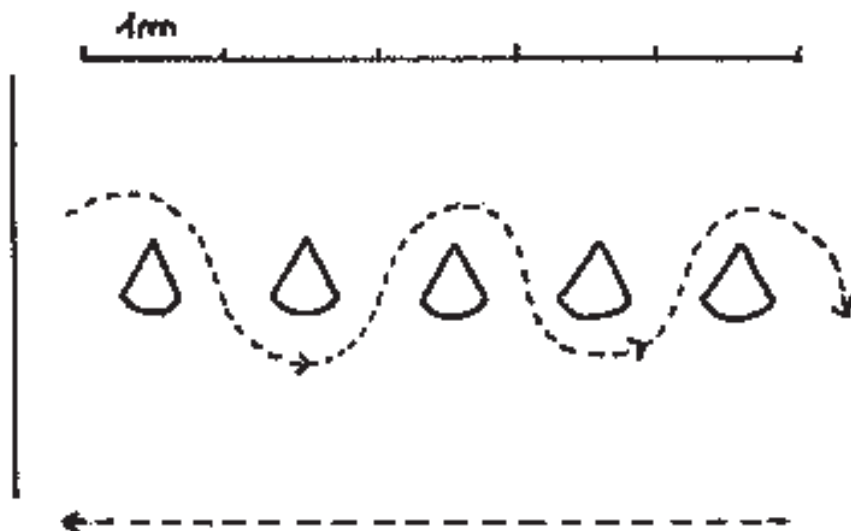


### Activitat 3

*Material: pilota no gaire lleugera i cinc cons.*

*Organització: se senyalitza un recorregut amb els cinc cons, que es col·loquen a una distància l'un de l'altre d' un metre.*

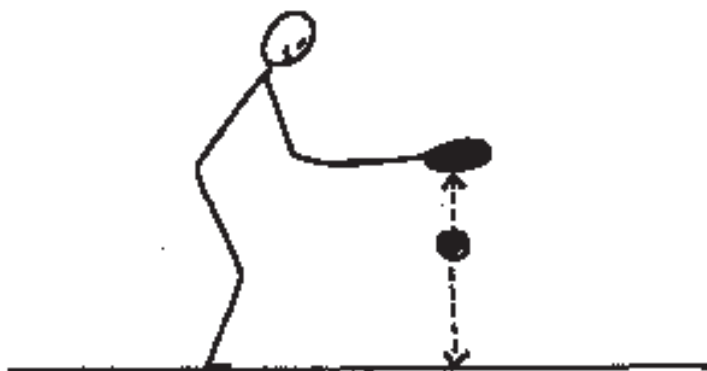
Conduccions de la pilota amb el peu. Cal avançar en zig-zag controlant la pilota amb els peus. La tornada es fa en línia recta pel costat, continuant controlant la pilota amb els peus. Cronometrem el temps que hi esmerça cada infant.



### Activitat 4

*Material: pales de fusta o plàstic, i pilotes tipus de tennis.*

Control de la pilota botant contra el terra. Cal fer botar la pilota d'una forma seguida, contra el terra, tants cops com sigui possible durant 30 sg. Es compta el nombre de cops que l'infant fa sense perdre la pilota.



*Condició física-salut***Activitat 5***Material: cronòmetre.**Organització: cal una pista en què es puguin delimitar 500 metres, pot ser una pista més petita que s'hagi de recórrer diverses vegades per arribar a fer 500 metres.*

Cursa a ritme constant. L'objectiu es recórrer els 500 metres dues vegades en un temps sensiblement igual. Els nens i nenes corren els 500 metres, cadascun al seu ritme. Cal insistir que no s'ha d'anar ràpid. Cronometrem el temps utilitzat. Descansem uns deu minuts i tornem a córrer els 500 metres. Ho haurien de poder fer en un temps sensiblement igual que l'esmerçat la vegada anterior.

