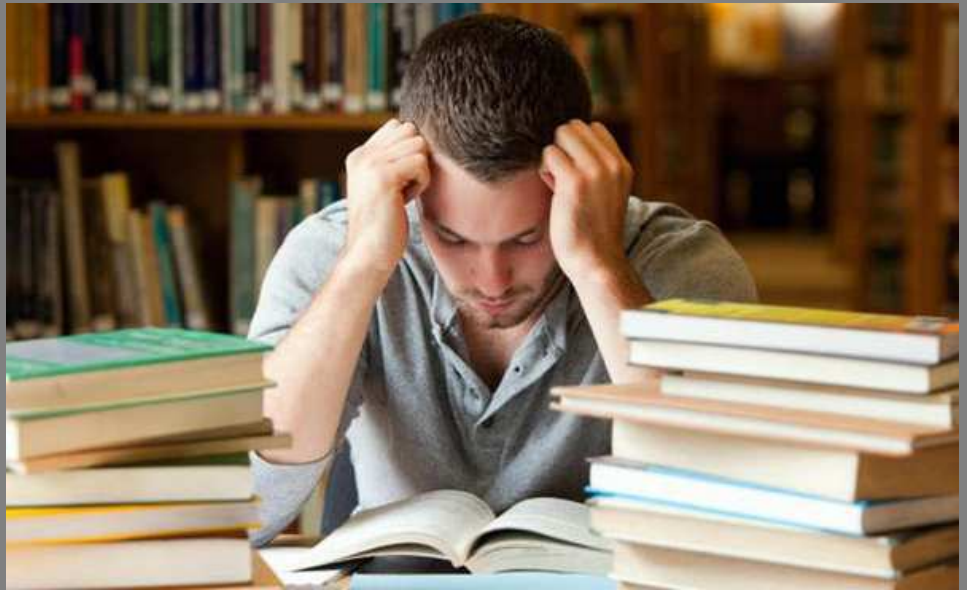


Opos
20-21

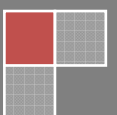


L'estudi del temari en les oposicions a cossos docents

Educació infantil i primària

Joan Teixidó Saballs
Núria Felip i Jacas

Universitat de Girona





Joan Teixidó Saballs

Mont-ras (Baix Empordà), 1960. Doctor en Pedagogia. Professor Titular a la Universitat de Girona. Mestre de primària. Professor de secundària. Director d'institut. Director de GROC i ForDires. Director acadèmic d'Opos.cat

Autor de *La acogida a los profesionales de nueva incorporación* (Graó), *Prácticas de mejora de la convivencia escolar* (Aljibe), *Programació didàctica per a opositors* (Malhivern, 2018), *El Projecte de Direcció a Catalunya* (Malhivern, 2019), *Presentació de la programació i de la unitat didàctica davant del tribunal* (Malhivern, 2019).



Núria Felip Jacas

Professora de la Universitat de Girona. Docent d'infantil, primària i secundària. Cap d'Estudis de l'Escola Cor de Maria de La Bisbal d'Empordà.

Autora de *El acoso escolar. Revisión, análisis y contraste de algunas investigaciones*. (GEU, 2007) i Elaboració de la programació didàctica per oposicions (Ed. Malhivern, 2019).

L'estudi del temari en les oposicions a cossos docents

Educació infantil i primària

Joan Teixidó Saballs
Núria Felip i Jacas

Universitat de Girona
Fundació Universitària Martí l'Humà
Editorial Malhivern

Amb el suport de

Universitat de Girona



1ª edició: juny de 2020
Drets exclusius de la publicació
©Joan Teixidó Saballs-2020
Editorial Malhivern. La Garriga
ISBN: 978-84-120128-0-4
Dipòsit Legal: B 7494-2019

Pregunta't si allò que fas avui t'apropa al lloc on vols ser demà.

Walt Disney

INDEX

Presentació	3
1.- L'oposició i l'estudi del temari	11
1.1.- En què consisteix el desenvolupament d'un tema?	15
1.2.- Com es qualifica el tema	16
1.3.- Quina incidència té el tema en el resultat final de l'oposició?	19
1.4.- Quina és la resposta adequada a un tema?	21
1.5.- Els temaris són obsolets. Cal actualitzar-los?	22
1.6.- Quin sentit té memoritzar un tema en un model de selecció basat en competències?	23
1.7.- Un cop desenvolupat el tema, qui el llegeix? L'opositor o el tribunal?	25
2.- L'estudi del temari al programa Opos.cat	27
2.1.- En què consisteix el Mòdul 2?	27
2.2.- Trets distintius	29
2.3.- Taller d'estudi del temari	33
3.- Anàlisi aprofundida del temari	35
3.1.- Taula d'anàlisi del temari	38
4.- Planificació de l'estudi	43
4.1.- Algunes idees sobre planificació	43
4.2.- Quants temes et proposes estudiar?	45
4.3.- Quantes hores d'estudi calen per <i>saber</i> un tema?	46
4.4.- De quant temps disposes?	48
4.5.- Elaboració de plans d'estudi	48
4.6.- Quina franja horària és la millor per estudiar?	51
4.7.- Repàs i fixació dels temes ja estudiats	51
4.8.- Algunes idees finals referides a la planificació	54
5.- Personalització del tema	57
5.1.- Tres versions del tema: Versió A, Versió B i Versió C	58
5.2.- Elaboració de la Versió B	60
5.2.1.- Originalitat	59
5.2.2.- Extensió	64
5.2.3.- Format	66
5.2.4.- Estructura	68
5.2.5.- Esquema de continguts	72
5.3.- Idees i pautes per a la personalització del tema	76
5.3.1.- Extensió del tema	76
5.3.2.- Introducció	79
5.3.3.- Títol dels epígrafs	80
5.3.4.- Guia de desplegament del tema	80
5.3.5.- Esquema	80
5.3.6.- Memorització	81
5.3.7.- Posar límits a la memorització	82

5.3.8.- Il·lustracions	83
5.3.9.- Taules	83
5.3.10.- Exemples	84
6.- Mètode d'estudi.	85
6.1.- Quatre idees per pensar-hi	87
6.2.- Mètode ConDeMoR	90
6.2.1.- Conèixer	91
6.2.2.- Organitzar	93
6.2.3.- Desenvolupar	96
6.2.4.- Memoritzar	103
6.2.5.- Revisar – Repassar	109
7.- Actitud i motivació	113
7.1.- Motivació intrínseca	114
7.2.- Motivacions extrínseques	115
7.3.- Motivació i situació personal	117
7.4.- Com aconseguir la motivació adequada?	120
8.- Condicions d'estudi	127
8.1.- Espai físic	127
8.2.- Ventilació, temperatura i il·luminació	129
8.3.- Postura corporal.	130
8.4.- Disposició personal	131
8.4.1.- Tècnica Pomodoro	132
8.5.- Clima d'estudi	133
9.- Alguns aspectes a tenir en compte	139
9.1.- Adequació a l'aula, al centre i a la realitat educativa	139
9.1.1.- És necessària la introducció de continguts aplicats? Quants?	139
9.1.2.- Quins continguts? Com introduir-los?	141
9.2.- Les eines TIC en l'estudi del temari	146
9.3.- Bibliografia i webgrafia.	148
9.4.- Normativa	151
9.5.- Simulacions	152
9.6.- Dos dies abans de la realització de la prova	154
10.- Vint-i-cinc errors a evitar	159
10.1.- Errors de Planificació	160
10.2.- Errors en la Preparació.	162
10.3.- Errors en l'Estudi	165
10.4.- Errors en la Realització de la prova	169
11.- Quaranta recomanacions finals.	173
Índex de Quadres	181

PRESENTACIÓ

Estudiar el temari és un *conyàs*; no ens hem d'enganyar. Els temaris són llargs i feixucs. I no n'hi ha prou amb memoritzar els continguts; també s'ha de demostrar que saps adequar-los a la realitat educativa d'infantil i primària. A més, has de justificar allò que dius amb un esquema, aportar exemples, afegir bibliografia, fer referència a la normativa vigent, etc. Tot això implica curro, molt de curro.

En un món on tot es basa en les imatges, l'estímul-resposta, els *likes* i l'aparença, només de pensar que hauràs de passar hores i hores, tot/a sol/a, concentrat/da, intentant ordenar i interioritzar un munt d'informació, fa basarda. D'altra banda, el discurs educatiu en voga aporta múltiples arguments que etiqueten l'estudi del temari com una pràctica antediluviana, contrària a la modernitat educativa, basada únicament en la memorització d'informació per tal de repetir-la en una situació estandarditzada (una oposició) que es troba a les antípodes de l'adquisició i desenvolupament de competències professionals.

La meva feina, tant a les classes de la universitat com en intervencions en actes públics, m'ha portat a sentir molts arguments semblants. Quan qui profereix la invectiva contra la memorització és un potencial opositor, penso:

--No anem bé. Aquest noi/a patirà molt quan hagi d'afrontar l'estudi del temari.

La preparació i l'estudi del temari presenta uns trets distintius que el diferencien netament de la resta de proves: implica un repte íntim, amb tu mateix/a, consistent a interioritzar un munt d'informació. Pots acudir a diversos ajuts: adquirir un temari a una editorial especialitzada; formar un grup d'elaboració i estudi col·laboratiu; desenvolupar estratègies i habilitats d'estudi... Tot això, t'ajudarà, però, en darrera instància, saps que has de passar moltes hores estudiant, elaborant esquemes, repassant, buscant recursos mnemotècnics... Es tracta de la part de l'oposició que et confronta, d'una manera més directa, amb tu mateix/a. Seré capaç de tancar-me a estudiar? Em concentraré? Seré disciplinat en l'acompliment del Pla d'Estudi? Em veig amb cor de sacrificar algunes coses que m'agraden (esport, lectura, viatges, sopars amb els amics...) durant un període considerable de temps? Són dubtes íntims, personals que, a vegades, l'opositor/a ni tan sols s'atreveix a verbalitzar.

L'estudi del temari i el Tour de França.

L'estudi del temari és com el Tour de França; es guanya per etapes. És una competició en la qual lluites contra tu mateix al costat d'altres corredors que també esperen arribar als Camps Elisis. El que facin els altres, no depèn de tu. El que facis tu, sí. Tot i

això, és bo tenir amics en el pilot; poden ser del teu equip (especialitat) o d'un altre. Us sereu útils els uns als altres, us ajudareu perquè compartiu el mateix objectiu. L'estudi



del temari i el ciclisme s'assemblen perquè tots dos exigeixen sacrifici (l'entrenament implica moltes hores a la carretera), constància (hi ha etapes en les que penses que no arribaràs a la meta, moments de crisi que només pots superar amb força de voluntat i confiança en tu mateix/a), ordre i sistematicitat (en l'anàlisi i la preparació de cada etapa, en l'alimentació, en el descans, en la tàctica...) i, sobretot, motivació per guanyar una meta volant, una etapa, el premi de la muntanya, la combinada, el maillot groc... Només alguns, molt pocs, guanyen la cursa. Els seus noms passen a la història: Eddy Mercks, Bernard Hinault, Miguel Indurain, Perico Delgado, Chris Froome... Però

juntament amb ells, cada any hi ha molts corredors que fan la darrera passejada pels boulevards de París. Cadascun d'ells ha guanyat el seu tour particular.

Manuels Opos.cat

La voluntat de posar per escrit els fonaments i el mètode de treball confereix fonamentació i rigor a Opos.cat, un tret que el diferencia d'altres propostes formatives¹. També respon a la necessitat de donar cohesió i continuïtat a l'actuació dels diversos formadors a les diverses edicions territorials. Quan un programa és desenvolupat per moltes persones, en contextos diferents, ha de disposar d'una carta per a navegants que actua com a ciment cohesionador i li dóna solidesa.

Un dels objectius que vaig tenir clars en la creació d'Opos.cat fou l'elaboració de materials específics. Certament, hi ha moltes maneres d'aprovar l'oposició: els camins del Senyor són inescrutables! Ara bé, per norma general, aproven aquells que saben com funciona l'oposició; que s'han preparat específicament per a la superació de cada

¹ Es concreta en els documents:

Teixidó, J (2018). *Programació didàctica per opositors. Proposta de desplegament de la programació didàctica a Catalunya*. Ed. Malhivern. La Garriga, 140 pàg. ISBN 978-84-939985-8-5

Teixidó, J (2019): *Presentació de la programació i la unitat didàctica davant del tribunal. Col·lecció d'idees i recursos per a la intervenció davant del tribunal a les oposicions a cossos docents* Ed. Malhivern. La Garriga, 140 pàg. ISBN 978-84-120128-0-4

Teixidó, J i Felip, N. (2019): *Elaboració de la programació didàctica per oposicions. Educació secundària i batxillerat*. Ed. Malhivern. La Garriga, 142 pàg.

Teixidó, J (2019): *Preparació i estudi del temari en les oposicions a cossos docents* Ed. Malhivern. La Garriga, 200 pàg.

prova i que intervenen amb desimboltura i convicció davant del tribunal. En aquest context, disposar d'una col·lecció de textos que analitzen amb deteniment el procés d'accés a la funció pública docent des de la perspectiva de l'opositor, tot oferint recomanacions, idees i pautes d'acció per al pas a la pràctica, és un petit tresor. Abans d'elaborar la programació, d'estudiar el temari, de resoldre la prova pràctica o exposar davant del tribunal és fonamental posar-te en situació, analitzar les actuacions que hauràs de dur a terme, disposar de recursos... En definitiva, formar-te una idea del que hauràs de fer i de com fer-ho.

El manual que tens entre les mans culmina un procés de treball de tres anys, simultani al desplegament d'Opos.cat. El vam iniciar l'estiu de 2018 amb un text orientat a



l'elaboració de la programació didàctica. A l'hivern de 2019 hi vam afegir un llibret més breu (una cinquantena de pàgines) per preparar la presentació de la programació i la unitat didàctica davant del tribunal. A l'estiu de 2019, juntament amb la Núria Felip, vam actualitzar el document de programació i el vam adequar a l'ensenyament secundari. El manual d'estudi del temari el vaig començar per Setmana Santa de 2019, tot

coincidint amb la posada en marxa del Bloc 1 per a les diverses especialitats d'Educació Secundària. Respon al compromís contret amb els opositors d'ordenar el procés d'estudi i de detallar un mètode. El vaig fer públic en quatre lliuraments successius (abril, juny, setembre i desembre de 2019) que finalment es concreten en el text: *Preparació i estudi del temari. Educació secundària i batxillerat*. (Ed. Malhivern, gener 2020). És tracta d'un text feixuc, pensat per un model de treball basat en l'elaboració col·laborativa del temari, que hem simplificat a la versió actual, adreçada a educació infantil i primària.

Estructura del text

El llibre es desplega en onze capítols, articulats en quatre blocs, que es representen gràficament al quadre 0.1. El primer bloc (Capítols 1, 2 i 3) es destina a tractar aspectes generals: el sentit i la caracterització de la prova en el conjunt de l'oposició (que inclou la resposta a algunes qüestions habituals que plantegen els opositors). A continuació, se sintetitzen els trets distintius del programa Opos.cat. El capítol tercer es destina a l'anàlisi i la familiarització amb el temari. El bloc segon (Capítol 5) es destina

monogràficament a donar orientacions per a la personalització del tema, és a dir, per transformar la versió estàndard elaborada per Opos.cat en *la teva* versió del tema. El tercer bloc és el més llarg atès que constitueix la raó de ser de la publicació: donar resposta a la pregunta *com s'estudia un tema?*. Cal considerar tres aspectes coadjuvants: la planificació i gestió de l'estudi (capítol 4), els factors personals de l'opositor/a (capítol 8) i les condicions ambientals (capítol 7) que condueixen (al capítol 6) al moll de l'ós de la publicació: el mètode d'estudi CONDeMoR.



0.1. Disseny i estructura de la publicació

El darrer capítol ordinari (el novè) es destina a considerar alguns aspectes tangencials. Finalment, al capítol desè advertim vint-i-cinc possibles errors i, a tall de síntesi, a l'onzè efectuem un recull de quaranta idees clau. Aquests dos capítols presenten un format diferent a la resta de l'obra perquè estan construïts a partir d'aforismes. A la part final hi ha l'índex de quadres.

Procés d'elaboració

La primera iniciativa adreçada a orientar els opositors en l'estudi del temari es remunta al 13 de juliol de 2018, quan vam dur a terme una sessió presencial a Granollers adreçada a mestres i professorat de FP, oberta i gratuïta, en la qual vam sistematitzar idees i aportar pautes per concretar-los. Hi van assistir prop de 400 persones, algunes de les quals es van interessar per disposar de la presentació gràfica que havíem utilitzat. En l'intent de donar resposta a aquesta demanda, amb la pressió del poc temps que disposava, vaig aprofitar les transparències; vaig ordenar i indexar la informació i hi vaig afegir algunes explicacions i comentaris. Tot plegat va donar lloc a un document² de 44 pàgines que es va posar a l'abast dels opositors a través de www.opos.cat a partir del 20 de juliol de 2018.



Fou una primera aportació, realitzada amb presses derivades de la urgència de posar-la al servei dels opositors i, per tant, manifestament millorable (tant en el contingut com en la forma). L'any 2019 vam dissenyar una nova proposta formativa de preparació i estudi del temari adequada a les diverses especialitats d'educació secundària (Bloc 1). El desplegament de les diverses parts va permetre concretar i donar entitat a aspectes que a l'estiu de 2018 només eren idees. Vaig mantenir els aspectes essencials del mètode CONDeMoR (és un goig veure com allò que va començar com un grapat de presentacions de PowerPoint va agafant cos i es

consolida) i vaig desplegar-ne els continguts, operativitzar i exemplificar el mètode d'estudi i, també, hi vaig incorporar algunes aportacions complementàries. Tot plegat suposà una transformació en profunditat del document: les 44 pàgines inicials van transformar-se en 200 en l'edició orientada a educació secundària³.

Finalment, en la transformació del text anterior a l'estudi del temari a educació infantil i primària, la feina (en la qual he comptat amb l'ajut de la companya Núria Felip) ha

² J. Teixidó (2018): *Breus apunts per a l'estudi del temari. Col·lecció d'idees i esquemes per a opositors a cossos docents*. Document provisional

³ J. Teixidó (2020): *Preparació i estudi del temari en les oposicions a cossos docents. Educació secundària i batxillerat*. Ed. Malhivern, La Garriga

consistit a incorporar el capítol de personalització del tema, efectuar algunes adequacions i aportar exemples aplicats a aquestes etapes educatives. També s'han eliminat els annexos per tal d'alleugerir l'obra.

Destinataris

Preparació i estudi del temari en les oposicions a cossos docents va destinat, d'una manera prioritària, als opositors d'Opos.cat atès que enllaça amb la filosofia



col·laborativa que impulsa el programa. També pot ser d'ajut a opositors que segueixin altres programes o que estudiïn el temari pel seu compte. És a ells/es a qui ens adreçem d'una manera prioritària. Per aquesta raó, seguint un procediment atípic que vam encetar amb *El Projecte de Direcció a Catalunya*, sovint m'adreço a tu, benvolgut/da opositor/a, d'una manera directa: amb interpel·lacions o exhortacions, tot establint-hi una mena de diàleg figurat. M'he decantat per l'alternança de veus narratives (a vegades, en tercera persona; d'altres, en segona), amb la intenció d'afavorir la proximitat, d'establir una certa complicitat, de transcendir *el lector* per arribar a *la persona*. L'objectiu

que ens guia és clar: impactar en el destinatari. Ara bé, la manera de fer-ho és complexa. Ja diràs com t'hi has sentit.

Gràfics, diagrames i taules

El text s'acompanya de gràfics, diagrames i taules, la major part dels quals han estat elaborats *ex profeso*. En trobaràs de diversos tipus:

- a.- De síntesi del conjunt de l'obra. El número 0.1. reflecteix l'estructura general de l'obra; l'1.2., el model Opos.cat.
- b.- De presentació gràfica de l'estructura i el contingut dels capítols: 1.3., 3.1., i 6.1.
- c.- De desplegament d'una part del text; normalment, un subcapítol: 1.4., 1.5. i 5.2.
- d.- Que il·lustren idees, conceptes o processos: 1.1., 1.7., 1.8., 3.2., 4.8., 5.1., 5.6., 5.7., 5.8. i 5.9.
- e.- Que caracteritzen el mètode ConDeMoR, la major part dels quals procedeixen de la sessió inicial del 13 de juliol de 2018: 6.2., 6.3., 6.5., 6.6., 6.7., 7.1., 8.1.
- e.- Taules que ordenen, sistematitzen i sintetitzen un conjunt d'informacions que presenten un o diversos trets en comú (criteris d'ordenació): 1.6., 3.4., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 4.6., 5.5., 9.1. i 9.3.

