

## TÍTOL DE L'ACTIVITAT / UNITAT DIDÀCTICA: Donar la volta al món corrent

<b>DURADA</b>	12 sessions	<b>ÀREA/ES</b>	Educació Física	<b>NIVELL EDUCATIU</b>	2n i 4t d'ESO i Batxillerat
<b>AUTOR/A</b>	Assumpta Feltrer Dueso				
<b>OBJECTIUS</b>	Sumar entre tots els kilòmetres que realitzen quant treballam el condicionament físic.		<b>CONTINGUTS CURRICULARS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloc de contingut Educació Física i Salut</li> <li>• Bloc de continguts Jocs i Esport</li> </ul>	

### COMPETÈNCIES BÀSIQUES

<b>Competència comunicativa lingüística i audiovisual</b>	Utilització de les eines corresponents en cada context.
<b>Competència artística i visual</b>	
<b>Tractament de la informació i competència digital</b>	Es crearà una aplicació per que cada alumne pugui seguir i pujar els kilòmetres q ha fet en cada sessió. Pugui fer el seguiment del repte.
<b>Competència matemàtica</b>	Coneixement de les equivalències de metres, kilòmetres a iardes i a l'inversa..Operacions matemàtiques. Càlculs de funció de velocitat. Càlculs de la freqüència cardíaca. Càlculs amb tants per cents. Creació i lectura de gràfiques. Coneixements de les equivalències velocitat km/h i m/s.
<b>Competència d'aprendre a aprendre</b>	Autoregulació de la carrera i la velocitat personal per que sigui saludable. Utilització de eines TIC.
<b>Competència d'autonomia i iniciativa personal</b>	Coneixement de les TIC, Decisió personal del treball de la sessió. Possibilitat de la creació d'utilitzar i crear projectes paral·lels.

---

## Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic

Coneixement de l'entorn i del món.

---

## Competència social i ciutadana

Treball en equip. Saber treballar de forma cooperativa. Companyonia. Interdependència positiva.

---

## MATERIALS

- Relació de materials necessaris per dur a terme l'activitat i quin és el seu ús
  - Cronometres. Mesura del temps
  - Pulsòmetres. Mesura la freqüència cardíaca.
  - Full de registre, personal i en grup. Anotar el registre personal i del grup de la sessió.
  - Cinta mètrica. Mesurar el terreny on portarem a terme l'activitat.
- 

## DESENVOLUPAMENT

- En cada una de les sessions (una sessió de 2 hores x setmana i grup), els alumnes hauran de córrer amb una freqüència cardíaca saludable durant (x) temps que hauran de decidir mínim 5' i màxim 15' de forma progressiva i augmentant aquest temps de forma progressiva al llarg de les sessions. Al final de la carrera diària calcularan la Fc, el temps q han fet i els metres realitzats.
  - Anotaran els seus resultat i ho posaran en comú mitjançant les eines TIC. Així cada sessió fins acabar les 12 sessions proposades coincidint amb el inici de la World Race . Fent una valoració de l'assoliment del repte proposat.
-

## AVALUACIÓ

- Fulls de registre individual. (Diari personal).
- Full de registre del professor.
- Eines TIC