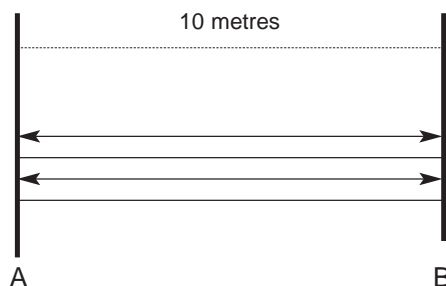
**Activitat 6***Material: cinta mètrica.**Organització: terreny pla amb una línia de sortida.*

Mesurem la distància que poden assolir els nens i nenes en cinc salts consecutius; poden escollir (en funció de si son dreters o esquerrans) una de les seqüències següents :

- a) sortida peus junts - esquerre - dret - esquerre - dret - peus junts.
- b) sortida peus junts - dret - esquerre - dret - esquerre - peus junts.

**Activitat 7***Organització: cal marcar dues línies paral·leles separades per 10 metres en un terreny pla.*

Cursa 10 X 4. Es cronometra el temps que triga cada nen i nena a anar i tornar, dos cops seguits. Els nens se situen darrere de la línia A. Han d'anar corrents fins a la línia B, trepitjar-la i tornar fins a la A. Trepitgen de nou la línia A i repeteixen el recorregut. S'atura el cronòmetre quan l'infant passa per damunt de la línia A per segona vegada.

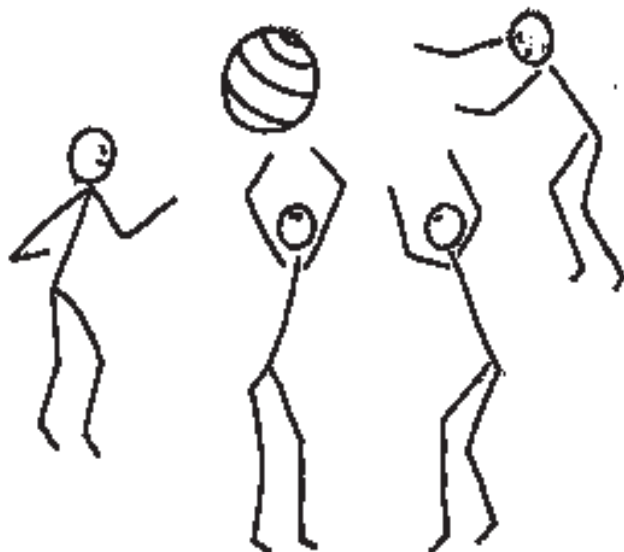


## Cooperació

### Activitat 8

*Material: pilota lleugera (de platja, iniciació al voleibol, etc.).*

Pilota a l'aire. Els nens i nenes s'organitzen en grups de cinc o sis jugadors. Comptem quants cops consecutius poden colpejar la pilota sense que aquesta caigui a terra. Un mateix jugador no pot tocar la pilota dues vegades seguides.



## Expressió

### Activitat 9

*Materials: Ens calen materials de diferents característiques.*

Imitació i representació de característiques físiques.

En un lloc de la sala o gimnàs dipositem materials diversos (pilotes, piques, teles, etc.). Els nens i nenes s'organitzen en grups de 6 a 8 components. Han d'anar a buscar els diversos materials, portar-los al centre de la sala i fer una construcció amb aquests materials. En els desplaçaments, el seu cos ha d'adoptar les característiques físiques del material que transporten (per exemple, si transporten una pilota han d'anar rodolant).

**Qüestionari autoavaluació d'actituds**

	sempre	sovint	de vegades	mai
1. Em sento bé quan faig activitat física o practico esports . . . . .				
2. Utilitzo roba i calçat adient per a fer educació física . . . . .				
3. Em rento/dutxo després d'una sessió d'educació física. . . . .				
4. Tracto amb cura el material i les instal·lacions d'educació física . . . . .				
5. Animo els meus companys a l'hora de fer activitats motrius . . . . .				
6. Els meus companys m'ajuden en les activitats físiques més difícils . . . . .				
7. M'agrada descobrir nous moviments amb el meu cos . . . . .				
8. M'esforço per superar-me en la realització d'activitats físiques . . . . .				
9. Quan jugo m'ho passo bé . . . . .				
10. M'agrada inventar-me jocs . . . . .				
11. Quan jugo trobo fàcil respectar les regles de joc. . . . .				