També hi afegim imatges i elements gràfics, amb la intenció de fer més agradable el text, que il·lustren o tenen relació amb l'aspecte que es tracta en l'epígraf en el qual s'ubiquen.

Taller d'estudi del temari

Al llarg del text procurem posar les bases per entendre la feina d'estudi d'una manera organitzada i sistemàtica, presidida per la racionalitat. Ara bé, a estudiar un tema (com a moltes altres coses a la vida) no se n'aprèn llegint uns apunts que descriuen com fer-ho, sinó fent-ho, és a dir, posant-t'hi. Davant els reptes que comporta el pas a la pràctica (que són únics i singulars en cada persona), alguna vegada havia plantejat la possibilitat de dur a terme una mena de coaching de proximitat que ajudi l'opositor a identificar i superar les dificultats que se li presenten en el dia a dia. Es tracta d'una iniciativa (un Taller d'Estudi del Temari), a la qual he fet referència en algunes sessions presencials.



El pas a la pràctica comportava la resolució de qüestions logístiques (allotjament, instal·lacions, etc) que fessin possible l'acompanyament de proximitat: es tracta que el formador pugui acompanyar in situ l'opositor en el procés d'estudi, amb una certa continuïtat temporal. D'aquesta manera, pot copsar els mecanismes mentals que regeixen l'aprenentatge i, allò més important, els esculls o les barreres que el dificulten o l'alenteixen. La generació de coneixement personalitzat sobre la manera d'estudiar permet idear i assajar eines i recursos a mida de cada opositor.

L'edició 2020-21 incorpora el Taller d'Estudi del Temari com a part de la proposta formativa del Mòdul 1. Es tracta d'un curs de 30 hores, amb activitats pràctiques orientades a aprendre a estudiar i a personalitzar els temes, que es realitzarà a l'inici del mòdul. Tindrà continuïtat amb un acompanyament personalitzat a càrrec d'un formador de l'especialitat durant tot el període d'estudi. Al capdavall, la idea inicial ha esdevingut realitat. Es tracta de posar les bases de fonamentació de l'estudi del temari.

Agraïments

Aquest text no hauria existit sense un grup de companys i amics que m'han animat, esperonat i acompanyat en aquesta l'aventura. En primer lloc, un reconeixement explícit als coordinadors de les diverses edicions 2018-19 (Mercè Berengueras, Carme Redón, Eduard Mallol, Cristina Mirón, Maite Ferrer, Maria Pla, Sílvia Rodríguez, Miquel

Marcè, Núria Saborit, Pep Cullell, Meritxell Salvat, Marta Rué, Cristian Carandell, Gemma Querol, Jordi Cabanes, Marga Merlos, Lluïsa Sanz, Maite Torrelles i Glòria Montoy) i 2019-20 (Ana Díaz, Sílvia Genís, Antoni Lamagrande, Miquel Marcè, Sílvia Rodes, Estefania Pedrós i Josep Miquel). D'una manera particular, a la Sira Melo i a la Sandra Gay, coordinadores del mòdul "Estudi del temari" a les edicions 2019-20 i 2020-21, respectivament. Sense vosaltres, Opos.cat no hauria estat possible.



A la direcció i al personal de la Fundació Universitària Martí l'Humà: Jordi Salayet, Estela Grandàs, Anna Font i Jordi Rispa, responsables, amb professionalitat i eficàcia, de la part administrativa i de gestió.

Als formadors de temari de les diverses especialitats de mestres (2018-19) i, particularment, als de les diverses especialitats d'educació secundària: Noemí León, Oriol Guinart, Ana Àlvarez, Dora Farnós, Joan Manuel Cardenete, Anna Macías, Cristina Soriano, Cristina Juher, Manuela Jiménez, Elisabet Hinojo, Marta Orts, Montse Talavera i Alba Rodrigo.

Als autors i autores dels temes de les diverses especialitats de mestre: Robert, Nerea, Rocío, Montse, Mònica, Albert, Marta, Marina, Ona, Carla, Gemma, Marta, Sandra, Núria, Rut i Judit.

En l'adequació a Infantil i Primària hi ha col·laborat d'una manera decidida la companya Núria Felip que també ha participat en altres manuals d'aquesta col·lecció.

A l'equip directiu i al personal de serveis dels Instituts Antoni Cumella i Pere Martell, on s'han dut a terme les sessions presencials.

A tots els qui arran de la lectura del text, han contribuït a depurar-lo i a millorar-lo.

I, *last but not least*, als opositors que heu fet confiança en Opos.cat. Les vostres aportacions així com les valoracions crítiques i propostes de millora rebudes per canals diversos (mail, facebook, twitter, sessions d'estudi del temari, inscripció i participació al Bloc 0...) i, sobretot, a través de la interacció quotidiana amb els formadors, han estat determinants a l'hora de confegir el contingut i el format.

Espero que les pàgines que segueixen et siguin útils.

A tots, moltes gràcies!

Mont-ras (Baix Empordà), Primavera de 2020

Capítol 1**L'OPOSICIÓ I L'ESTUDI DEL TEMARI**

El programa Opos.cat consta de tres mòduls orientats a la preparació de cadascuna de les parts que conformen el procés selectiu:

- Mòdul 1. Formació i acompanyament en l'estudi del temari.
- Mòdul 2. Elaboració / revisió de la programació didàctica.
- Mòdul 3. Preparació i resposta a la prova pràctica.
- Mòdul 4. Intervenció de l'opositor/a davant del tribunal.

Un concurs-oposició és un procés selectiu que té com a objectiu determinar qui accedeix a la condició de funcionari docent. Com que el nombre de candidats és superior al de places ofertades, s'articula un procediment eliminatori progressiu que consta de les fases que apareixen al quadre 1.1.

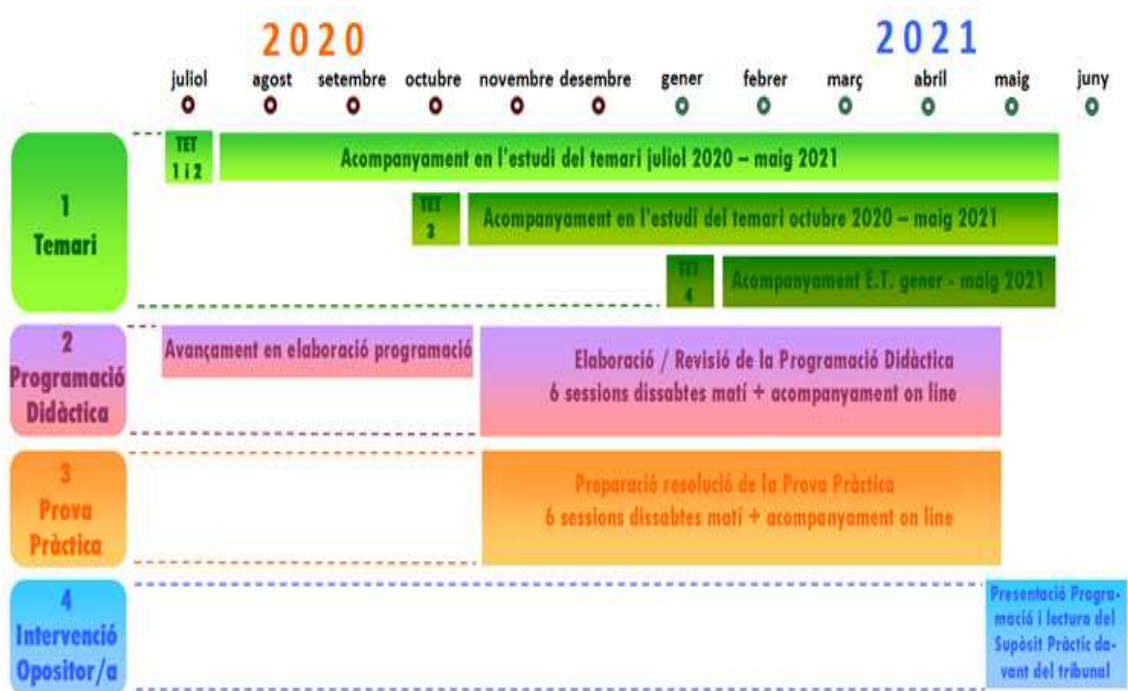
*1.1. Fases del procediment selectiu*

Disposar de deu mesos (de juliol de 2020 a abril de 2021) per a l'elaboració de la programació didàctica i de sis mesos (de novembre de 2020 a abril de 2021) per preparar i assajar la resposta a la prova pràctica, comptant amb el suport i l'orientació d'un formador/a titular de l'especialitat, permet una bona preparació. Per a l'estudi del temari d'educació infantil i primària (25 o 28 temes), un any de dedicació sembla

una opció raonable si disposes dels temes en un format adequat per posar-te a estudiar.

Pot ser insuficient quan s'ha de simultaniejar amb la feina quotidiana i, a més, s'ha de combinar amb l'elaboració de la programació didàctica (60 pàgines) i la preparació de la prova pràctica.

Estratègia formativa. Opos.cat és conscient d'aquesta realitat; l'ha assumida i ha procurat donar-hi resposta establint una estratègia global de preparació que es reflecteix al quadre 1.2.



1.2. Estratègia formativa d'Opos.cat per a la preparació d'oposicions

L'estratègia formativa d'Opos.cat es fonamenta en els cinc postulats:

** Adequar-se als diversos ritmes de dedicació i de treball dels estudiants pel que fa a l'estudi del temari i a l'elaboració de la programació.

**Preveure tres moments temporals per a l'estudi del temari: a) juliol de 2020 (pels que volen aprofitar l'estiu per estudiar); b) octubre de 2020 (qual el curs escolar ja és en marxa) i c) gener de 2021 (pels qui opten per deixar-lo per al final).

**Preveure dos moments temporals per a l'inici de l'elaboració de la programació: a) juliol de 2020 (per a opositors novells, que han de començar a elaborar-la de bell nou) i b) octubre de 2020 (per opositors experimentats o per aquells que volem revisar-la i millorar-la)

**Fixar un únic itinerari formatiu (d'octubre de 2020 a abril de 2021) per a la preparació i la resposta a la prova pràctica.

**Dedicació prioritària del mes de maig a preparar la intervenció davant del tribunal. Es tracta de fer simulacions i d'assajar-ho fins el moment que et correspongui intervenir.

**Dedicació exclusiva a la millora, revisió i memorització de temes durant el període comprès entre el 15 de juny i el 15 de juliol.

En 12 mesos es pot fer molta feina. Si els aprofites bé, pots fer un bon estudi del temari. Potser no podràs estudiar tots els temes però n'hauràs interioritzat un nombre considerable. Existeixen aplicatius on line que calculen la probabilitat que et toqui un tema que hagi estudiat tenint en compte el total de temes i el nombre de boles que s'extreuen en el sorteig⁴. Si has estudiat de valent, tindràs moltes possibilitats de fer-ho bé, d'obtenir bona nota... però mai no les tindràs totes. Has de tenir en compte l'atzar, els nervis, la resta d'opositors, l'actitud amb què afrontes la prova, etc,



Estudiar un tema consisteix a elaborar la resposta, a memoritzar-la, a mantenir-la activa en la teva ment fins el dia de la prova i, finalment, a reproduir-la en una situació d'una relativa tensió. És comprensible que, per escurçar el procés d'estudi, busquis ajuts o dreceres: elaborar els temes de manera col·laborativa amb altres opositors (l'opció que impulsa Opos.cat), demanar-los a companys que han superat les oposicions en anys anteriors, adquirir-los a una editorial... Totes les opcions són vàlides. Ara bé, no t'autoenganyis: disposar dels temes és relativament senzill; allò

difícil és estudiar-los, és a dir, tenir-los al cap. Per apropiat-te de la informació (fer-te-la teva), per emmagatzemar-la al teu cervell, l'has de sintetitzar (elaborar esquemes, diagrames...) i l'has de memoritzar en un procés íntim que és singular en cada persona. No té cap lògica estudiar amb esquemes que han estat elaborats per una altra persona; poden arribar a ser un destorb. L'elaboració de l'esquema forma part del procés d'estudi.

Qui ha d'estudiar, qui ha de posar-hi temps i esforç, ets tu, amic-amiga opositor/a. Opos.cat: t'acompanyarà, et guiarà, t'aportarà idees per a la millora del tema, t'ajudarà a superar les dificultats, t'animarà a perseverar... però, en definitiva, qui ha d'estudiar ets tu. Som conscients que no és una bona estratègia de màrqueting. Vivim en uns temps marcats per mercantilisme, per la immediatesa, pels tutorials, per l'aprendre jugant i, per tant, apel·lar a l'esforç i la dedicació de l'opositor és anar

⁴ Un dels més coneguts és a <https://www.opositer.edu.es> A tall d'exemple, prenent com a referència el temari d'Educació Infantil (25 temes), amb l'extracció de 3 boles, un estudiant que hagi preparat 20 temes té un 99,5% de possibilitats que li surti un dels temes que ha estudiat.

contra corrent. Tanmateix, davant el repte d'aprovar les oposicions (que, segons com es miri, també són un anacronisme), l'esforç és la clau de l'èxit. Disposar d'un facilitador extern t'ajudarà a treure més rendibilitat però les hores i l'atenció, les hi has de posar tu. Pren-t'ho com una inversió. Opos.cat t'hi acompanyarà; et donarà eines, et supervisarà la feina feta (en el sentit etimològic de "veure des de sobre"), t'orientarà... però el "curro" és teu.



Per posar-te a estudiar el temari d'una manera fonamentada has d'entendre com funciona la mecànica de l'oposició. Sobre el paper, no sembla gaire difícil: només has de fer una lectura atenta de la convocatòria. Ara bé, tal com sol succeir en els sistemes complexos, una cosa és el que hi ha escrit al DOGC i una altra la

realitat, és a dir, la posada en pràctica. En aquest punt, són múltiples els dilemes que plantegen els assistents a les sessions del Bloc 0 del programa Opos.cat. Les hem recollides en forma de preguntes (una mena de FAQs del temari) que analitzem i intentem respondre al llarg d'aquest primer capítol. Heus ací les principals:

En què consisteix el desenvolupament d'un tema?

Quins són els criteris de qualificació?

Quina incidència té el tema en el resultat final?

Quina és la resposta adequada a un tema?

Els temaris són obsolets. Cal actualitzar-los?

Quin sentit té memoritzar un tema en un model de selecció basat en competències?

**Un cop desenvolupat el tema, qui el llegeix?
L'opositor/a o el tribunal?**

1.3. Alguns dilemes referits a l'estudi del temari.

1.1.- En què consisteix el desenvolupament d'un tema?

El desenvolupament d'un tema a triar per l'opositor d'entre diversos extrets a l'atzar per part del tribunal, constitueix un exercici tradicional dels processos d'accés a la funció pública docent que, al llarg del anys, ha anat canviant de format i, també, de concepció. L'aspecte més fàcilment observable és la durada (s'ha reduït a la meitat, ha passat de 4 a 2 hores) però també hi ha altres aspectes a tenir en compte que es reflecteixen al quadre 1.4.

Objectiu	Desenvolupar un tema per escrit
Elecció del tema	Triat per l'aspirant d'entre un nombre de temes trets a l'atzar pel tribunal.
	25 o menys = 3 temes 26 a 50 = 4 temes 51 o més = 5 temes
Durada	2 hores
Extensió	Il·limitada. Prudència.
Forma	S'ha d'invalidar l'exercici escrit que inclogui noms, marques o qualsevol senyal que pugui identificar l'aspirant, així com aquell exercici que resulti il·legible.

1.4. Desenvolupament del tema. Aspectes a considerar

Nombre de temes. D'acord amb el que disposa el Decret 84/2018, de 23 de febrer, quan el nombre de temes és 25 o inferior, s'extreuen 3 temes a l'atzar. Quan oscil·la entre 25 i 50, s'extreuen 4 boles. Finalment, quan el nombre de temes és superior a 50, se n'extreuen 5.

En el cas dels opositors que es presenten a la modalitat ACS (Accés a un cos superior) el nombre de temes elegits a sorteig augmenta a 8 o, sovint, 9.

Temps. Destina de 100 a 105 minuts a la redacció del tema. Els 15-20 minuts restants és convenient distribuir-los entre (al començament) prendre la decisió de quin tema

faràs i elaborar un esquema de resposta i (al final) a la relectura, correcció i introducció d'esmenes abans de lliurar l'exercici.

Extensió. No caiguis en l'error de pensar que com més escriguis, millor qualificació obtindràs. Escribeu a una velocitat raonable. Procura que el text sigui comprensible i formalment agradable. No es tracta d'escriure molt sinó d'escriure bé.

Correcció formal. Posa especial atenció a l'epígraf "s'ha d'invalidar l'exercici que resulti il·legible". Tractant-se d'una selecció a cossos docents, sembla del tot raonable. Si tens dificultats cal·ligràfiques o no hi estàs acostumat, escriu a poc a poc i amb correcció. Escribeu menys però fes-ho d'una manera entenedora.

1.2.- Com es qualifica el tema?

Es valora amb una nota entre 0 i 10 punts que correspon al 30% de la puntuació total de la prova. El 70% restant correspon a la prova pràctica.

Els criteris de qualificació són públics; tindràs prou temps per accedir-hi i analitzar-los amb calma abans de realitzar la prova. Al quadre 1.5. hi ha un *mix* dels criteris que han presidit la selecció de les especialitats de mestre (Audició i Llenguatge, Música i Anglès) a la convocatòria 2017-2018.

Criteris de qualificació

Competència científica

- Concordança de l'exposició amb el títol del tema.
- Tractament dels aspectes fonamentals del tema desenvolupat.
- Aprofundiment dels aspectes tractats.
- Ús d'exemples per completar l'explicació.
- Rigor conceptual.
- Encert i actualitat en les possibles referències citades.

Aplicació didàctica

- Plantejament didàctic del tema: coherència i aplicabilitat.
- Establiment de relacions entre el contingut del tema i la realitat educativa.
- Domini de les tècniques de treball relacionades amb el tema necessàries per al desenvolupament de l'especialitat.
- Relació del tema amb el currículum.

Competència comunicativa

- Correcció lingüística (ortogràfica i morfosintàctica).
- Organització lògica de l'exposició.
- Precisió lèxica.
- Coherència i claredat expositiva.
- Capacitat comunicativa.
- Fluïdesa i expressivitat lectora.

1.5. Síntesi dels criteris de qualificació del tema

La classificació en tres apartats i la selecció dels criteris és merament il·lustrativa. D'altra banda, poden canviar d'un any a l'altre.

D'una manera més detallada, al quadre 1.6. posem de manifest l'existència de cinc criteris principals que apareixen a les especialitats d'Audició i Llenguatge, Música, Anglès, Primària, Infantil i Educació Física.)

Coneixement dels continguts científics del tema	
Rigor i rellevància dels continguts desenvolupats en relació al tema.	INF – PRI – MÚS – EFIS - ANG
Rigor i rellevància dels continguts desenvolupats en el tema, d'acord amb la normativa vigent. Domini de les tècniques de treball relacionades amb el tema necessàries pel desenvolupament de l'especialitat.	AiL
Adequació a l'aula, al centre i a la realitat educativa	
Coneixements i actualitat en relació amb l'especialitat	INF – PRI – MÚS - EFIS
Relació del tema amb el currículum	ANG
Evidències d'aplicació a l'aula	INF – PRI – MUS – EFIS
Establiment de relacions entre el contingut del tema desenvolupat i la realitat educativa actual.	AiL
Demostració del coneixement tècnic i metodològic sobre el tema seleccionat. Plantejament didàctic del tema: coherència i aplicabilitat.	AiL
Correcció en l'expressió escrita	
Qualitat del text escrit: precisió conceptual i correcció lingüística.	INF – EFIS
Qualitat del text escrit: precisió conceptual i correcció lingüística (fluïdesa, argumentació, correcció escrita i riquesa lingüística, terminologia adequada, organització i rigor en l'exposició, assertivitat...).	PRI
Qualitat del text escrit: precisió conceptual i correcció lingüística (fluïdesa, argumentació, correcció escrita i riquesa lingüística, terminologia adequada, coherència i claredat expositiva, organització i rigor en l'exposició, equilibri i assertivitat...)	MUS
Ús de la llengua anglesa: correcció, composició i riquesa lingüística.	ANG
Correcció en el vocabulari tècnic específic i la correcció en l'expressió escrita. Estructuració, capacitat de síntesi,	AiL

coherència i correcció lingüística i ortogràfica de la resposta escrita.	
Inclusió d'exemples	
Ús d'exemples per completar l'explicació de determinats temes o conceptes.	AiL
Estructuració del tema	
Qualitat del text escrit: estructuració del tema	INF – EFÍS – PRI – MÚS
Estructuració del tema i aspectes formals	ANG
Estructuració i capacitat de síntesi.	AiL

1.6. Detall dels criteris de qualificació del tema i especialitats.

Conèixer els criteris d'avaluació a l'avançada està bé però no t'obsessionis a elaborar el tema amb la intenció de donar resposta a cada criteri. Confegir el tema d'una manera mecànica, orientada exclusivament a satisfer els criteris publicats, pot comportar una pèrdua en la construcció i la transmissió d'una visió global, restar coherència, espontaneïtat i originalitat... En qualsevol cas, és bo conèixer-los i tenir-los en compte.

1.3.- Quina incidència té el tema en el resultat final de l'oposició?

Si hom fa una lectura literal de la convocatòria pot concloure que el desenvolupament del tema té una incidència menor en el resultat final atès que s'hi estableix que:

La prova pràctica (part A) es valora de 0 a 10 punts i li correspon el 70% de la puntuació total.

El desenvolupament del tema (part B) es valora de 0 a 10 punts i li correspon el 30% de la puntuació del total.

Per superar cadascuna de les parts s'ha d'obtenir una puntuació mínima de 2,5. Quan se supera, aleshores s'aplica la ponderació 30% i 70%.

Per superar la prova els aspirants han d'obtenir una puntuació mínima igual o superior a cinc.

Quina incidència té el tema en la superació de la segona prova de l'oposició?				
A. PROVA PRÀCTICA		B. DESENVOLUPAMENT TEMA		NOTA FINAL
Nota Directa (sobre 10 punts)	Ponderació 70%	Nota Directa (sobre 10 punts)	Ponderació 30%	Primera Part
5	3,5	5	1,5	5
5,1	3,57	4,8	1,44	5,01
5,2	3,64	4,6	1,38	5,02
5,3	3,71	4,3	1,29	5
5,4	3,78	4,1	1,23	5,01
5,5	3,85	3,9	1,17	5,02
5,6	3,92	3,6	1,08	5
5,7	3,99	3,4	1,02	5,01
5,8	4,06	3,2	0,96	5,02
5,9	4,13	2,9	0,87	5
6	4,2	2,7	0,81	5,01
6,1	4,27	2,5	0,75	5,02

1.7. Ponderació de les puntuacions de les parts A i B de la segona prova

De l'anàlisi dels fragments anteriors pot deduir-se'n que el legislador pretén afavorir la selecció de professorat en base a la seva competència professional (70%) per damunt dels seus coneixements (30%). D'altra banda, tal com és reflecteix a la taula 1.7., amb només un 2,5 (sobre 10) es pot superar la prova si es compensa amb la nota obtinguda a la part A (prova pràctica).

A tall d'exemple, un opositor que obtingui un 2,5 a la part B (desenvolupament del tema) supera la segona prova si obté un 6,1 o superior a la part A (prova pràctica). En canvi, un opositor que obtingui un 2,4 o inferior a la part B no la pot superar, sigui quina sigui la puntuació obtinguda a la part A.

Si hom té en compte les lògiques internes que presideixen el procés de selecció així com les dinàmiques de funcionament dels tribunals, la cosa no és tan senzilla com pot inferir-se de l'anàlisi precedent. L'oposició té un caire selectiu; es tracta de garbellar el nombre d'opositors fins que en queda un nombre raonable (en funció del nombre de places disponibles) que aprova.



1.8. Caràcter selectiu del concurs oposició

Al capdavall, un 2,5 és un valor relatiu. Tot depèn de l'escala de mesura amb la qual es consideri. Una mateixa marca atlètica (córrer 1500 m. en 15 minuts, posem per exemple) és molt bona per anar als campionats provincials i, en canvi, és insuficient per anar als Jocs Olímpics. Amb el 2,5 del tema succeeix el mateix: tot depèn de l'escala de mesura que s'apliqui.



Això significa que la convocatòria del DOGC és enganyosa? O potser que el tribunal no fa bé la seva feina? No. En absolut. Únicament posa de manifest que allò que legislem ha de ser posat en el context on s'ha d'aplicar. L'etern dilema entre la racionalitat pura i la racionalitat pràctica: entre el discurs (o, en termes d'actualitat, el relat) i la realitat. Al

capdavall, una competència clau de qualsevol professional és llegir i comprendre les lògiques internes que regulen els sistemes on desenvolupa la seva feina. En el nostre cas, el sistema educatiu.

Unes consideracions semblants podrien efectuar-se en relació a la ponderació. Realment la prova pràctica “pesa” un 70% en la qualificació final? Des d'una perspectiva positivista, la resposta és evident: el DOGC ho prescriu i les qualificacions que fan públiques els tribunals ho acrediten. Ara bé, quan entrem a considerar les característiques de cadascuna de les proves, les condicions en les que es realitzen i es corregeixen, els factors mentals dels membres del tribunal..., la posada en pràctica de la ponderació 70% - 30% admet múltiples matisacions.

1.4.- Quina és la resposta adequada a un tema?

No és possible donar una resposta taxativa a aquesta qüestió. Els temes només tenen enunciat. No existeix un referent unívoc al qual acudir per comprovar la qualitat, la correcció o l'encert de la resposta.



Des d'una perspectiva tradicional, la preparació de les respostes al temari era una de les tasques més feixugues dels opositors, a la qual dedicaven un munt de temps. Abans de posar-se a estudiar un tema calia confegir-lo, és a dir, elaborar allò que posteriorment haves de memoritzar. Era habitual la formació d'equips d'opositors que

cooperaven en l'elaboració.

Amb el pas del temps (i la irrupció del mercantilisme) van aparèixer les editorials i les empreses dedicades a la preparació d'oposicions de tota mena. Ja no calia elaborar els temes, es podien comprar. Al començament, els “solucionaris” eren molt cars. Aleshores, diversos opositors es posaven d'acord per adquirir-ne un exemplar i en feien fotocòpies (que també costaven un dineral). D'aquesta manera, es van popularitzar els dossiers de temes que, a mesura que passaven d'un opositor a un altre, s'anaven esgrogueint. Molts docents en exercici encara els conserven com a record.

Modernament, els temaris han adoptat un format digital: disquets, llapis de memòria i darrerament descàrregues de la web... amb la consegüent dificultat de posar fronteres a la lliure circulació i, consegüentment, la minva del valor de mercat. La facilitat d'accés a recursos digitals de diversa mena, juntament amb el canvi en la filosofia que presideix l'accés a la funció pública docent, han contribuït a desmitificar el valor del temari en la superació de l'oposició. Davant d'aquesta situació, atesa la varietat d'ofertes existent (els apunts d'un mestre en exercici, les editorials, les acadèmies presencials i on line, etc.) és entenedor el neguit dels opositors a l'hora d'optar per una o altra opció.

Davant d'aquesta realitat Opos.cat 2020-21 ha optat per l'elaboració específica dels temes per a les diverses especialitats del cos de mestres, en un format adequat als requeriments de la prova. Aportarà una versió bàsica, elaborada majoritàriament per opositors que han aprovat les darreres convocatòries, que dona resposta a l'enunciat del tema. Tanmateix, per garantir l'èxit no n'hi ha prou amb adquirir-lo: has d'adequar-lo, has de singularitzar-lo, has d'apropiar-te'l com a pas previ i indispensable a la memorització.

Els formadors del programa Opos.cat, tant en el Taller d'Estudi del Temari com en el posterior acompanyament on line, ajudaran els estudiants a preparar els temes, a estructurar els continguts, a elaborar esquemes de resposta, a contextualitzar els continguts en un entorn escolar, a actualitzar els temes amb recursos didàctics o normatius, a identificar i preveure dificultats en el desplegament a l'aula i a tenir en compte els factors que intervenen en la realització de la prova, etc.

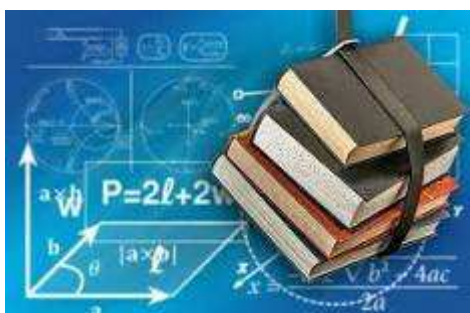
1.5.- Els temaris són obsolets? Cal actualitzar-los?

Una crítica habitual que sol fer-se als temaris posa l'èmfasi en la seva antigor o manca d'actualització. Es tracta d'una constatació ben evident: només cal veure'n la data de publicació!

Davant d'aquesta trivialitat sovint s'argüeix la necessitat de posar-los al dia i es posa l'accent en l'actualització, fonamentalment, legislativa. Sense cap intenció d'encetar una polèmica estèril o d'efectuar valoracions taxatives, aportem tres idees a tenir en compte:

Primera. L'afirmació "els temaris són desfasats és relativa". Si, a tall d'exemple, analitzem l'enunciat del tema núm. 8 de l'especialitat d'Educació Primària

8. Construcció de la noció de temps històric a l'Educació Primària. Àmbits d'estudi de processos i fets històrics. L'aprenentatge de les grans etapes històriques de la humanitat. Utilització de documents: orals, escrits i restes materials. Intervenció educativa.



observem que es pot elaborar una bona resposta des d'una perspectiva atemporal, en el sentit que no és imprescindible vincular-la als canvis legislatius o curriculars recents. Si poses atenció a la resta de temes, veuràs que aquesta consideració, en un o altre grau, es pot aplicar a la majoria.

Segona. El fet que no sigui imprescindible no significa que no sigui desitjable. A banda dels continguts científics propis del tema, que queden delimitats en l'enunciat, és recomanable incloure-hi:

- a) Referències científiques (arguments d'autoritat) que avalen el desplegament del tema: manuals, articles, autors rellevants, projectes, etc.
- b) Referències professionals: articles de revistes educatives, reculls d'experiències, aportacions a Jornades o trobades professionals.
- c) Referències legislatives o curriculars actualitzades.
- d) Al·lusions a programes o projectes institucionals vinculats als continguts del tema.
- e) Aplicacions, recursos didàctics o iniciatives docents vinculades al tema que aporten un valor afegit a la resposta i ajuden a obtenir una millor puntuació.

Les possibilitats són múltiples; ara bé, no oblidis respondre allò que es demana a l'enunciat.

Tercera. Posar una atenció excessiva a aportar referències legislatives pot arribar a tenir efectes contraproductius per a l'opositor/a. Hi ha el risc que:

- a) El tribunal ho interpreti com una argúcia per evitar l'abordatge dels continguts del tema.
- b) L'encadenament de preceptes legals pot ésser concebut com quelcom forçat, poc natural (sobretot quan l'opositor denota inseguretat).
- c) L'objectiu de la prova no és comprovar els coneixements legals de l'opositor.

En resum. L'aportació de referències legals d'actualitat (el decret de currículum, l'ordre d'avaluació, el decret d'escola inclusiva...) així com d'experiències i projectes didàctics en vigor (programa ciència a l'escola, experiments a l'aula, hort escolar, etc.) constitueix un valor afegit però ha de ser justificada, ha de connectar amb la línia argumental de desplegament del tema. Incloure-ho d'una manera forçada, com una exhibició de coneixements legislatius, acadèmics o professionals pot arribar a ser contraproductiu si és percebut com a innecessari o petulant.

1.6.- Quin sentit té memoritzar un tema en un model de selecció basat en competències?

En el decurs de les sessions del Bloc 0 indefectiblement sorgeix la veu d'un opositor crític (em ve al cap una intervenció a Vilanova i la Geltrú) que expressa la seva

estupefacció i el seu rebuig davant la perspectiva d'haver d'empollar un munt de temes per reproduir-ne un a l'oposició. Ho adjectiva com una pràctica anacrònica, totalment deslligada dels corrents educatius en voga que, a més, no contribueix a la selecció dels millors docents: en el millor dels casos, pot servir per identificar docents *savis*, és a dir, amb coneixements, però no pas competents. L'*speech* se sol completar amb una crítica al memorisme estèril, tot argumentant que es tracta d'una feineda ingent destinada a l'oblit tan bon punt s'ha superat l'oposició.



Certament, l'opositor/a que profereix la invectiva (sobretot quan l'acompanya d'un to de veu, una postura corporal i una actitud d'indignació) aporta arguments convincents i carregats de raó. Aquesta situació posa la resta de l'auditori en tensió; hi ha expectació davant la resposta. És un moment òptim per efectuar algunes consideracions que acostumo a

orientar en tres direccions:

- a) Des d'una perspectiva personal, m'adreço a l'opositor que ha pres la paraula per reconèixer-li l'encert dels arguments aportats i, també, la manera com els ha exposat. Li dic que si és capaç de defensar la programació didàctica davant del tribunal amb la mateixa passió, té moltes possibilitats d'aprovar. Després del reconeixement, també li dic que si afronta la realització de les proves amb una actitud de disconformitat o de rebel·lia en relació al sistema de selecció (que sol identificar-se amb el tribunal i, més concretament, el seu president) disminueixen les seves possibilitats d'èxit. L'actitud amb la qual afrontem les coses (també l'oposició) incideix directament en els resultats.
- b) Des d'una perspectiva grupal, aprofito per recordar que, avui per avui, aquestes són les normes del joc. Potser són vetustes, potser són desencertades però, com a mínim, són clares i prescriptives (el BOE i el DOGC les avalen). Si vols ser funcionari docent has de comprendre-les en profunditat per tal d'adequar-hi el teu comportament com a opositor/a. Al capdavall, presentar-se a l'oposició és una opció personal, voluntària.
- c) Des d'una perspectiva conceptual, plantejo una reflexió sobre les possibilitats i limitacions de la selecció de professionals docents basada en competències en l'accés a la funció pública. Certament, el fet que hom demostrï coneixements científics d'un determinat tema no implica que, necessàriament, sigui un bon docent. Ara bé, sembla inqüestionable que per ser un bon docent cal posseir els coneixements inherents a la matèria. El desenvolupament d'un tema extret a l'atzar d'entre els que formen el temari és una manera d'acreditar-ho.

Probablement no sigui la millor; és manifestament millorable, deixa molt marge a l'atzar... però, de moment, és el sistema vigent.

D'altra banda, els coneixements científics han d'ésser complementats amb aportacions complementàries que acreditin l'adequació del tema a l'ensenyament infantil i primari a Catalunya en l'actualitat.

En resum, la funció de l'opositor no és qüestionar el sistema d'accés. Aquesta és una funció del poder legislatiu, democràticament elegit, que elabora les lleis reguladores del funcionament del sistema educatiu. És molt probable que en els temps venidors es promulgui una nova llei educativa (una més!) que disposi un nou procediment d'accés a la funció pública docent que, posteriorment, haurà d'ésser desplegat per un Reial Decret. Mentre sigui vigent el model actual, qüestionar-lo és una pràctica sana i ben legítima a la qual s'ha dedicat molta literatura. Ara bé, el lloc oportú per fer-ho no és, precisament, l'acte de presentació de l'oposició.

1.7.- Un cop desenvolupat el tema, qui el llegeix? L'opositor o el tribunal?

A la convocatòria d'oposicions corresponent al curs 2019-2020 queda clar, d'una manera meridiana, que és el tribunal qui ha de llegir el tema:

La part B) de la segona prova en totes les especialitats, és anònima i, per tant, els exercicis han de ser llegits pels propis tribunals i en la seva correcció s'ha de garantir l'anonimat dels aspirants.

Per a la qual cosa es donen instruccions explícites als tribunals a l'hora d'invalidar exercicis:

En conseqüència, s'ha d'invalidar l'exercici escrit que inclogui noms, marques o qualsevol senyal que pugui identificar l'aspirant, així com aquell exercici que resulti il·legible. Per aquest motiu, per a la realització d'aquestes proves escrites s'ha d'utilitzar un bolígraf de tinta blava o negra i seguir les instruccions que aquest efecte donin els tribunals.

Les instruccions són clares, qui llegeix el tema és el tribunal. Això permet identificar exercicis il·legibles, caòtics o amb mancances manifestes en l'expressió escrita.

Capítol 2

L'ESTUDI DEL TEMARI AL PROGRAMA OPOS.CAT

Opos.cat ofereix un mòdul d'estudi del temari on es proposa orientar, guiar i paular el procés d'estudi i el ritme d'avenç dels estudiants.

Estudiar el temari té un cert paral·lelisme amb fer una dieta o anar al gimnàs. Saber allò que cal fer és relativament fàcil; allò difícil és fer-ho. El fet de comptar amb una persona que te'n fa el seguiment (en un cas, el metge; en l'altre, el formador/a); que t'adverteix dels errors o, fins i tot, *et renya* si et desvies del pla que tu mateix t'has marcat... pot ser un bon ajut per aconseguir (o, si més no, acostar-t'hi) els objectius establerts.

Per a alguns opositors, inscriure's al Mòdul 1 d'Estudi del Temari és del tot innecessari perquè disposen dels temes, saben com estudiar-los, es marcaran un ritme d'estudi i l'acompliran escrupolosament. Tampoc té sentit per aquells que tenen múltiples obligacions personals o professionals i no poden/no estan disposats a dur a terme un pla d'estudi sistemàtic i ordenat; prefereixen improvisar o anar a salt de mata... tot confiant tenir sort en el sorteig. N'hi ha d'altres, en canvi, per a qui pot ser un bon ajut, tant en la preparació d'un tema original com en la construcció d'un pla d'estudi realista i en l'aplicació d'un mètode d'estudi eficaç. Opos.cat es proposa ajudar-te a obtenir la major rendibilitat possible del temps i l'esforç esmerçat.

2.1.- En què consisteix el Mòdul 1?

El Mòdul 1 "Formació i acompanyament per a l'estudi del temari" s'ofereix en un format completament renovat. Es concreta en tres aspectes:



2.1. Components del Mòdul 1. "Formació i acompanyament en l'estudi del temari"

La principal novetat consisteix a posar a disposició dels opositors, com a material del curs, les respostes desenvolupades a tots els temes de l'especialitat.

25-28 TEMES A PUNT PER ESTUDIAR

ORIGINALS

Elaborats majoritàriament per opositors que van aprovar el 2018 o 2019 amb bona qualificació
Consulta la identitat i el currículum vitae dels autors i autores a www.opos.cat

ADAPTATS A LA CONVOCATÒRIA

Extensió (entre 8 i 10 pàgines) adequada a les característiques i a la durada de la prova: 2 hores
El desplegament del tema té en compte els criteris d'avaluació establerts a la convocatòria.

A PUNT PER ESTUDIAR

Esquema d'estudi a l'inici de cada tema. Estructuració en epígrafs i subepígrafs.
Orientacions per a l'estudi, la memorització i el manteniment dels temes ja estudiats.

ACREDITEN LA COMPETÈNCIA DOCENT DE L'ASPIRANT

Inclouen aportacions didàctiques i/o metodològiques relacionades amb el tema.
Orientacions per al desplegament a l'aula. Connexió amb el Currículum (Decret 119/2015).

ELABORATS PER A LES OPOSICIONS A CATALUNYA

Redactats en català. Elaborats durant 2018-19 i optimitzats durant el curs 2019-2020.
Inclouen referències a legislació, programes, projectes o innovacions vigents a Catalunya.

ASPECTES FORMALS

Bibliografia. Introducció i conclusió. Il·lustracions i diagrames. Correcció comunicativa.