## 5. Criteris de valoració i clau de respostes

### **Exemple 1**

*Habilitat motriu*

#### **Activitat 1**

La valoració d'aquesta prova s'obté mitjançant la suma dels paràmetres següents:

Col·locació correcta de mans i cap.	2 punts
Es manté en equilibri amb les cames flexionades.	3 punts
Aixeca les cames a la vertical.	3 punts
Manté les cames juntes i les puntes dels peus estirades.	1 punt
Manté la posició 2 segons.	1 punt
	<hr/>
Total	10 punts

#### **Activitat 2**

La valoració d'aquesta prova s'obté mitjançant la suma dels paràmetres següents :

Gir endavant sense desviació de la trajectòria.	4 punts
Cames estirades i peus junts al moment del gir.	2 punts
S'aixeca sense ajuda de les mans.	2 punts
Manté la posició final estàtica.	2 punts
	<hr/>
Total	10 punts

#### **Activitat 3**

Es fan dos intents i se'n valora el millor:

Va i torna sense perdre la pilota.	4 punts
Bota la pilota a l'alçada dels malucs.	2 punts
Bota la pilota prop del peu.	2 punts
Hi ha regularitat en el ritme de desplaçament.	2 punts
	<hr/>
Total	10 punts

#### **Activitat 4**

Cinc encerts	10 punts
Quatre encerts	8 punts
Tres encerts	6 punts
Dos encerts	4 punts
Un encert	2 punts

**Activitat 5**

50 cops o més	10 punts
de 40 a 49 cops	8 punts
de 30 a 39 cops	6 punts
de 20 a 29 cops	4 punts
de 5 a 19 cops	2 punts

*Condició física-salut***Activitat 6**

Diferència d'una sessió a l'altra:

de 0 a 5 m (de més o de menys)	10 punts
de 5 a 10 m “	8 punts
de 10 a 20 m “	6 punts
de 20 a 25 m “	4 punts
de 25 a 30 m “	2 punts

**Activitat 7**

més de 8 metres	10 punts
de 6,5 a 7,99 metres	8 punts
de 5 a 6,49 metres	6 punts
de 3,5 a 4,99 metres	4 punts
de 2 a 3,49 metres	2 punts

**Activitat 8**

12" i menys	10 punts
de 12'1 a 13"	8 punts
de 13'1 a 14"	6 punts
de 14'1 a 14'5"	4 punts
de 14'6 a 15"	2 punts

*Cooperació***Activitat 9**

La valoració d'aquesta prova s'obté mitjançant la suma dels paràmetres següents :

Originalitat /complexitat.	3 punts
Complementarietat corporal.	3 punts
Participació de tot el grup en les idees.	3 punts
Estabilitat en la posició final.	1 punt
Total	<hr/> 10 punts

### *Expressió*

#### **Activitat 10**

La valoració d'aquesta prova s'obté mitjançant la suma dels paràmetres següents :

Els moviments i desplaçaments tenen una intencionalitat.	2 punts
S'entén què vol representar amb el material.	2 punts
No utilitza el material d'una manera defensiva (no l'utilitza per amagar-se).	2 punts
Manté el ritme gestual durant tot el temps de l'activitat.	2 punts
Te tendència a fer moviments oberts.	2 punts
Total	<hr/> 10 punts

#### **Exemple 2**

### *Habilitat motriu*

#### **Activitat 1**

La valoració d'aquesta prova s'obté mitjançant la suma dels paràmetres següents:

Recolza peus i mans d'una manera successiva.	3 punts
Passa les cames per la posició vertical.	3 punts
Els recolzaments de mans i peus estan en línia recta.	2 punts
Adopta una posició dreta i estàtica, al final.	2 punts
Total	<hr/> 10 punts

#### **Activitat 2**

La valoració d'aquesta prova s'obté mitjançant la suma dels paràmetres següents :

No perd la pilota mentre bota.	1 punt
Bota la pilota a l'alçada dels malucs.	1 punt
Bota la pilota prop del peu.	1 punt
Encadena bot i llançament.	3 punts
Situa el braç en armat i acaba en extensió.	3 punts
Supera els sis metres en el llançament.	1 punt
Total	<hr/> 10 punts

**Activitat 3**

La valoració d'aquesta prova s'obté mitjançant la suma dels paràmetres següents :

No perd la pilota.	2 punts
Avança a un ritme constant.	2 punts
Mira els peus al menys possible.	2 punts
Utilitza tots dos peus.	2 punts
Completa el recorregut en menys de 20" (es resta un punt per cada 3" de més, fins a un màxim de 2 punts.)	2 punts
<b>Total</b>	<b>10 punts</b>

**Activitat 4**

Se'n valora el millor de dos intents.

50 cops o més	10 punts
de 40 a 49 cops	8 punts
de 35 a 48 cops	6 punts
de 20 a 34 cops	4 punts
de 5 a 19 cops	2 punts

*Condició física/salut*

**Activitat 5**

Diferència del primer al segon cop:

de 0 a 3 sg (de més o de menys)	10 punts
de 3'1 a 6 sg (de més o de menys)	8 punts
de 6'1 a 10 sg (de més o de menys)	6 punts
de 10'1 a 12 sg (de més o de menys)	4 punts
de 12'1 a 15 sg (de més o de menys)	2 punts

**Activitat 6**

més de 8,5 m	10 punts
de 7,8 m a 8,4 m	8 punts
de 6,5 m a 7,7 m	6 punts
de 5,5 m a 6,4 m	4 punts
de 5 m a 5,4 m	2 punts

**Activitat 7**

12" i menys	10 punts
de 12'5 a 13"	8 punts
de 12'9 a 14"	6 punts
de 13'9 a 14'5"	4 punts
de 14'6 a 15"	2 punts

### Cooperació

#### Activitat 8

Se'n valora el millor de tres intents.

La valoració d'aquesta prova s'obté mitjançant la suma dels paràmetres següents :

Participació col·lectiva (tothom colpeja).	4 punts
Distribució correcta en l'espai.	2 punts
Ritme de colpejar regular.	2 punts
Més de 10 cops.	2 punts
	<hr/>
Total	10 punts

#### Activitat 9

La valoració d'aquesta prova s'obté mitjançant la suma dels paràmetres següents :

Hi ha coherència entre les característiques físicomaterials i el gest fet.	4 punts
No utilitza el material d'una manera defensiva (no l'utilitza per amagar-se).	2 punts
Manté el ritme gestual durant tot el temps de l'activitat.	2 punts
Ocupa l'espai correctament.	2 punts





## Full de buidatge del qüestionari d'autoavaluació

	Nombre de respostes recollides			
	sempre	sovint	de vegades	mai
1. Em sento bé quan faig activitat física o practico esports				
2. Utilitzo roba i calçat adient per a fer educació física				
3. Em rento/dutxo després d'una sessió d'educació física				
4. Tracto amb cura el material i les instal·lacions d'educació física				
5. Animo els meus companys a l'hora de fer activitats motrius				
6. Els meus companys m'ajuden en les activitats físiques més difícils				
7. M'agrada descobrir nous moviments amb el meu cos				
8. M'esforço per superar-me en la realització d'activitats físiques				
9. Quan jugo m'ho passo bé				
10. M'agrada inventar-me jocs				
11. Quan jugo trobo fàcil respectar les regles de joc				