FORMAT

Impressió en paper de 130 gr. Enquadernació en espiral per facilitar l'estudi.
Lliurament del temari a l'opositor a l'inici del curs Taller d'Estudi del Temari.

Pel que fa al Taller d'Estudi del Temari, s'ofereix en format presencial, en tres moments al llarg del curs i en dues seus territorials: Granollers i Tarragona.

TALLER D'ESTUDI DEL TEMARI

Curs de 30 hores (22 presencials + 8 a distància) organitzat en 4 dies.

Explicacions teòriques en gran grup + Realització d'activitats pràctiques en grups reduïts

Formador/a de l'especialitat sempre que el nombre d'inscrits ho permeti

Material especialitzat: J. Teixidó i N. Felip (2020): *Preparació i estudi del temari*. Ed. Malhivern.

Se'n realitzaran 4 edicions adequades a les necessitats/possibilitats dels opositors.

Edició 1. Tarragona. Dies 1, 2, 3 i 9 de juliol de 2020, de 9 a 14,30 h.

Edició 2. Granollers. Dies 6, 7, 8 i 13 de juliol de 2020, de 9 a 14,30 h.

Edició 3. Granollers. Dissabtes 3, 10, 17 i 24 d'octubre de 2020, de 9 a 14,30 h

Edició 4. Granollers. Dilluns 4, dimarts 5 i dissabtes 9 i 16 de gener 2021, de 9 a 14,30 h

Llocs de realització: Instituts Antoni Cumella (Granollers) i Pere Martell (Tarragona)

Finalment, pel que fa a l'acompanyament al llarg del procés d'estudi es proporciona un ajust individualitzat (coaching) a l'opositor en un procés que es fa llarg i dur a mesura que s'acosta la data de la prova i, alhora, s'aporten coneixements tècnics pel que fa a la correcció dels temes desenvolupats pel propi opositor o en la realització de simulacions i el comentari dels resultats.

ACOMPANYAMENT (COACHING) PERSONALITZAT DURANT L'ESTUDI (FINS 15 MAIG 2021)

Seguiment personalitzat del ritme de progrés a càrrec d'un formador/a de l'especialitat.
Revisió i millora de fins a 5 temes després d'haver estat personalitzats per l'opositor.
Ajut en la prioritització dels temes i en la seqüenciació i la planificació de l'estudi.
Establiment d'un programa de manteniment i repàs dels temes ja estudiats.
Proposta de realització de 2 simulacions completes durant l'acompanyament.
Comentari dels resultats de les simulacions i formulació de propostes de millora.
Atenció individualitzada en línia i suport fins el 15 de maig 2021.
Orientacions per harmonitzar l'estudi del temari amb la programació i la prova pràctica.

En síntesi, els temes, el tallers i l'acompanyament formen un pack integrat orientat a ajudar els opositors en l'estudi del temari.

2.2. Trets distintius

Els principals trets distintius del programa Opos.cat són:

a. Protagonisme de l'opositor. El programa t'ajuda a obtenir millors resultats però l'esforç li has de posar tu. Estudiar el temari requereix ordre, sistematicitat, temps i esforç. T'ho has de prendre com una prioritat i, per tant, has d'estar disposat a petites renúncies: a lleure, a esport, a vacances. etc. Has d'assumir protagonisme en el teu propi procés aprenentatge atès que seràs tu qui intervindràs davant del tribunal i qui redactaràs el tema.

b.- Temes originals. Opos.cat aporta temes originals per a les diverses especialitats del cos de mestres, elaborats específicament per a les oposicions 2020-21. Els temes han estat elaborats, majoritàriament, per opositors que van aprovar els anys 2018 o 2019 amb una qualificació de notable alt a la prova de temari. S'ha elaborat en un format adequat als requisits de la convocatòria, tant pel que fa a l'extensió (entre 8 i 10 pàgines) com als aspectes que es valoren en la qualificació: adequació a la realitat educativa, exemples, bibliografia, etc.

c.- Formació + Acompanyament. A l'inici del programa, quan l'opositor ja disposa dels temes, s'ofereix un curs intensiu de 30 hores (Taller d'Estudi del Temari) en el qual s'efectuaran exercicis pràctics de singularització del tema, planificació de l'estudi, memorització, simulacions de realització de la prova, etc. Després del curs, l'opositor disposa d'un acompanyament de continuïtat durant tot el període d'estudi (fins el 15 de maig de 2021), a càrrec d'un formador de l'especialitat.



d.- Preparació del temes. El programa fomenta, operativitza i supervisa (fins a 5 temes) la singularització dels temes per part de cada opositor/a, entenent que la preparació forma part del procés d'estudi. Es tracta d'afavorir que cada opositor elabori un tema original, hi aportï elements (esquemes gràfics, ordenació de continguts, exemples...) que l'ajudin a personalitzar-lo, a fer-se'l seu.

e.- Combinació de continguts científics i didàctics. El desenvolupament del tema ha de combinar els continguts científics amb l'aplicació didàctica a l'ensenyament infantil i primari. Sembla convenient tractar ambdós aspectes d'una manera integrada; evitant presentar-los com a dues parts independents. Les principals qüestions a tenir en compte són:

**La ubicació del tema en el currículum: a una etapa (infantil o primària), a una àrea o àmbit, el tractament transversal del tema al llarg de l'etapa, l'aplicació al projecte interdisciplinari, etc.

**Aspectes metodològics que sembla convenient tenir en compte en el desplegament del tema: activitats d'experimentació, aprenentatge basat en projectes, realització de feina a casa, etc.

**Introducció de referències legals (decret de currículum, d'escola inclusiva, ordre d'avaluació...) o projectes de centre: robòtica, AICLE, STEM, gamificació, emprenedoria, dos docents a l'aula, hort escolar, etc.

**Recursos didàctics a utilitzar en el desplegament del tema: llibres de text, vídeos, continguts a la xarxa, simulacions, programari, etc.

**Programes educatius en vigor a Catalunya: filosofia 3-18, fem matemàtiques, teatre escolar, etc.

**Tipologia d'exercicis a realitzar dins o fora de l'aula.

**Recursos bibliogràfics, webgràfics, xarxes, blogs.

No es tracta de fer-ne un llistat (seria forassenyat!) sinó de seleccionar els més rellevants, tot enllaçant-los amb el desplegament dels continguts científics.

f.- Formadors. Docents titulars de l'especialitat en escoles públiques amb experiència recent com a membres de tribunal o com a opositors. Assumeixen funcions de:

- ✱ Organització racional del temps d'estudi en funció de la disponibilitat i dels hàbits de vida/estudi de l'opositor/a.
- ✱ Revisió d'un màxim de 5 temes, esquemes i materials d'estudi elaborats per opositors.
- ✱ Supervisió de l'acompliment del ritme d'avenç previst al pla d'estudi.

- * Millora dels temes elaborats pels estudiants amb fonts complementàries: referències legislatives, materials didàctics, programes educatius, etc.
- * Estructuració i adequació dels temes a les exigències de l'oposició.
- * Acompanyament i suport personalitzat en l'afrontament de les dificultats inherents a un procés perllongat d'estudi.
- * Realització d'un mínim de 2 simulacions completes i comentari individualitzat dels resultats.



g.- Habilitats i tècniques d'estudi.

L'estudi del temari és una empresa de llarg recorregut. Si vols accedir a la prova amb notables garanties que, amb independència del resultat del sorteig, seràs capaç de respondre adequadament, has d'esmerçar-hi molt temps. Un cop assumida l'exigència de dedicació, cal acceptar l'existència de notables diferències de

rendiment (nombre de temes apresos en relació al nombre d'hores invertides) en funció dels opositors que són degudes, fonamentalment, al mètode d'estudi.

La feina d'estudi, quan l'afrontes amb desconfiança, és punyetera: qualsevol pretext és bo per saltar-te-la, costa concentrar-te, passes hores davant dels fulls però no avances, etc. Ara bé, a estudiar se n'aprèn estudiant. A mesura que vagis avançant notaràs major seguretat, et sentiràs còmode amb el mètode, hauràs millorat la capacitat de memorització... En resum, obtindràs millors resultats en menys temps. El Taller d'Estudi del Temari es destina a l'adquisició, consolidació i millora de tècniques i habilitats d'estudi. Els principals aspectes que s'hi tractaran són:

- ** Anàlisi i familiarització amb el temari.
- **Elaboració raonada d'un pla d'estudi. Seguiment de l'acompliment. Modificació del pla inicial.
- **Construcció d'esquemes de resposta als temes. Plasmació gràfica en la realització de la prova.
- **Tècniques de memorització. Com memoritzar una gran quantitat d'informació en poc temps?
- **Combinació i complementarietat entre els continguts científics i didàctics en el desplegament del tema.
- **Activitats de revisió i manteniment dels temes ja estudiats.
- **Aspectes formals a tenir en compte en l'elaboració del tema. Distribució del

temps de la prova.

h.- Establiment d'un pla de repàs i ampliació. D'acord amb l'estratègia d'estudi exposada al quadre 1.2., a la fi del període intensiu d'estudi del temari, l'opositor elaborarà un pla de manteniment dels temes apresos. Es tracta de programar sessions sistemàtiques de repàs i rememoració dels temes tenint present que la darrera quinzena de juny i la primera de juliol podràs dedicar-la íntegrament a l'estudi intensiu del temari.



i.- Limitacions. Les característiques del programa comporten que, si es vol dur a la pràctica d'una manera fonamentada i realista, hagi de ser limitat,

tant pel que fa a les edicions, com als formadors, com als opositors.

Adequació al ritme de preparació de cada opositor. El curs 2020-21 Opos.cat oferirà 4 edicions del Taller d'Estudi del Temari amb la intenció d'adequar-nos als diversos ritmes d'estudi dels opositors.

Edició 1 OL. De l'1 al 25 de juliol. Modalitat On Line.

Edició 2. Granollers. Dissabtes 3, 10, 17 i 24 d'octubre de 2020, de 9 a 14,30 h

Edició 2 OL. De l'1 al 25 d'octubre de 2020. Modalitat On Line.

Edició 3. Granollers. Dissabtes 3, 10, 17 i 24 d'octubre de 2020, de 9 a 14,30 h

Edició 3 OL. Del 4 al 30 de gener de 2021. Modalitat On Line

Amb la intenció de facilitar l'assistència i estalviar esforços (implica desplaçaments, horaris, costos...) al mes de juliol se'n programa una edició a Tarragona dirigida a opositors de Lleida, Terres de l'Ebre i Tarragona.

Formadors. Equip de professionals reduït, compost pels autors dels temes i per formadors que han seguit un programa de formació específic. El formadors del TET seran de l'especialitat quan el nombre d'inscrits ho permeti. El formadors de l'acompanyament seran de l'especialitat amb tota seguretat. L'equip de formadors té continuïtat en el desplegament dels Mòduls 2 i 3.

Nombre d'opositors. La composició de l'equip de formadors i la ràtio (de mitjana, 15 opositors per formador/a) fan que el nombre de possibles opositors inscrits al Mòdul 1 sigui necessàriament reduït. A tall d'exemple, el curs 2019-20 es va formar un únic grup per a cadascuna de les especialitats d'educació secundària i va acollir 150 opositors en total.

2.3. Taller d'estudi del temari

Un cop l'opositor ja disposa dels temes (li seran lliurats a l'inici, en una edició enquadernada en espiral per facilitar l'estudi) el Taller d'Estudi del Temari constitueix

la porta d'entrada al programa. S'estructura en sessions de 45 minuts per tractar continguts de fonamentació i de 105 minuts per realitzar activitats pràctiques adequades a les diverses especialitats.

Els continguts que s'hi tractaran són:

Anàlisi profunda del temari de l'especialitat

Identificació i ordenació dels temes segons criteris personals. Anàlisi de l'enunciat del tema. Singularitats de cada especialitat. Elaboració d'una taula d'anàlisi del temari que n'afavoreixi la selecció i prioritització.

Planificació de l'estudi adequada a les circumstàncies de cada opositor/a

Anàlisi de l'activitat d'estudi, de les operacions mentals que cal realitzar per a la memorització d'un tema i del temps de dedicació que requereix. Elaboració de plans (mensuals, setmanals...) personalitzats d'estudi. Establiment i seguiment d'un ritme homogeni d'estudi. Adequació a les circumstàncies.

Elaboració de la radiografia d'un tema

Anàlisi dels aspectes a tenir en compte en la resposta a un tema a partir dels criteris d'avaluació de les diverses especialitats. Parts d'un tema: introducció, índex, desenvolupament dels continguts, exemples, bibliografia, adequació a la realitat educativa, il·lustracions, conclusió, etc. Trets distintius de cada part.

Personalització del tema

Com transformar la versió d'Opos.cat en un tema original, que et diferenciï de la resta d'opositors: estructura singular, exemples propis, recursos didàctics, programes educatius o innovacions vigents, normativa específica... Idees i recursos per a l'adequació del tema a la realitat educativa catalana.

Mètode d'Estudi

En què consisteix l'activitat d'estudi. Mètode ConDeMoR: fonaments, fases i recursos per a la posada en pràctica. Com es memoritza un tema? Eines i recursos mnemotècnics a tenir present en la preparació, en la memorització i en la fixació del tema per tal d'evocar-lo durant la realització de la prova

Revisió dels temes que ja has estudiat

Planificació de la revisió: dosi de manteniment. Elaboració d'un diagrama de progrés en l'estudi dels temes. Com simultaniejar l'estudi dels temes amb l'elaboració de la programació i la preparació de la prova pràctica. L'acompanyament d'Opos.cat a llarg de tot el període d'estudi del temari.

Aprendre de l'experiència

Realització d'una simulació completa. Anàlisi i comentari dels resultats: extensió, ús de l'índex, oblit, incorreccions, aspectes formals, bibliografia, gestió del temps, etc. Valoració del propi opositor: actitud, sensacions, aspectes a preveure... Detecció i anàlisi d'errades. Pautes per a la realització de la prova.

2.2. Continguts del Taller d'Estudi del Temari

La principal característica del taller se centra en les activitats pràctiques a realitzar amb els formadors (que prèviament han seguit un programa de formació en el qual les han

dissenyades i experimentades). El ventall d'activitats és divers i pot presentar algunes singularitats derivades de les característiques de cada especialitat. Tot i això, heus ací un llistat de les principals activitats:

- 1.- Taula d'anàlisi, ordenació i prioritització de l'estudi dels temes en funció de la dificultat, recursos, etc.
- 2.- Elaboració d'esquemes de preparació, estudi, memorització i evocació d'un tema.
- 3.- Quants temes et proposes saber? Anàlisi de probabilitats. Quantes hores calen per estudiar-ne un ?
- 4.- Elaboració d'un pla d'estudi adequat a les possibilitats i circumstàncies personals de l'estudiant.
- 5.- Introducció d'elements que atorguin originalitat al tema: Quins?, Quants?, On? Com?
- 6.- Memorització d'un tema. Obstacles i dificultats en l'estudi. Recursos per superar-los.
- 7.- Activitats de manteniment dels temes per evitar l'oblit dels temes ja estudiats.
- 8.- Coneixement i ús d'eines i recursos TIC en l'estudi del temari.
- 9.- Aspectes materials (lloc d'estudi, materials, termini de treball) i personals (actitud, motivació) en l'estudi.
- 10.- Simulació de la realització de la prova. Anticipació i anàlisi dels aspectes a tenir en compte.

2.3. Activitats a realitzar durant el Taller d'Estudi del Temari

Capítol 3**ANÀLISI APROFUNDIDA DEL TEMARI**

El temari per a l'opositor no ha d'ésser únicament una llista de temes sinó una guia per a l'estudi i, alhora, un cinturó de seguretat. Per transitar de la situació inicial a la final has de conèixer-lo a fons, has de llegir i considerar amb cura l'enunciat de cada tema, has de considerar les pròpies potencialitats (hi ha temes que t'hi pots lluir) i, també, febleses (n'hi ha d'altres que vas molt *peix*), has de tenir present la relació amb el currículum, has de valorar el nivell de coneixements que disposes per a desplegar-lo...

Abans de posar-te a estudiar has de dedicar un temps a analitzar el temari en profunditat, a familiaritzar-t'hi, a decidir de quina manera l'abordaràs (fixar una estratègia d'estudi), a decidir quins temes faràs d'una manera immediata i quins deixes per més endavant, a preveure el ritme d'avenç en funció de la teva disponibilitat, etc. Una manera de fer-ho⁵ consisteix a disposar el temari en una taula de dues columnes. A la primera columna, hi ha l'enunciat del tema. A la segona columna pots prendre nota d'un munt d'aspectes que són rellevants en la preparació. Les preguntes del quadre 3.1. assenyalen alguns aspectes a considerar.

Has posat atenció als diversos apartats del tema?

Ubiques els temes en diversos blocs/àmbits?

De quins recursos disposes per preparar-lo?

Has observat algunes singularitats? Quines?

Quins temes tens més a l'abast/t'hi pots lluir?

Quins pots respondre d'una manera acceptable?

Quins podries respondre d'una manera feble?

De quins no en sabries dir res? (o gairebé res)

3.1.- Aspectes a considerar en l'anàlisi del temari

L'estudi del temari es pot enfocar des d'una perspectiva de dominació: pots ser dominat o dominant. Quan perceps el temari com quelcom extern a tu, hostil, que et

⁵ Aportem un exemple a l'epígraf 3.1. Taula d'anàlisi del temari

genera aversió... n'entomes l'estudi des de la negativitat, des del lament. Estudies "perquè toca" o "perquè no hi ha mes remei"; qui domina la situació és el temari; com a opositor, et sents dominat/da, vas a remolc. En canvi, quan has fet l'esforç d'analitzar cadascun dels enunciats, quan has valorat diverses opcions de resposta, quan has prioritzat l'estudi d'uns temes per davant dels altres... ho afrontes des d'una perspectiva positiva, amb la seguretat que, tard o d'hora, en major o menor grau, seràs tu qui dominarà el temari per adequar-lo a les teves circumstàncies.

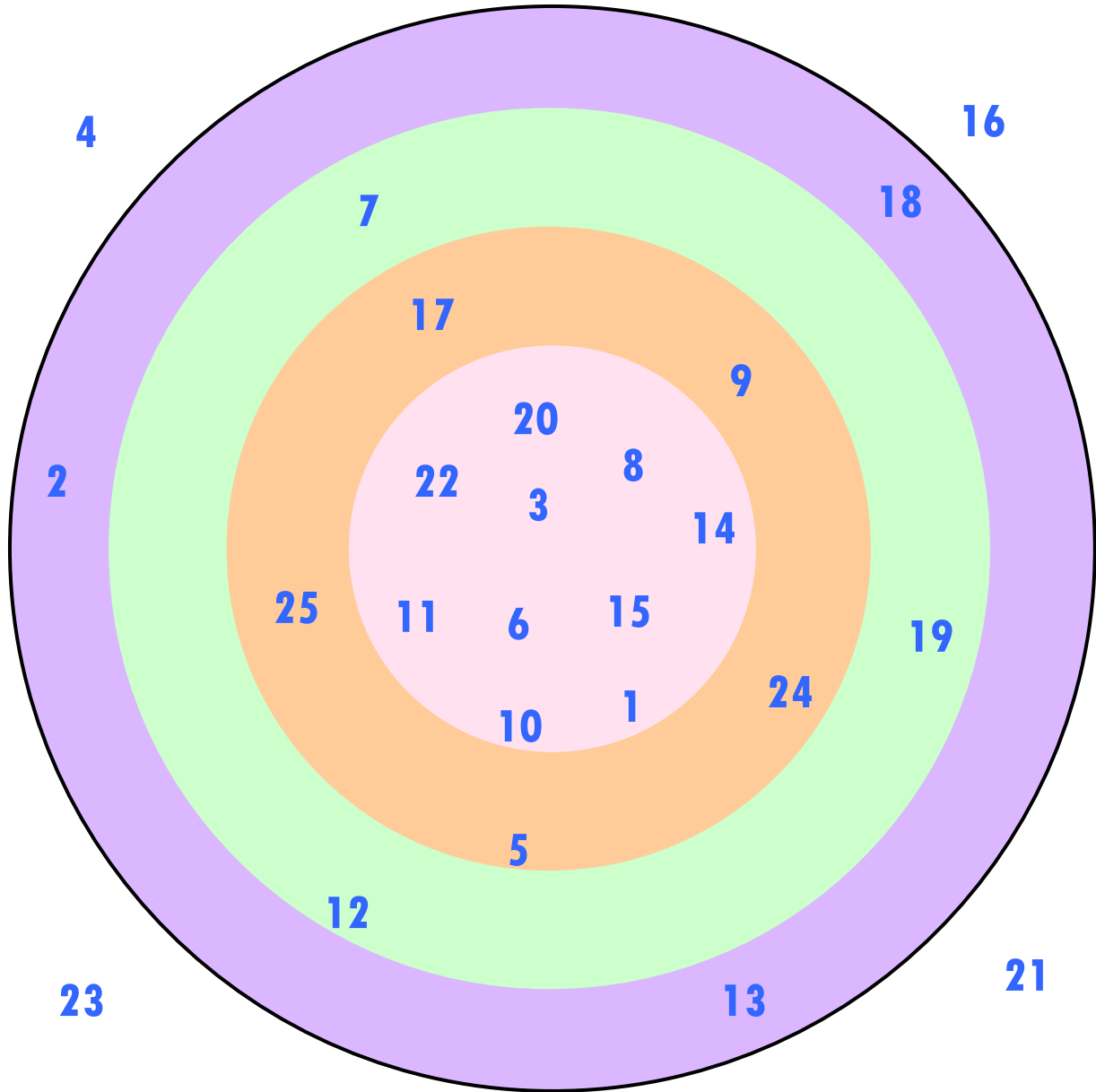
El dia de l'oposició, quan accedeixis al lloc on es realitzarà la prova, has de tenir clar el llistat dels temes que saps molt bé (on consideres que pots excel·lir); els que pots fer bé (amb raonables expectatives d'èxit) i, també, d'aquells que no has estudiat prou o que ni tan sols has preparat. Es tracta de construir-te una representació mental del teu temari que anirà variant a mesura que avancis en l'estudi. Al quadre 3.2. l'exemple reflecteix la situació d'un opositor que afronta la prova amb la convicció que, si surt un dels 15 temes (10+5) que ha estudiat bé, aprovarà amb tota seguretat. A més, disposa d'un coixí de seguretat de 3 temes (el 7, 12 i 19).

El meu temari				
10	5	3	3	4
1	14	25	7	2
8	17	12	13	4
22	3	5	18	16
15	9	19		21
6	20	24		23
11				
10				
Els sé molt bé M'hi puc lluir.	Els faré amb correcció. Els sé força bé.	Els puc fer però reconec que vaig fluix.	Puc respondre però amb inseguretat	No en sé res.
Bona nota	Nota mitjana	Aprovat just	Intento aprovar	Abandono l'oposició

3.2. Mapa mental amb què un opositor afronta l'elaboració del tema

Òbviament, allò òptim és estudiar-los tots (o la immensa majoria). Ara bé, si les circumstàncies no t'ho permeten (en considerarem algunes a 7.3.) és intel·ligent triar

aquells que et sents més segur, més preparat o que creus que tindràs més possibilitats. Al capdavant, que surti l'un o l'altre és una qüestió d'atzar. Alguns opositors prefereixen reflectir-ho, d'una manera gràfica, en una diana, la qual cosa els permet incrementar o disminuir la prioritats que assignen a l'estudi d'un tema en funció de les circumstàncies.



3.3. Diana de prioritats en l'estudi del temari

3.1. Taula d'anàlisi del temari

Al quadre 3.3. aportem, a tall d'exemple, una taula d'anàlisi del temari que correspon a un opositor de primària. A la segona columna has de fer-hi anotacions que et serviran a l'hora d'assignar prioritats. Poden ser de diversos tipus:

- a) Blocs en què s'organitza el temari. A la Taula 3.4. s'assenyalet set àmbits però podríem haver optat per un major detall en la classificació.
- b) Estructura del tema que s'indica a l'enunciat. A tall d'exemple, en la resposta al tema 4 queda clar que cal tenir en compte, com a mínim, quatre aspectes:
 - L'atenció a la diversitat de l'alumnat. Principis i estratègies.
 - Mesures organitzatives, curriculars i didàctiques.
 - Alumnat amb necessitats específiques de suport educatiu.
 - Mesures educatives específiques.
- c) Materials o apunts de cursos de formació que et permeten fer una preparació bona o molt bona del tema. Pots utilitzar material que vas utilitzar al llarg de la carrera, d'algun curs que hagi anat i que et sembli interessant, tant aspectes de psicologia evolutiva com de recursos d'innovació que coneguis, hagi utilitzat...
- d) Idees diverses sobre orientacions metodològiques, adaptacions a l'aula, possibles activitats a realitzar (exemples diversos)...
- e) Temaris d'oposicions, bé siguin d'elaboració particular o adquirits a una editorial.
- f) Altres recursos.

La tercera columna reflecteix la prioritització que realitza l'opositor/a dels diversos temes. A l'exemple s'han ordenat en quatre graus: de blau cel (major facilitat per preparar-los i estudiar-los) a blau fosc (els temes que, probablement, ni prepararàs, ni estudiaràs). Finalment, la darrera columna expressa el grau de dificultat que atribueixes als diversos temes (amb independència de la prioritat que els hagi atorgat). Si el resultat del sorteig et permet triar entre dos o més temes, allò lògic és que optis pel que et sent més segur, pel que creus que t'hi podràs lluir. Però també has de tenir en compte els temes que infereixes (només és una hipòtesi) que hi haurà pocs opositors que triaran (potser seràs l'únic/a).

Òbviament, l'exercici que et proposem realitzar admet moltes respostes que variaran en el decurs del temps. Recorda que l'objectiu és familiaritzar-te amb el temari, fer-te'l teu... El fet que introdueixis canvis i variacions en la versió inicial de la taula és un indicador de progrés, d'adquisició de seguretat, de domini del temari.

TEMA	CARACTERITZACIÓ RECURSOS	PRIO-RITAT	DIFI-CIL
1. Característiques bàsiques del desenvolupament psicoevolutiu dels nens i nenes des dels sis als dotze anys. Aspectes cognitius, motrius, afectius i socials. Implicacions en el desenvolupament del procés educatiu i d'ensenyament-aprenentatge.	ÀMBIT PEDAGÒGIC (apunts de Psicologia Evolutiva)		
2. La concreció dels currículums en el marc del projecte educatiu del centre. Programació docent per donar resposta a les diferents necessitats de l'alumnat: principis pedagògics que s'han de tenir en compte, estratègies per a la seva elaboració en el cycle, curs i aula. Coordinació docent.	ÀMBIT PEDAGÒGIC (apunts de Disseny del Currículum)		
3. La tutoria en l'educació primària. Suport i orientació en el procés de aprenentatge. Col·laboració amb les famílies. Funcions del tutor en relació amb l'equip docent i altres professionals. El pla d'acció tutorial. Propostes d'acció tutorial.	ÀMBIT PEDAGÒGIC (funcions del tutor al Document d'Organització i Funcionament de Centres)		
4. L'atenció a la diversitat de l'alumnat. Principis i estratègies. Mesures organitzatives, curriculars i didàctiques. Alumnat amb necessitats específiques de suport educatiu. Mesures educatives específiques.	ÀMBIT PEDAGÒGIC (Decret 150/2017)		
5. L'avaluació dels processos d'aprenentatge de l'alumnat d'Educació Primària. Característiques, estratègies, tècniques i instruments d'avaluació. Promoció i plans específics de reforç.	ÀMBIT PEDAGÒGIC (Ordre d'avaluació i Articles de Neus Sanmartí)		
6. Les tecnologies de la informació i la comunicació. intervenció educativa per al seu ús i aplicació en les diferents àrees de coneixement.	ÀMBIT DIGITAL (Document CC.BB. en l'Àmbit Digital)		
7. L'àrea de Coneixement del medi natural, social i cultural a l'Educació Primària: enfocament, característiques i propostes d'intervenció educativa. Contribució de l'àrea al desenvolupament de les competències bàsiques. Objectius, continguts, i criteris d'avaluació: aspectes més rellevants. Relació amb altres àrees del currículum.	ÀMBIT CONEIXEMENT DEL MEDI (Document CC.BB. en l'Àmbit de Coneixement del Medi)		
8. Construcció de la noció de temps històric a l'Educació Primària. Àmbits d'estudi de processos i fets històrics. L'aprenentatge de les grans etapes històriques de la humanitat. Utilització de documents: orals, escrits i restes materials.	ÀMBIT CONEIXEMENT DEL MEDI (Arxius Comarcals, materials online...)		

Intervenció educativa.			
9. L'entorn i la seva conservació. Relacions entre els elements dels ecosistemes, factors de deteriorament i regeneració. Capacitat dels éssers humans per actuar sobre la naturalesa. Intervenció educativa.	ÀMBIT CONEIXEMENT DEL MEDI (Educació per a la sostenibilitat – XTEC)		
10. L'aprenentatge dels fenòmens físics i els canvis químics. Planificació i realització d'experiències per a l'estudi de propietats, característiques i comportament de la matèria i l'energia.	ÀMBIT CONEIXEMENT DEL MEDI (Programa Experimentem i Descubrim. XTEC)		
11. L'àrea d'Educació per a la ciutadania i els drets humans a l'Educació Primària: enfocament, característiques i propostes d'intervenció educativa. Contribució de l'àrea a el desenvolupament de les competències bàsiques. Objectius, continguts, i criteris d'avaluació: aspectes més rellevants. Relació amb altres àrees del currículum.	ÀMBIT EDUCACIÓ EN VALORS (Document de Competències Bàsiques de l'Àmbit d'Educació en Valors)		
12. L'àrea d'Educació artística en l'Educació Primària com a àrea integrada: enfocament, característiques i propostes d'intervenció educativa. Contribució de l'àrea al desenvolupament de les competències bàsiques. Objectius, continguts, i criteris d'avaluació: aspectes més rellevants. relació amb altres àrees del currículum.	ÀMBIT ARTÍSTIC (Document de Competències Bàsiques de l'Àmbit Artístic)		
13. Els diferents llenguatges i tècniques artístiques. Intervenció educativa en la elaboració de composicions plàstiques i imatges: planificació, disseny i organització del procés; selecció i utilització de materials i tècniques.	ÀMBIT ARTÍSTIC (Edu3.cat – Visites virtuals a museus)		
14. L'àrea de Llengua castellana i literatura en l'Educació Primària: enfocament, característiques i propostes d'intervenció educativa. Contribució de l'àrea al desenvolupament de les competències bàsiques. Objectius, continguts i criteris d'avaluació: aspectes més rellevants. Desenvolupament de la competència comunicativa en altres àrees del currículum.	ÀMBIT LINGÜÍSTIC (Document de Competències Bàsiques de l'Àmbit Lingüístic)		
15. La intervenció educativa en la reflexió sistemàtica sobre el llenguatge en la Educació Primària en relació amb les condicions d'ús: el context comunicatiu, els àmbits d'ús i el text. L'adquisició de la lectura i l'escriptura.	ÀMBIT LINGÜÍSTIC		

16. L'educació literària en el context escolar. Manifestacions literàries més importants aplicades a l'educació primària. Tècniques i estratègies d'utilització de la literatura infantil i juvenil. La biblioteca escolar i la biblioteca d'aula com a recursos didàctics en l'educació literària.	ÀMBIT LINGÜÍSTIC (Biblioteques escolars i de ciutat)		
17. Procés d'adquisició i desenvolupament de el llenguatge en l'Educació Primària: comprensió i expressió oral, elements no lingüístics que acompanyen la comunicació oral. Estratègies d'intervenció educativa.	ÀMBIT LINGÜÍSTIC (DOFC – Llengua oral)		
18. Desenvolupament i característiques del procés lector en l'Educació primària. Tècniques i estratègies de comprensió lectora en diferents situacions de comunicació i amb diferents tipus de textos. La lectura: plans de foment i estratègies d'intervenció educativa.	ÀMBIT LINGÜÍSTIC (PLEC)		
19. Desenvolupament de l'expressió escrita en l'Educació primària. Mètodes i estratègies d'aprenentatge. Composició de diferents textos escrits. Utilització de les tecnologies de la informació i la comunicació. Estratègies d'intervenció educativa.	ÀMBIT LINGÜÍSTIC		
20. L'àrea de Matemàtiques en l'Educació Primària: enfocament, característiques i propostes d'intervenció educativa. Contribució al desenvolupament de les competències bàsiques. Objectius, continguts i criteris d'avaluació: aspectes més rellevants. Relació amb altres àrees del currículum.	ÀMBIT MATEMÀTIC		
21. Resolució de problemes. Diferents classes i mètodes de resolució. Planificació, gestió dels recursos, representació, interpretació i valoració dels resultats. Estratègies d'intervenció educativa.	ÀMBIT MATEMÀTIC (Document CC.BB. en l'Àmbit Matemàtic)		
22. L'aprenentatge dels nombres i el càlcul numèric. Números naturals, enters, fraccionaris i decimals. Sistemes de numeració. Relació entre els nombres. Operacions de càlcul i procediments d'aquest (càlcul escrit, mental, estimació i calculadora). Intervenció educativa.	ÀMBIT MATEMÀTIC Apunts de la M. A. Canals		
23. Les magnituds i la seva mesura. Unitats i instruments de mesura. Estimació i aproximació en els mesuraments. Recursos didàctics i intervenció educativa.	ÀMBIT MATEMÀTIC (Maletes pedagògiques de matemàtiques)		
24. Evolució de la percepció espacial en	ÀMBIT MATEMÀTIC		

l'Educació primària. elements, formes i relacions geomètriques en l'entorn: classificació i representació. Intervenció educativa.			
25. Recollida, organització i representació de la informació. Taules de dades. Tipus de gràfics. Aplicacions en les diferents àrees i en la interpretació de dades. Utilització de les tecnologies de la informació i la comunicació per al tractament de dades.	ÀMBIT MATEMÀTIC		
26. L'àrea de llengua catalana i literatura en l'educació primària: enfocament i característiques. Contribució de l'àrea al desenvolupament de les competències bàsiques. Objectius, continguts i criteris d'avaluació. Relació amb altres àrees del currículum.	ÀMBIT LINGÜÍSTIC (LLENGUA CATALANA)		
27. La literatura catalana en el context escolar. Manifestacions literàries més importants aplicades a l'educació primària. Tècniques i estratègies d'utilització de la literatura infantil. La biblioteca escolar com a recurs didàctic en l'educació literària.	ÀMBIT LINGÜÍSTIC (LLENGUA CATALANA)		
28. L'àmbit de llengües en l'educació primària: ensenyament integrat. Transferència de coneixements d'una llengua a una altra. Contribució des de les àrees lingüístiques a l'assoliment de la competència plurilingüe i intercultural.	ÀMBIT LINGÜÍSTIC (LLENGUA CATALANA)		

3.4. Taula d'anàlisi aprofundida del temari

Capítol 4

PLANIFICACIÓ DE L'ESTUDI

Quan ens plantegem una fita a llarg termini, la planificació resulta indispensable. Cal esmicolar l'objectiu global en unitats més petites, aplicar un mètode de treball (la manera d'estudiar) i establir un pla racional (que es concreta en un calendari i un horari) que ho faci possible. Al començament, resulta complicat formar-te una idea, ni que sigui aproximada, del volum de feina (el número d'hores) que implica l'estudi del temari. Els opositors novells solen tirar de respostes genèriques: "molta", "no escatimaré temps ni esforços"... però no saben concretar-ho, la qual cosa resulta imprescindible per confeccionar un pla de treball realista.

Per avançar en aquesta qüestió, en primer lloc farem una breu caracterització de la planificació. A continuació considerarem la resposta a algunes preguntes que convé que et plantegis abans d'elaborar el pla d'estudi. Concretarem els aspectes a tenir en compte en la seva formalització i posarem atenció a la repassada dels temes ja estudiats com a factor clau en la memorització. Finalment, dedicarem la part final a alguns consells pràctics.

4.1. Algunes idees sobre planificació

La planificació s'imposa en tots els àmbits de l'activitat humana que tenen un cert grau de complexitat. Els opositors han de planificar l'activitat que duren a terme al llarg d'un període perllongat de temps (més d'un any) per tal d'assolir l'objectiu que es proposen amb la major eficàcia possible. La planificació constitueix un factor clau de la superació de l'oposició a la qual, dissortadament, sovint no se li atorga la importància i l'atenció que mereix.

Planificar l'estudi del temari consisteix a fer explícit el camí que seguiràs per *dominar* un nombre determinat de temes en la data de la prova. Perquè això sigui possible has de concretar la feina a fer (tot operativitzant-la en unitats o fases), has d'aplicar una tecnologia específica (una manera de procedir fonamentada, sistemàtica, rigorosa), has d'ubicar el procés en el temps (que ve regulat pel calendari de les oposicions) i has de reflexionar sobre la pròpia pràctica per tal d'introduir elements de millora o per superar els entrebancs que es produiran al llarg del procés. En el teu cas, la tecnologia a emprar és el mètode d'estudi. Alguns opositors afronten l'estudi amb un mètode d'estudi consolidat i en actiu. N'hi ha d'altres, en canvi, que han d'actualitzar-lo, han de reprendre hàbits i rutines que fa temps que no utilitzen (els manca entrenament).

També n'hi ha que han de construir-lo de bell nou perquè mai no han afrontat un repte d'estudi d'unes característiques semblants.



Programar implica prendre decisions sobre la teva activitat. Es tracta de donar una resposta fonamentada a la pregunta: *quants i quins temes espero aprendre? quines característiques han de tenir? de quina manera els aprendré?, de quina manera constataré que els he après?, com mantindré els aprenentatges actius fins la data de l'oposició?* Quan tinguis clares les respostes, la resta de qüestions (els tipus d'activitats, el calendari, els recursos, les simulacions, el control del progrés...) només són concrecions operatives. Planificar, per tant, és disposar d'una manera ordenada les actuacions a dur a terme (amb la consegüent delimitació dels recursos necessaris) per a l'assoliment de l'objectiu proposat. El fet d'escriure-ho permet posar atenció al procés, adonar-te dels avenços, advertir els errors... i per tant, introduir canvis orientats a la millora.

Algunes notes o trets distintius que caracteritzen la planificació són:

Realista. Planifica allò que podràs complir.

Flexible. Al llarg del procés de preparació i estudi del temari sorgiran imprevistos que requeriran una inversió de temps que, posteriorment, has de procurar recuperar. Per fer-ho, hauràs d'introduir canvis en el pla d'estudi previst.

Revisable. Les persones cartesianes, quadriculades, a voltes són intransigents, esclaus de la racionalitat. Per molt que ho hagi previst tot d'una manera rigorosa, potser hauràs d'admetre que has estat excessivament ambiciós/a. O potser s'endarrerirà la publicació de la convocatòria al DOGC, o canviarà l'ordre o el calendari de les proves... En resum, has d'estar disposat/da a revisar-la.

Personal. Cada opositor s'ha de fer el seu pla de treball. L'estudi és individual. Fins i tot en el cas de parelles d'opositors que col·laboren d'una manera íntima en la preparació de les proves.

Escrita. Perquè quedi clara, per poder consultar-la en cas de dubte, perquè implica un major compromís en l'acompliment, per constatar els progressos, per modificar-la quan convingui...

Equilibrada. En la distribució de les diverses activitats (lectura exploratòria, elaboració d'esquemes, memorització...), en la relació entre estudi i repàs, en la distribució de temps d'estudi i descans, en la realització de simulacions...

Per elaborar el programa d'estudi del temari t'has de plantejar les qüestions que apareixen al quadre 4.1. A mesura que vagis acotant les respostes, probablement hauràs d'introduir modificacions en al pla original. No t'ha de saber greu; ben al contrari, constitueix un indicador de progrés.

Delimitació del programa d'estudi: planificació

Quants temes et proposes estudiar?

Quantes hores estudiaràs cada dia/setmana?

Quantes hores calen per *saber* un tema?

Quin serà l'horari d'estudi?

Quines alteracions preveus?

Elabora plans d'estudi parcials

Introdueix canvis en els plans derivats de les circumstàncies o del ritme d'avenç.

4.1. Aspectes a considerar en l'establiment del pla d'estudi

4.2. Quants temes et proposes estudiar?

En primer lloc, t'has de marcar una fita: quants temes et proposes saber? Poden ser 10, 15, 20, 25 o 28... Tot depèn de les teves circumstàncies: edat, obligacions familiars, feina, hàbits d'estudi, coneixements, experiència prèvia com a opositor, motivació, predisposició a renunciar a temps d'oci, d'esport, vacances...

En la fixació del nombre de temes que et proposes estudiar has de tenir present la probabilitat que surti un tema dels que has estudiat en el sorteig, la qual depèn del nombre de temes de l'especialitat i del nombre de boles que s'extreuen.

En l'especialitat d'Educació Primària (el temari consta de 28 temes i en el sorteig s'extreuen 4 boles), en funció del número de temes estudiats, la probabilitat que surti un dels que portes preparats apareix a la taula següent:

Temes estudiats	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Probabilitat que en surti un	14,2%	26,9%	38,2%	48,1%	56,7%	64,2%	70,7%	76,3%	81,0%
Temes estudiats	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Probabilitat que en surti un	85,5%	88,4%	91,1%	93,3%	95,1%	96,5%	97,6%	98,3%	98,9%
Temes estudiats	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Probabilitat que en surti un	99,3%	99,6%	99,8%	99,9%	99,9%	100%	100%	100%	100%

4.2. Càlcul de probabilitats a Educació Primària (28 temes i 4 boles)

En la resta d'especialitats hi ha 25 temes i només s'extreuen tres boles. La probabilitat que surti un dels temes que has estudiat és lleugerament inferior però continua essent considerable.

Temes estudiats	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Probabilitat que en surti un	12%	23%	33,0%	42,1%	50,4%	57,8%	64,5%	70,4%	75,6%
Temes estudiats	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Probabilitat que en surti un	80,2%	84,1%	87,5%	90,4%	92,8%	94,7%	96,3%	97,5%	98,4%
Temes estudiats	19	20	21	22	23	24	25		
Probabilitat que en surti un	99,1%	99,5%	99,8%	99,9%	100%	100%	100%		

4.3. Càlcul de probabilitats a la resta d'especialitats (25 temes i 3 boles)

En qualsevol cas, el càlcul de les probabilitats només és indicatiu. No n'hi ha prou d'haver estudiat un determinat nombre de temes; cal saber-los bé. Per obtenir plaça, la mitjana no és suficient, cal destacar, sobresortir (ara en diuen excel·lència). És preferible estudiar menys temes (al capdavall, l'atzar tindrà un paper important) però saber-los en profunditat.

4.3.- Quantes hores d'estudi calen per *saber* un tema?

Un cop fixat el número de temes, t'has de plantejar quantes hores seran necessàries per estudiar-los. És probable que les primeres estimacions siguin poc realistes: tendim a pensar que les feines requereixen menys temps del que realment és necessari. Per fer un càlcul acurat has de tenir en compte les diferents operacions intel·lectuals que hauràs de realitzar. Les enunciem al quadre 4.2. i les tractarem amb deteniment al capítol 6.

ACTUACIONS	HORES
Lectura exploratòria del tema	1
Lectura en profunditat (subratllat)	2
Complementació i millora del tema	4
Elaboració d'un esquema	2
Memorització de l'esquema	2
Memorització de les diverses parts	7
Repàs, fixació i manteniment	3

21

4.4. Delimitació de les actuacions inherents a l'estudi d'un tema i horari de dedicació

L'estimació ja comença a ser més realista però cal acceptar la dificultat d'establir a priori el temps necessari per a cadascuna de les actuacions. En alguns casos (lectura exploratòria, elaboració d'esquemes...) la previsió pot ser força ajustada. En d'altres, (la combinació de continguts científics i didàctics, la memorització, etc.) la variabilitat és major. També hi haurà diferències entre els diversos temes en funció dels coneixements previs de l'opositor, del nivell de concreció, etc. En qualsevol cas, admetent una oscil·lació del 20%, és possible fer una estimació. A l'exemple anterior, l'hem establert entre 20 i 25 hores. En relació a aquesta xifra cal fer algunes consideracions:

a.- Les diverses operacions mentals que cal realitzar per l'estudi d'un tema es troben interconnectades. No és possible establir fronteres nítides entre elles, s'influeixen i es reforcen mútuament. A tall d'exemple, mentre efectues la lectura en profunditat pot ser que consultis altres fonts complementàries que et suggereixin una modificació de l'esquema. L'assignació de 2 hores a una operació i 4 a l'altra és merament indicativa. Tot són hores de dedicació a l'estudi del tema per bé que hi ha un tipus d'activitat que predomina sobre les altres, en funció de la qual s'elabora la planificació.

b.- Pot donar-se el cas que la forquilla 20-25 hores sigui insuficient. Aleshores, caldrà incrementar el temps de dedicació (posant-hi hores inicialment no previstes) o bé allargant el període d'estudi, la qual cosa implica fer una nova previsió temporal. La flexibilitat (adaptació a la contingència) és un tret distintiu de la planificació.

4.4.- De quant temps disposes?

El temps necessari s'ha de confrontar amb el temps disponible. En primer lloc, pots fer un càlcul genèric del nombre d'hores setmanals que dedicaràs a l'estudi.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
7 a 8,30 h	7 a 8,30 h	7 a 8,30 h	7 a 8,30 h	7 a 8,30 h	7 a 12 h	11 a 14 h
20 a 21 h		20 a 21 h		16,30 a 20 h		18 a 21 h
2,5	1,5	2,5	1,5	5	5	6

24

4.5. Programa setmanal d'estudi

A l'exemple, el nombre d'hores necessàries per estudiar el tema coincideix, d'una manera aproximada, amb el nombre d'hores setmanals d'estudi. Amb aquest ritme, podràs estudiar 4 temes en un mes i, per tant, 28 temes en 7 mesos.

A l'inici del procés d'estudi, una pregunta que solen fer els opositors novells és *quantes hores convé estudiar cada dia?* La resposta, òbviament, és quantes més, millor. Aconseguir una bona preparació del temari requereix dedicació exclusiva o, com a mínim, prioritària. Si ets opositor *full time*, t'ho pots prendre com una feina (vuit hores diàries cinc dies a la setmana). Si has de compaginar l'estudi del temari amb la feina docent, tindràs menys temps però, com a contrapartida, disposes d'experiència i coneixements previs. Assumeix la teva situació (cadascú la seva) i mentalitza't per destinar entre 25 i 30 hores setmanals a l'estudi.

Si comences amb prou temps (deu mesos donen per a molt) pots optar per una dedicació gradual per no saturar-te. Pots començar amb una dedicació de 15 a 20 hores setmanals per acostumar-te al ritme d'estudi i realitzar activitats de descans. Al cap de tres mesos pots incrementar la dedicació. Finalment, a mesura que s'acosti la data de les proves, aniràs estirant temps d'on puguis per dedicar-lo a estudiar.

En qualsevol cas, és recomanable reservar-te algunes hores de lleure per desconnectar. El fet de dedicar-hi més hores no implica necessàriament més rendiment. Cal trobar l'equilibri entre dedicació, actitud mental i resultats.

4.5.- Elaboració de plans d'estudi

El nivell de concreció de la planificació continua avançant: ja pots fer una previsió dels temes que estudiaràs i del volum de feina que comporta. És el moment d'operativitzar-

ho en plans d'estudi parcials, que delimitin la feina a realitzar a mig i curt termini. El nivell de formalitat admet una extrema variabilitat: hi ha opositors que fan documents notablement elaborats; d'altres, en canvi, es limiten a esbossar-ho en un full. El caràcter privat i efímer del document convida a elaboracions poc formals. Allò important no és l'aspecte sinó les decisions que reflecteix. Vegem alguns aspectes a tenir en compte en la seva elaboració:

a.- La distribució de les hores d'estudi al llarg del dia i de la setmana no pot ser aleatòria. L'activitat que requereix un major nivell d'activació intel·lectual és la memorització. Has de procurar ubicar-la en el moment del dia que estiguis més actiu/va. Altres activitats que requereixen un menor nivell d'activació (la lectura exploratòria o l'elaboració d'esquemes) pots realitzar-les en horaris menys productius.

b.- La planificació és només una previsió; la realitat no sempre l'acompanya. Hi haurà dies que et costarà concentrar-te, que hauràs tingut un mal dia, que estaràs esgotat... Pots provar de canviar d'activitat... o bé deixar-ho per un altre moment. Això implicarà canvis en la planificació.

c.- L'horari que hem presentat és atemporal en el sentit que no té en compte la resta d'activitat quotidiana de l'opositor. En la realitat sorgiran imprevistos o bé hi haurà esdeveniments (una celebració familiar, un canvi de feina, una crisi de parella...) que dificultaran el seguiment del pla d'estudi. El quadre 4.3. expressa la dedicació teòrica a l'estudi. Resulta més útil efectuar una planificació real de l'activitat quotidiana (quadre 4.4.); la dedicació a l'estudi pot ser prioritària però, necessàriament, s'ha de combinar amb altres aspectes de la vida de l'opositor/a.

dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres,5	dissabte, 6	diumenge,7
7 a 8,30 h 20 a 21 h	7 a 8,30 h	7 a 8,30 h Revisió mèdica	Excursió 4t	7 a 8,30 h 16,30 a 20 h	6 a 10 h Casament Luis i Isa	18 a 22 h
2,5	1,5	1,5	0	5	4	4
8	9	10	11	12	13	14
7 a 8,30 h Reunió AMiPA	6 a 8,30 h	7 a 8,30 h 20 a 21 h	7 a 8,30 h	7 a 8,30 h Festival Creu Roja	7 a 12 h	Handbol Albert 18 a 21 h
1,5	2,5	2,5	1,5	1,5	5	3
						36

4.6. Programa quinzenal d'estudi

Una pràctica recomanable és compensar la dedicació a activitats quotidianes (la revisió mèdica, un casament, acompanyar el fill a un partit de handbol) amb l'increment de l'horari d'estudi (a l'exemple, el diumenge 7 i el dimarts 9). Tot i això, el nombre real d'hores d'estudi acostuma a ser inferior al planificat.

d.- Resulta habitual estudiar simultàniament 2 o (com a màxim) 3 temes que es troben en diversos nivells de progrés: fer la lectura exploratòria del tema 10, elaborar l'esquema del 17 i memoritzar el 9. A l'exemple del quadre 4.5. l'opositor té tres temes *oberts*.

dissabte, 20	diumenge, 21
6 a 9 h. Memorització T-9	6 a 9 h. Memorització T-9
12 a 14 h. Esquema T-17	12 a 14 h.- Complementació i millora T-10
18 a 20 h. Lectura inicial T-10	
7	5

4.7.- Concreció de l'activitat a realitzar durant l'horari d'estudi

Aquesta fragmentació permet la combinació d'activitats diverses al llarg de la jornada però cal anar alerta amb la dispersió. No és recomanable tenir *oberts* més de tres temes simultàniament. Enllesteix l'estudi dels que tens encetats abans de desembolicar-ne un altre.

e.- Quan s'esdevenen fets imprevistos que comporten un retard en la planificació és convenient dedicar un temps extra a recuperar el terreny perdut. Ho fas des de la perspectiva de la renúncia: a temps d'oci, a l'atenció a la família, a vacances... Es tracta d'una pràctica habitual en els opositors. Has d'anar alerta, no obstant, amb l'obsessió per dedicar-hi més hores atès que pot comportar repercussions perniciosos: acumulació de cansament, reducció d'hores de son, consum d'estimulants, etc.

f.- Les vacances (estiu, Nadal, Setmana Santa) poden ser un moment oportú per a una dedicació intensiva a l'estudi del temari atès que disposes de major llibertat en l'ús del temps. Pots destinar els primers dies a desconnectar o a reposar (cadascú a la seva manera) i, a continuació, centrar-te en l'estudi. Destinar 8 o 10 hores diàries a l'estudi del temari, d'una manera intensiva, incrementa notablement els resultats.

4.6.- Quina franja horària és la millor per estudiar?

Quin és el millor moment de dia per estudiar? El matí? o la nit?. La resposta depèn del rellotge biològic de cada persona, del temps d'activació que cada persona necessita al llevar-se, del temps de vigília, de les necessitats de son, dels hàbits, etc.

Hi ha opositors que prefereixen llevar-se de bon matí per estudiar. Es desperten cinc minuts abans que soni el despertador i s'activen d'una manera immediata. Els agrada estudiar al matí perquè es concentren millor, se senten més frescos i rendeixen més. N'hi ha d'altres, en canvi, a qui no se'ls fa mai tard per anar a dormir. Adoren la quietud de la nit; es posen a treballar, s'activen i no els ve la son. Tant en un cas com en l'altre, és important que hi hagi una certa estabilitat en l'horari d'estudi. Establir una rutina afavoreix la concentració i ajuda a superar la mandra de posar-se a estudiar.

Entre un i altre extrem, la majoria de les persones poden estudiar (potser amb algunes diferències de rendiment) a qualsevol moment del dia. Es tracta de conèixer-te i, tenint en compte les teves circumstàncies personals, establir l'horari adequat a les teves característiques i possibilitats.

4.7.- Repàs i fixació dels temes ja estudiats

A mesura que avances en l'estudi del temari has de programar sessions de repàs i manteniment dels temes que ja saps. Si has estudiat un tema l'octubre de 2020 és impossible que el recordis, d'una manera precisa i detallada, el juliol de 2021 (gairebé 10 mesos més tard). Perquè això sigui possible (el testimoni de molts opositors ho avala) cal que destinis un temps a repassar, a mantenir latents els temes que ja has estudiat. A mesura que vagi creixent el nombre de temes *sabuts*, hauràs d'incrementar el temps de dedicació al repàs. Al final, és probable que hi destinis més temps que no pas a incorporar nous temes.

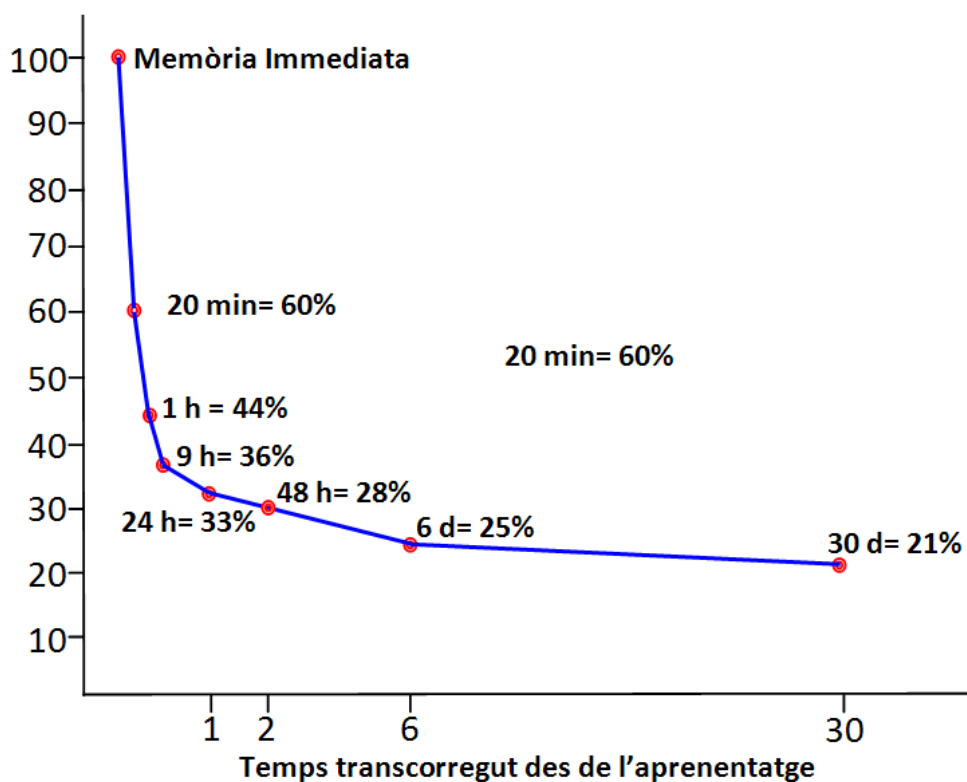
La manera de repassar és ben senzilla. En primer lloc, es tracta de rememorar els diversos apartats de l'esquema. A partir d'aquí, has de recordar les idees que conformen els epígrafs de cada apartat. En alguns casos, et quedaran *espais buits*, és a dir, ets conscient que en un punt del discurs hi va una idea però no et ve al cap. No t'hi amoïnis; consulta el tema original i refresca-la. Anota't el punt on has fallat. És possible que quan, al cap d'un o dos mesos, facis una nova repassada, et tornis a encallar en el mateix lloc. Si és així, procura construir-te un recurs mnemotècnic ad hoc (Cf. 6.2.4.) que t'ajudi a superar l'entrebanc.

El secret és repetir, repetir i repetir per tal de mantenir els continguts latents a la memòria de manera que els puguis activar quan et convingui. Quan faig referència a aquesta qüestió, indefectiblement acudeixo a *Mentira*, la novel·la més coneguda d'Enrique de Hériz. Al text hi ha una recreació literària del funcionament de la memòria que ajuda a comprendre la necessitat de repassar. L'autor li assigna una denominació: hipercatèsia. No hi ha arguments científics que ho avalin però ho fa entenedor: *si non e vero, e ben trobato*.

Cada vez que recordamos algo, en realidad estamos recordando la última vez que lo recordamos, pues la memoria no acude a la muesca original, a la primera que se grabó, sino a la última. La memoria de los humanos es virtual, como la de los ordenadores. Al abrir un archivo, no estamos abriendo el que era cuando lo creamos por primera vez, sino el que quedó la última vez que la usamos.

Enrique de Hériz. *Mentira*

Com fer-ho? En l'estudi del temari, hom pot distingir dues menes de repassos: a curt i a mig /llarg termini. La repassada a curt termini s'ha de realitzar l'endemà de la sessió d'estudi; abans de posar-te a memoritzar nous continguts cal repassar els del dia anterior. Els resultats dels estudis d'Ebbinghaus (quadre 4.6) posen de manifest que, si no repassem, al cap d'una hora hem oblidat més de la meitat del que hem estudiat; en un dia, més del 60%; en un mes, el 80%.



4.8. Corba d'aprenentatge d'Ebbinghaus

Suggerim una possible seqüència a seguir per al repàs del temari que cada opositor pot adaptar a conveniència.

a.- Repassada sistemàtica d'allò estudiant el dia anterior.

Si el dia 1 has memoritzat els apartats A, B i C del tema 14, el dia 2 has de repassar-los (reproduir-los mentalment) d'una manera sistemàtica. Quan aparegui una idea que recordes, has d'acudir a l'esquema o a la versió íntegra del tema per tal de rememoritzar-ho. Un cop repassat allò estudiat el dia anterior, pots continuar amb la memorització de nous continguts: els apartats E i F.

b.- Repassada de tot el tema fins memoritzar-lo del tot.

El dia 3 comences per la repassada detallada dels apartats E i F (estudiats el dia 2). Quan els hagi memoritzat, fes una repassada longitudinal de tot el tema, des de l'inici fins l'apartat F. Repeteix aquesta seqüència fins que hagi completat l'estudi del tema 14.

c.- Repassada global.

Al cap d'una setmana d'haver completat l'estudi del tema 14, quan la teva atenció ja s'hagi centrat en altres temes, fes-ne una repassada general. Observaràs que els apartats que et costa més recordar són els finals perquè són els que has repetit menys vegades. Si has oblidat una part de l'esquema, el desplegament d'un apartat o alguna idea esparsa, reforça-la i torna a repassar-la al cap d'uns dies.

d.- Dosi de manteniment

Quan hagi transcorregut entre un i dos mesos, torna'l a revisar. A partir d'aquí, estableix la periodicitat que consideris oportuna. Hi ha opositors que no ho tornen a repassar fins que falta un mes per a la prova. N'hi ha d'altres que programen una sessió de repàs cada dos o tres mesos. Depèn del temps disponible, de la quantitat de temes, de l'opositor...



Hi ha moltes maneres de repassar un tema. Alguns opositors reproduïxen l'esquema per escrit; d'altres, el verbalitzen mentalment (s'ho diuen a si mateixos); d'altres, el declamen en veu alta, talment com si el dictessin; d'altres es graven un àudio i l'escolten... Si tens memòria visual, pots elaborar un esquema gràfic en format presentació i reproduir-lo des del mòbil. També pots repassar a partir d'una col·lecció de targetes que

continguin l'esquema dels diversos temes... Les tecnologies de la informació i la comunicació aporten múltiples recursos però també pots acudir als sistemes

tradicionals. En termes generals, les repassades orals són més ràpides i afavoreixen la memorització (perquè escoltes allò que vols recordar); les escrites, són més lentes però afavoreixen el metaaprenentatge, és a dir, l'aprenentatge sobre la manera com aprenem (l'aprendre a aprendre).

El repàs és el factor clau per instal·lar el temari en la memòria a llarg termini. Contribueix a crear i enfortir connexions neuronals. Al principi són febles i perds el fil amb facilitat. Amb la repetició es van enfortint. Arriba un moment que pots fer present un tema a la teva ment sempre que et ve de gust: mentre fas cua de la carnisseria, en un embús de trànsit, mentre camines per la platja, a la perruqueria... Qualsevol oportunitat és bona per recordar temes; el repàs ajuda a afermar-los. Mentre estudies i repasses, millora la teva competència per estudiar. Observaràs que s'escurça els temps necessari per memoritzar un tema: fas més feina en menys temps. Aquesta sensació produeix un goig indescriptible; t'adones que l'esforç ha pagat la pena perquè dona fruits. És gratificant.

4.8.- Algunes idees finals referides a la planificació.

Hem dedicat força pàgines a la planificació. Un cop arribat el final, sembla oportú sintetitzar el que hem exposat en algunes idees finals, clares i directes. Heu-les ací:

- a) La planificació **és la clau de l'èxit**: per arribar a la meta cal fixar l'itinerari. No et requi el temps que dediques a la planificació: és una bona inversió.
- b) Elabora **plans de treball realistes**. No et serveix de res tenir-ne un de molt ben elaborat però impossible de posar en pràctica.
- c) Sigues **sincer** amb tu mateix/a a l'hora de fer l'estimació de les hores d'estudi. Posa-hi les que hi dedicaràs; no les que t'agradaria dedicar-hi. Tingues en compte la resta de feines quotidianes.
- d) **No copiïs o imitis** la planificació d'altres persones. És quelcom molt íntim. Algunes persones en fan prou amb quatre línies que segueixen amb fermesa. Altres, són més analítiques però els costa observar allò planificat.
- e) **Planifica els repassos**. És important que cada setmana repassis allò que has estudiat. Cap al final, dedicaràs més temps a repassar que no pas a estudiar temes nous.

- f) Incorpora **moments de descans** en la teva planificació. Al cap d'un parell d'hores de treball convé fer uns minuts de descans: pots menjar una fruita, sortir a la terrassa a parar el sol o que et toqui l'aire, etc.
- g) Tingues en compte **els imprevistos**. Pots haver elaborat un pla perfecte però la vida (una malaltia, un accident, una celebració familiar...) et dificultarà o impossibilitarà complir-lo.
- h) Elabora **respostes contingents** als imprevistos. Si has perdut una tarda d'estudi intenta recuperar-la renunciant a una part del temps de descans o allargant les sessions d'estudi. Procura no acumular retards.
- i) Si, tot i el consell anterior, **continues acumulant retards**, arriba un moment que no té gaire sentit ajornar allò que ja havies ajornat. Potser és millor deixar-lo per les vacances, renunciar al tema o bé elaborar una nova planificació.
- j) Planifica **moments o dies de descans**. L'estudi del temari és un cursa de fons; els moments de descans són imprescindibles. Pots renunciar-hi parcialment per recuperar els retards però no els suprimeixis dràsticament. De tant en tant, convé permetre't un caprici per tal de retornar a l'estudi amb ànims renovats.



- k) Fes-te una **planificació setmanal** que inclogui el/els tema/es nou/s que estudiaràs i, també, els temes ja estudiats que repassaràs. Penja'l a un lloc visible.

- l) **Desdramatitza els incompliments**. Els humans som febles i fallem en

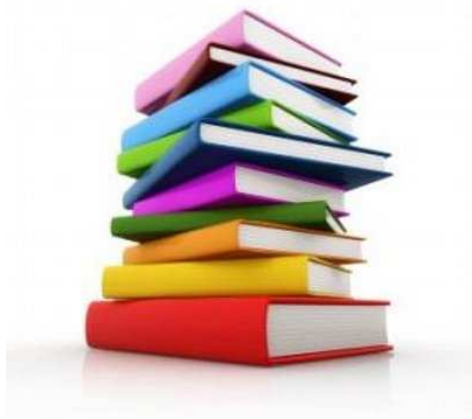
l'acompliment dels propòsits. Reconeix les errades i procura esmenar-les amb immediatesa.

Capítol 5.

PERSONALITZACIÓ DEL TEMA

Per posar-te a estudiar has de saber què (quins continguts) has d'interioritzar. Opos.cat aporta una versió bàsica del tema que desplega els continguts detallats a l'enunciat. Ara bé, per obtenir una bona qualificació l'has de personalitzar, te l'has de fer teu, t'has de construir una estructura pròpia que et serà útil en la memorització (per interioritzar-lo) i en la rememoració (per recordar-lo).

Personalitzar el temari és una feina feixuga. Els autors dels temes han fet la primera part de la feina: han identificat els coneixements rellevants a partir de la consulta, integració i complementació de diverses fonts; han seleccionat els que han considerat rellevants tenint present l'extensió fixada i, finalment, l'han confegit. També han elaborat un esquema o una estructura que el vertebrava i, alhora, constitueix una guia per a l'estudi. I, quan ho han considerat oportú, hi han afegit exemples, innovacions, referències a la feina docent, bibliografia... En resum, han fet una part considerable de la feina, però allò essencial (personalitzar-lo i, més endavant, memoritzar-lo) continua essent feina teva.



Si vas just de temps, si veus que se't tira a sobre la data de la prova; si vols processar molta informació en poc temps... pots estudiar directament el temari que t'hem lliurat i confiar en la sort i la capacitat d'improvissació en el moment de realitzar la prova. No és això el que et recomanem des d'Opos.cat però, probablement, no tinguis cap més alternativa.

Ara bé, si et plantejges l'estudi del temari amb una certa previsió temporal (entre 6 i 12 mesos), si estàs disposat a dedicar-hi temps i esforç, t'aconsellem dur a terme un treball de personalització del tema que garanteixi que l'exposició que faràs serà única. El tribunal ha de percebre la teva marca personal; en el desplegament del tema has de transmetre seguretat, ordre... Per aconseguir-ho, has d'haver-ho preparat prèviament. Al Taller d'Estudi del Temari, t'ensenyarem a fer-ho. Al llarg del procés d'acompanyament, revisarem les versions B que elaboris, t'ajudarem en el procés de memorització i et plantejarem la realització de simulacions.

5.1.- Tres versions d'un tema: Versió A, Versió B i Versió C

El mètode d'estudi que proposem es basa en l'existència de 3 versions escrites del tema. Al capdavant, la prova consisteix a escriure durant 2 hores; resulta lògic, per tant, articular la preparació a l'entorn d'un format escrit. Aquí tens les tres versions:

Versió A. Versió elaborada per l'equip d'autors d'Opos.cat. Es posa a disposició dels opositors/es a l'inici del Taller d'Estudi del Temari.

És l'equivalent a l'adquisició d'un temari a una editorial especialitzada⁶, a baixar-lo d'Internet o a demanar-lo a un company/a, amb els avantatges assenyalats a 2.2.

- a) Facilita la personalització del tema a càrrec de l'opositor/a.
- b) La llargària i el format s'adeqüen als requeriments de la prova.
- c) Inclou continguts didàctics que demostren la translació del tema a la realitat de l'escola catalana.

Es tracta d'un text de 2300 a 3000 paraules, que corresponen a una extensió entre 7 i 9 pàgines (entre un 25% i un 40% més del que podràs escriure en la realització de la prova).

Versió B. Versió d'estudi que cada opositor/a elabora tot complementant la versió A amb altres fonts, suprimint-ne o abreujant-ne parts, aportant exemples o bibliografia propis, afegint idees o recursos que acreditin la capacitat de l'opositor/a per adequar el contingut del tema a la realitat educativa catalana, etc.

Si hi afegeixes fonts complementàries, il·lustracions, exemples, recursos didàctics i bibliografia de collita pròpia augmenta l'extensió. S'imposa, per tant, la tasca de prescindir o simplificar alguns continguts de la Versió A, la qual cosa sol resultar difícil: tot sembla important i resulta difícil prescindir d'un apartat o una part. Sigui com sigui, ara és el moment de fer-ho. No té sentit que inverteixis temps memoritzant continguts que no tindràs temps d'escriure.

La versió B es troba en evolució permanent al llarg de tot el procés d'estudi i revisió: hi afegeixes components, modifiques la manera de dir les coses, canvies l'ordre dels apartats, introdueixes un esquema gràfic, aportes un exemple, anotes una referència bibliogràfica, comentes un recurs didàctic o una activitat d'aprenentatge, etc. A mesura que avances en l'estudi, vas retocant el contingut i, de vegades, fins i tot l'estructura del tema.

⁶ Els temaris no han estat plantejats des d'una perspectiva comercial (i, per tant, no es poden adquirir a una botiga, a l'editorial o a la web) sinó que són concebuts com un material d'estudi exclusiu dels opositors que han fet confiança en el programa Opos.cat.

Un cop enllestida la versió B (per bé que mai s definitiva) pot semblar-te que iniciis la memorització però no és ben bé així; ja fa temps que l'has començada. El procés de transformació de la Versió A en la Versió B implica posar atenció als continguts, a l'estructura, a la presentació de les diverses idees... i, per tant, incideix positivament en la memorització. Allò que memoritzes és l'esquema; tota la feina feta per elaborar-lo ha contribuït a fixar-lo a la memòria.

Quan despleguis els diversos apartats observaràs que no ho fas exactament tal com ho tens escrit. Pots anotar-ho manualment al marge del text però, al capdavall, acabaràs introduint el canvi directament a la Versió B per tenir-lo present en les properes revisions. Has de procurar que la versió B s'assembli tant com sigui possible a la versió C, és a dir, a allò que escriuràs el dia de la prova.

La Versió B és una construcció singular de cada opositor. Alguns es construeixen una Versió B de cada tema en format digital i la van modificant i actualitzant a mesura que avancen en l'estudi. D'altres, prefereixen escriure-ho a mà i guardar-ho en paper: disposen tot el material relatiu a un tema en una carpeta on guarden els esquemes de treball, les notes, etc. N'hi ha d'altres que ni tan sols construeixen la versió B sinó que prenen notes manuals damunt la versió A o bé confien en la seva memòria o capacitat d'improvisació. Tot depèn dels hàbits d'estudi, del temps que disposes, del nombre de temes que pretens estudiar.

El mètode d'estudi Opos.cat estableix el camí a seguir des de l'exploració de la Versió A fins a la interiorització i la revisió de la Versió B. Ens hi referirem monogràficament al Capítol 6 amb la denominació Mètode **ConDeMoR**.

Versió C. Finalment, tot el treball realitzat a les fases anteriors (Versions A i B) té com a objectiu final el lluïment en la redacció del tema. La versió C és la que escriuràs (a mà, durant dues hores) el dia que realitzis la prova.

Tal com hem avançat a la introducció, la part principal de la publicació (els capítols 5 i 6 ocupen més de 50 pàgines) és la que destinem a descriure, analitzar i aportar pautes i guies per a la realització de les diverses versions. Al present capítol considerem els criteris a tenir en compte en l'elaboració de la Versió B. A continuació, al capítol 6, desgranarem el procés mental pel qual reconstruïm i emmagatzemem el tema a la nostra ment per tal de reproduir-lo durant la realització de la prova. Es tracta de la part més important i, també, la que planteja més inquietuds als opositors/es. Finalment, a 9.6. es detallen alguns aspectes a tenir en compte en la realització de la prova (redacció de la Versió C).



5.1. Tres versions del tema en el procés d'estudi i memorització

5.2. Elaboració de la Versió B.

L'opció d'Opos.cat per a l'estudi del temari consisteix a fomentar l'adequació i la singularització del tema per part de cada opositor/a. L'originalitat en la preparació i el desenvolupament del tema és essencial per a la superació de la prova amb una bona nota. Per als membres del tribunal, després de diversos dies de llegir un munt de vegades el mateix tema (amb estructura, epígrafs, bibliografia i exemples similars o idèntics) s'agraeix topiar amb un tema original; és com una alenada d'aire fresc. Reproduïm, traduïdes i adaptades, les impressions d'un vocal d'un tribunal d'anglès, a la Comunidad de Madrid, l'any 2015, extretes de la xarxa:

“Sé que el que diré té un tuf de subjectivitat. Si us plau!, Tingueu en compte que els membres del tribunal, també som persones; no pas *cyborgs*.”

Quan llegeixes un tema rere l'altre que parlen de l'ús de cançons i, absolutament, tothom et posa com a exemple *Head and shoulders*, al desè examen que corregeixes et mors d'avorriment. Això no vol dir que estigui suspès; si diu tot el que s'ha de dir, obtindrà la nota que li correspongui. Però heu d'entendre que llegir un tema original, que es diferenciï de tota la resta, et dona la sensació que aquesta persona sap del que parla i no només recita de memòria allò que hi ha al temari o que li han dictat a l'acadèmia.”

Els cinc apartats que considerem clau en l'elaboració de la versió B del tema es representen gràficament al quadre 5.2.



5.2. Aspectes a considerar en la personalització del tema

5.2.1. Originalitat

No n'hi ha prou de memoritzar el tema tal com te l'ha lliurat Opos.cat amb la intenció de reproduir-lo el dia de la prova. Abans, te l'has d'haver fet teu; l'has de dotar d'una personalitat pròpia, has de mostrar passió pels continguts i, alhora, ordre i sistematicitat en el desplegament. I ara pensaràs: “Tot això està molt bé, però... com es fa?”.

A grans trets, assenyallem tres grans aspectes a tenir en compte en la personalització del temari que es posen en pràctica al Taller d'Estudi del Temari:

A.- A través dels continguts.

A cada tema, d'acord amb l'enunciat, li corresponen uns continguts que li són propis. Opos.cat te n'ofereix una sistematització al temari de cada especialitat (Versions A) que t'estalvia la feina d'identificar-los, de seleccionar-los, d'ordenar-los i d'adequar-los al format de la prova. Però no són els únics continguts possibles; n'hi ha molts més i, per tant, són possibles altres seleccions. Amb l'ordenació i estructuració succeeix quelcom semblant: l'autor/a de cada tema ha optat per una manera d'organitzar-lo que es reflecteix a l'índex però hi ha altres maneres de fer-ho.

Algunes possibilitats a tenir en compte per tal de conferir originalitat a l'exposició dels continguts del tema són:

- a) Aportar nous continguts que complementin els que apareixen a la Versió A.
- b) Plantejar l'existència de diverses perspectives d'abordatge del tema (visió panoràmica) per, a continuació, argumentar la concreció que se'n fa.
- c) Elaborar esquemes o propostes de desplegament originals que aportin concreció o detall al que s'ofereix a la Versió A.
- d) Introduir exemples originals, adequats a diverses realitats.
- e) Aportar fonts bibliogràfiques recents (a partir de 2010) que posin de manifest l'actualització del desplegament del tema.
- f) ...

B.- Amb la vinculació del tema a l'aula, als centres i a l'actualitat educativa catalana.

Els enunciats dels temes de les diverses especialitats de mestre tracten aspectes rellevants dels diversos factors que intervenen en el procés d'ensenyament aprenentatge i de la didàctica de les diverses àrees curriculars de l'educació infantil i primària. Des d'aquesta perspectiva, l'opositor acredita que posseeix els coneixements propis del tema. Ara bé, l'enfocament que guia el conjunt del procés selectiu és de tipus competencial. No n'hi ha prou que els opositors posseeixin coneixements sinó que han d'acreditar que en fan un ús pràctic, és a dir, que saben aplicar-los a situacions i contextos específics.

Algunes possibilitats a tenir en compte per tal de conferir originalitat al tema tot vinculant-lo a l'aula, el centre i l'actualitat educativa catalana són:

- a) Efectuar connexions entre els diversos apartats que conformen el tema i l'actualitat educativa catalana.
- b) Assenyalar relacions amb el currículum escolar.
- c) Afegir consideracions referides a les possibilitats i les limitacions a tenir en compte en el moment d'aplicar els continguts exposats a l'aula o al centre.

- d) Vincular els continguts del tema a projectes, programes educatius, experiències o projectes d'innovació en vigor.
- e) Aportar referències bibliogràfiques o webgràfiques aplicades (materials educatius, recursos didàctics...) que expliquin la plasmació a l'aula dels continguts del tema.
- f) Establir connexions amb la normativa vigent, els serveis educatius i l'organització dels centres quan tinguin relació amb el contingut del tema.

Una anàlisi d'alguns aspectes a tenir en compte en l'adequació del tema a l'aula, al centre i a l'actualitat educativa a Catalunya, amb la inclusió d'exemples pràctics en la redacció del tema, és a 9.1.2.

En el marc del Mòdul I del programa Opos.cat, dues sessions formatives del Taller d'Estudi del Temari es dediquen a aquesta qüestió que, posteriorment, té continuïtat al llarg de l'acompanyament *on line* durant tot el període de preparació i estudi del temari.

C. Transferint la teva personalitat al tema.

A més dels aspectes científics (selecció i organització dels continguts) i professionals (adequació a la realitat educativa) allò que veritablement personalitza el tema ets tu. Es tracta de passar el contingut dels temes pel sedàs de la teva personalitat, de les teves experiències vitals, de la teva trajectòria professional... Ha de ser una construcció personal. Parteix del temari que t'ha ofert Opos.cat, aprofita altres temaris dels que disposis, els apunts de la carrera, els temes preparats per companys i companyes que van aprovar en convocatòries anteriors, els recursos que t'ofereix el formador/a, etc. però tot això has d'adaptar-ho a la teva manera de fer i de ser. Fins i tot pots afegir-hi alguna referència a l'actualitat (mentre escrivim aquests mots, el món tremola pel coronavirus) o a la teva experiència com a docent i com a persona: exemples viscuts, experiències en les que has participat, connexions amb altres temes o matèries...

En resum, a Opos.cat estem convençuts que l'originalitat constitueix el principal valor afegit en la prova del temari i, per tant, defensem la conveniència que cada opositor reelabori, complementi o singularitzi el temes (Versió B) d'una manera personal, única.

5.2.2.- Extensió

Tenint present que disposaràs de dues hores justes (120 minuts) per fer la prova, quant temps penses dedicar a escriure? I a pensar quin tema faràs (en el cas que en sàpigues més d'un)? I a elaborar un esquema inicial, en un full a part, on anotaràs, d'una manera ràpida, les idees i subidees principals (l'esquema) per no oblidar-ne cap o seguir l'ordre previst? I a elaborar un diagrama o un quadre sinòptic que en presenti les diverses parts? I a rellegir el que has escrit, amb la intenció d'identificar errades i esmenar-les?

No hi ha una resposta unívoca al temps de dedicació a la redacció. Cadascú, en funció de les circumstàncies, decidirà allò que consideri més convenient. Ara bé, d'una manera general, a 1.1. hem efectuat algunes recomanacions que repetim a continuació.

Temps. Destina de 100 a 105 minuts a la redacció del tema. Els 15-20 minuts restants és convenient distribuir-los entre (al començament) prendre la decisió de quin tema fer i elaborar un esquema de resposta i (a l'acabament) la relectura, correcció i introducció d'esmenes a l'exercici abans de lliurar-lo.

Extensió. No caiguis en l'error de pensar que com més escriguis, millor qualificació. Escriu a una velocitat raonable. Procura que el text sigui comprensible i formalment agradable. No es tracta d'escriure molt sinó d'escriure bé.

Correcció formal. Posa especial atenció a l'epígraf "s'ha d'invalidar l'exercici que resulti il·legible". Tractant-se d'una selecció a cossos docents, sembla del tot raonable. Si tens dificultats cal·ligràfiques o no hi estàs acostumat, escriu a poc a poc i amb correcció. Es tracta d'escriure menys però d'una manera entenedora.

Resulta fonamental que et facis una idea del que pots escriure en 110 minuts per tal de tenir-ho ben present en la preparació dels temes. Et proposem realitzar un exercici a partir d'un fragment del Tema 2 *El desenvolupament psicomotriu en els nens i nenes fins als 6 anys*, de l'especialitat d'educació infantil.

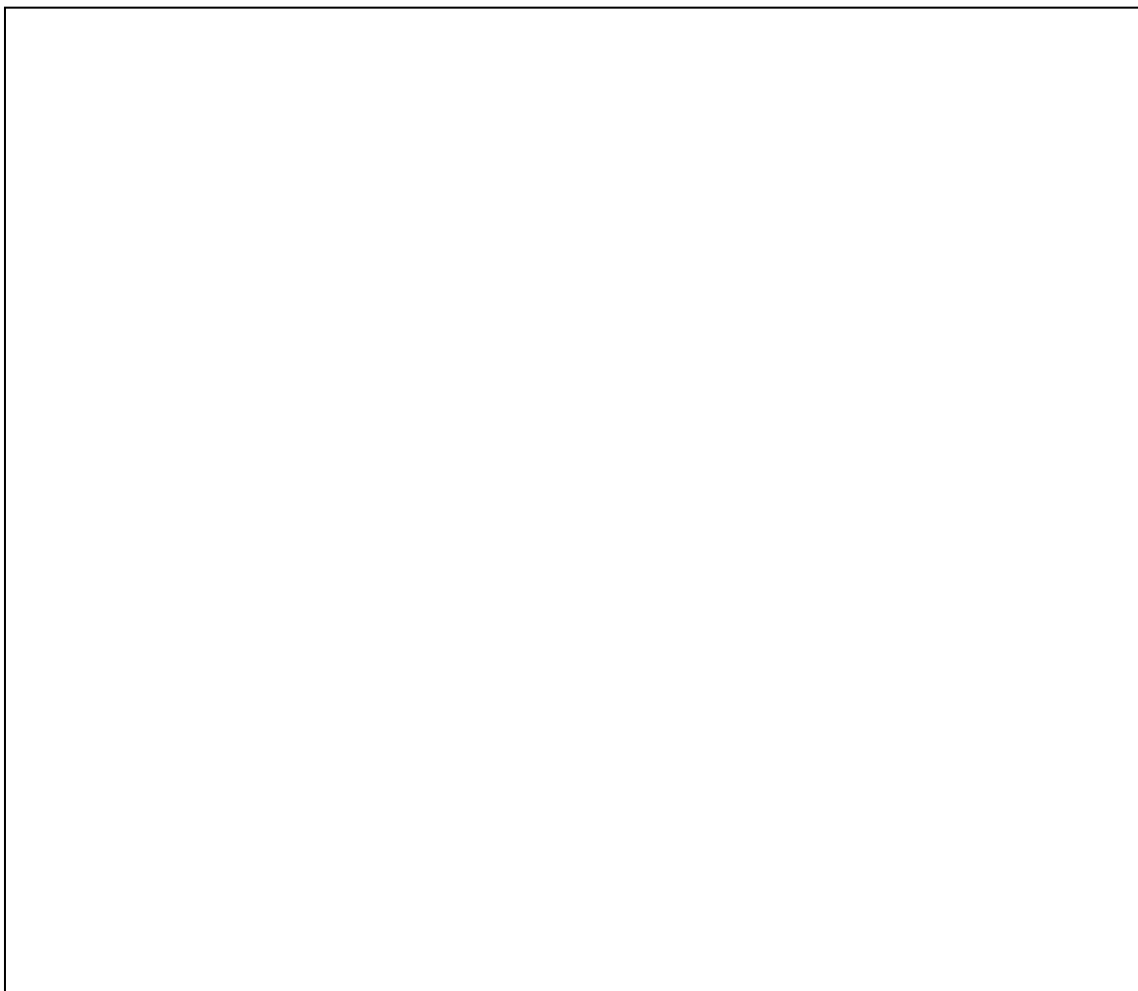
El problema de la lateralitat o preferència manual sorgeix del fet que el cos, biològicament, és bilateral i simètric, mentre que funcionalment és unilateral i asimètric. Habitualment, un hemisferi predomina sobre l'altre.

És un error considerar la predominança lateral només a la mà, també cal tenir en compte la predominança ocular i la del peu. La dominància de les tres parts no s'estableix al mateix temps, sinó que segueix una progressió.

La dominància de la mà s'assoleix als 3-4 anys; l'ocular, als 4-5 anys i la del peu als 5-6 anys.

Hi ha casos en què no es pot parlar d'una lateralitat homogènia, sinó mixta. En la lateralitat creuada no coincideixen les dominàncies mà, ull i peu.

Et convido a escriure'l, a mà, al quadre 5.3., procurant fer una lletra entenedora i una disposició textual formalment correcta (interlineat, marges laterals, etc.). Llegeix diverses vegades el text fins gairebé memoritzar-lo i tingues-lo al davant. Quan estiguis a punt, activa el cronòmetre i posa't a escriure.



5.3. Prova de redacció del tema

El text original té 118 paraules. A un ritme d'escriptura estàndard (no accelerat), calen 5 minuts per escriure'l. Si disposes de 105 minuts, el màxim que podràs escriure seran 2400 paraules.

La xifra anterior correspon a un càlcul optimista, al qual has d'introduir algunes matisacions o correccions:

- a) Si a l'inici del tema elabores un diagrama o un mapa conceptual de presentació (d'acord amb el que recomanem a 5.5.) has de tenir en compte el temps que hi invertiràs.

- b) La introducció de dibuixos i esquemes. Si al tema 4 d'Educació Primària vols reproduir l'esquema que s'aporta a la versió A, has de considerar el temps que dedicaràs a fer-lo d'una manera correcta.
- c) En la realització de l'exercici, és possible que hagi notat cansament al canell perquè has perdut el costum d'escriure a mà durant períodes llargs. Aquesta provatura t'adverteix de la conveniència d'adoptar una velocitat de redacció del tema en la qual et sentis còmode durant dues hores.
- d) Quan elaboris el tema és possible que, en algun moment hagi de deixar d'escriure: per recapitular, per recordar, per prendre decisions, per beure un glop d'aigua, per anotar bibliografia per fer-ne el recull final... Tot això és temps que deixes d'escriure.

Les observacions anteriors condueixen a introduir factors de moderació en el càlcul del nombre de paraules que podràs escriure: entre 1800 i 2000 sembla una xifra assenyada. Si considerem que en una pàgina, aproximadament, hi caben 400 paraules, sembla que l'opositor podrà escriure l'equivalent a 5 o 6 pàgines d'ordinador. Aquest càlcul, tanmateix, presenta oscil·lacions derivades dels hàbits d'escriptura, del tipus de lletra, de la introducció de gràfics, taules o esquemes.

L'estimació anterior correspon a allò que l'opositor podrà escriure en la realització de la prova (Versió C). Òbviament, la versió escrita que han elaborat els autors de l'equip Opos.cat té una llargària major (entre 7 i 9 pàgines, de 2300 a 3000 paraules) per tal que cada opositor sintetitzi o elimini allò que consideri oportú.

Pel que fa a l'extensió de la versió B, allò òptim és que s'assembli tant com sigui possible a allò que escriuràs el dia de la prova (Versió C). Es tracta de seleccionar únicament allò que podràs escriure per estalviar-te evitar esforços estèrils. Ara bé, hi ha alguns factors (la dificultat per renunciar o sintetitzar, el temor a l'oblit, la possibilitat d'elecció...) que porten la major part dels opositors a confeir una versió B d'una extensió lleugerament major que la versió C.

5.2.3.- Format

Procura que la versió B del tema s'assembli tant com sigui possible a allò que escriuràs el dia de la prova (Versió C).

Alguns opositors elaboren la versió B en format manuscrit per tal d'habituar-se als aspectes mecànics de la redacció: títols en negreta, marges, introducció de bibliografia... És un bon ensinistrament. D'altres, opten pel format digital argumentant que facilita la introducció de modificacions, ajustament de la llargària, etc. D'altres,

únicament elaboren un esquema desenvolupat que conté les idees a memoritzar. Uns i altres tenen arguments sòlids per defensar l'opció presa. Es tracta que trobis la teva, aquella que et sigui útil (t'ajudi a estudiar) i t'hi sentis còmode.

Pel que fa als aspectes formals, convé observar els que tindràs en compte en la redacció de la versió C.

Format de retolació d'apartats i subapartats: us de majúscules, mida de la lletra...)

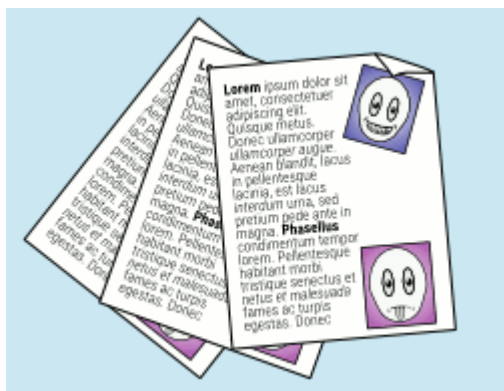
Destacat de paraules clau en la redacció del text: negreta, cursiva, subratllat...

Introducció de taules, gràfics, il·lustracions...

Introducció i gestió de les referències bibliogràfiques/webgràfiques

A l'inici de la versió B, a continuació de la introducció, és important efectuar una presentació del desplegament del tema. Es tracta de descriure els apartats en els quals n'articularàs la redacció tot assenyalant les relacions entre ells. Si ho acompanyes amb

un esquema gràfic, infografia o mapa conceptual transmetes una sensació de domini del tema, de seguretat. En parlarem amb detall a 5.2.5.



En l'elaboració de la introducció els opositors poden construir-se una mena de plantilla (una estructura preestablerta) que pot servir per diversos temes. Un criteri similar pots aplicar-lo a la conclusió. Tanmateix, no es tracta de fer una única introducció i aplicar-la

indiscriminadament a tots els temes sinó de posar atenció a les idees que hi expressaràs. Un criteri similar pots aplicar-lo a la conclusió.

En el desenvolupament dels diversos apartats del tema, segmentar el text en paràgrafs ben definits ajuda a recordar-los. Condensar el paràgraf en una única idea o mot clau facilita la memorització. A vegades no és possible la síntesi en un únic mot; et caldrà una frase. Tria l'opció que et sigui més còmoda, que et sentis més segur/a.

Un darrer aspecte formal fa referència a la utilització de codis de color (il·luminar paraules o frases amb retoladors fluorescents, enganxar *post-it*) o de forma (subratllats, negretes, requadres...) en l'elaboració i l'estudi dels temes. S'ha demostrat que són útils i que ajuden a la memorització. Aquesta pràctica, tanmateix, comporta un parell de dilemes:

- a) Com que no hi ha un referent comú (un codi d'acceptació generalitzada) pel que fa a l'ús dels colors, cada opositor s'ha de construir el seu.

- b) En la realització de les proves has de prescindir dels colors. Només es permeten bolígrafs blaus i negres.

5.2.4.- Estructura.

En termes generals, podem diferenciar cinc apartats bàsics en un tema: 1) introducció, 2) esquema, 3) desenvolupament dels diversos apartats, 4) conclusió i 5) bibliografia. En el pas de la versió A a la B, cal tenir en compte, a més a més, 6) l'adequació a l'aula, al centre i a l'actualitat educativa catalana que pot presentar-se en un apartat unitari previ a la conclusió o bé distribuïda entre els diversos apartats del tema. Procedim a caracteritzar-los breument:

1.- Introducció. Posa atenció als paràgrafs inicials i finals atès que són la porta d'entrada i de sortida al tema. La psicologia ha posat de manifest la importància de la primícia (la primera impressió) i la ultimitat (la darrera) en la formació de judicis. Si la primera impressió que causa el tema en els lectors (membres del tribunal) és bona, és probable que obtinguis una bona qualificació. La introducció ha de posar de manifest que domines el tema, que en tens una visió global, que la desplegaràs d'una manera ordenada, que ets capaç de connectar-ho amb la feina d'aula i amb la l'actualitat educativa a Catalunya... En definitiva, has d'anticipar que ho faràs bé.



La funció essencial de la introducció és presentar el tema i anticipar els diversos apartats que es tractaran. Pots argumentar-ne la rellevància del tema, anticipar-ne els trets distintius, plantejar aspectes didàctics (l'experimentalitat, la complexitat), establir relacions o connexions amb altres matèries, etc. També pots justificar el motiu pel qual l'has triat acudint a arguments

científics (la importància del tema), aplicats (relacionats amb l'aprenentatge de l'alumnat o la feina docent) o emotius (personals). A l'epígraf anterior hem esmentat la possibilitat d'elaborar una mena de *plantilla* que, amb les oportunes variacions, sigui aplicable a diversos temes.

La introducció és extraordinàriament important per tal d'impactar els membres del tribunal. Posa-hi atenció. Al Taller d'Estudi del Temari s'efectuaran pràctiques de personalització de la introducció.

2. Esquema/Índex de desplegament.

A l'inici del tema convé presentar-lo en el seu conjunt, tot enumerant els diversos apartats o subapartats en els quals el desenvoluparàs. Pots fer-ho de manera escrita, (tenint present que serà llegit pels integrants del tribunal) i també pots incloure-hi un esquema gràfic que demostra un major domini del tema i, alhora, afavoreix la comprensió d'allò escrit.

A la primera pàgina de la Versió A hi ha un índex del desplegament del tema en format analític. Tres nivells de desplegament solen ser suficients: 3. -- 3.1. -- 3.1.1. Vegem-ne un, a tall d'exemple, que correspon al tema 2 de l'especialitat d'Educació Infantil

Tema 2. El desenvolupament psicomotriu en els nens i nenes fins als 6 anys. La psicomotricitat en el currículum d'educació infantil. La sensació i la percepció com a fonts de coneixement. L'organització sensorial i perceptiva. La intervenció educativa

1.- El desenvolupament psicomotriu en els nens i nenes fins als 6 anys

- 1.1. Concepte
- 1.2. Esquema corporal
- 1.3. Lateralitat
- 1.4. Coordinació de moviments
- 1.5. Nocions espaciotemporals
- 1.6. Desplaçament
- 1.7. Respiració i relaxació

2.- La psicomotricitat en el currículum d'educació infantil.

- 2.1. Objectius
- 2.2. Continguts
- 2.3. Metodologia
- 2.4. Avaluació

3.- La sensació i la percepció com a fonts de coneixement.

4.- L'organització sensorial i perceptiva.

5.- La intervenció educativa.

- 5.1. Activitat corporal i llenguatge
- 5.2. Paper del mestre

5.4. Exemple d'índex d'un tema

En el pas a la versió B pots partir de l'índex analític que t'oferim a la Versió A. A mesura que incorporis nous continguts, se't presentaran possibilitats de refer-lo i millorar-lo. Elaborar un índex concís, ben estructurat i lògic requereix un cert temps però paga la pena. L'enunciat del tema ja suggereix una determinada estructura que convé respectar. Però també pots adequar-la, transformar-la o incorporar-hi altres aspectes.

Alguns opositors opten per reproduir d'una manera literal o similar l'índex que apareix a l'inici de la Versió A. D'altres, n'elaboren una versió gràfica (diagrama, un mapa conceptual) que en dona una visió comprensiva i n'afavoreix la presentació escrita de les diverses parts. Opos.cat aconsella aquesta segona opció per bé que comporta un treball previ d'elaboració de l'esquema. Abundarem sobre aquesta qüestió a 5.2.5.

3.- Desenvolupament dels diversos apartats. El cos del tema es destina a desenvolupar els diversos apartats tot considerant les recomanacions efectuades a 5.3. pel que fa a l'organització en paràgrafs, la realització d'esquemes gràfics o l'aportació de taules de dades... Cal tenir presents les idees aportades a l'apartat A) de 5.2.1. pel que fa a la personalització del tema a través dels continguts. També les recomanacions efectuades a 5.3. pel que fa l'organització dels paràgrafs.

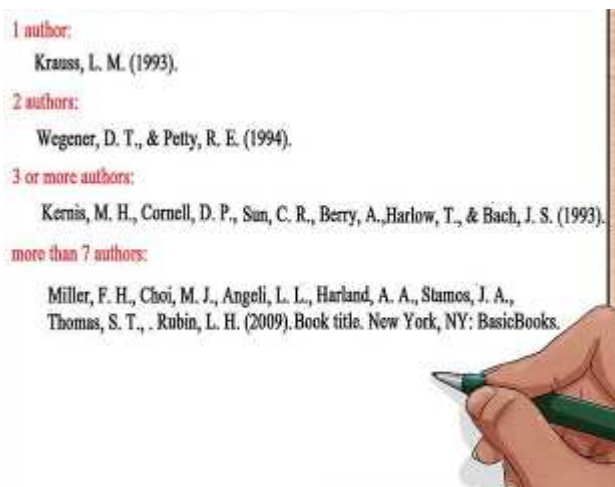
4.- Conclusió. Darrer paràgraf de resum dels aspectes essencials del tema. És el moment oportú per fer alguna consideració general (de tipus metodològic o pràctic) referida al desplegament del tema o altres aspectes conclusius.

Si vols introduir-hi un paràgraf més personal, de tipus valoratiu (referit a formació de l'alumnat, al teu progrés professional, a la formació dels i les docents, etc.) procura fer-ho des d'una òptica positiva. Això no exclou que puguis adoptar, d'una manera argumentada, un to crític. Tanmateix, evita caure en el negativisme: com a docent i com a opositor que afrontes un procés de selecció, et convé adoptar una actitud positiva, optimista.

Un final singular, que aportï algun element diferencial, és una bona manera d'acabar el tema. Al Taller d'Estudi del Temari s'efectuaran pràctiques de personalització de la conclusió.

5.- Bibliografia i webgrafia. Inclou la bibliografia a la part final. No es tracta de presumir d'erudició i aportar una gran quantitat de bibliografia o webgrafia sinó de citar les referències que has introduït en el desenvolupament del tema, tant pel que fa a textos científics (llibres, articles...) com aplicats (llibres de text, recursos didàctics). Un tema d'una oposició no és un treball de recerca o un article científic; únicament cal acreditar les fonts bàsiques del tema. A títol indicatiu, amb mitja pàgina n'hi ha prou.

Tingues clars els conceptes de bibliografia (el conjunt de documents que s'han consultat per preparar un tema) i referències (les cites que incorporem al llarg del treball que remetem a la bibliografia). Introdueix la referència a l'apartat que correspongui del cos del tema i detalla'n la procedència a la part final.



Cita d'una manera correcta. Una manera estandaritzada de fer-ho es basa en l'observació de les normes de l'APA⁷. També pots fer-

ho amb notes a peu de pàgina. Tant en un cas com en l'altre, sigues rigorós.

Al Taller d'Estudi del Temari efectuarem una pràctica de personalització del tema a través de la introducció de comentaris bibliogràfics amb notes a peu de pàgina que acrediten un coneixement profund de la font bibliogràfica per part de l'opositor.

6.- Adequació a l'aula, al centre i a l'actualitat educativa de Catalunya

Un cop desenvolupats els diversos apartats del tema pots afegir-n'hi un d'ubicació del tema en el currículum d'infantil o primària a Catalunya, a considerar de quina manera es projecta en el treball a l'aula, les implicacions per als i les docents o la connexió amb l'actualitat educativa de casa nostra, tant pel que fa a innovacions o projectes en vigor, com a aspectes normatius⁸.

En el marc d'un model de selecció de tipus competencial, no n'hi ha prou amb demostrar que es posseeixen els coneixements inherents al tema sinó que cal acreditar que se saben aplicar o vincular a situacions d'aula o se saben ubicar en la realitat del centre o del sistema educatiu.

⁷ Format estàndard de citació i presentació de bibliografia elaborat per l'[American Psychological Association \(APA\)](http://www.apa.org), per a l'elaboració de treball escrits de ciències socials. Si no el coneixes, en trobaràs informació abundant a la xarxa. D'entre moltes altres, en destaquem la de la biblioteca de la Universitat Nacional Autònoma de Mèxic (UNAM) <http://bibliotecas.unam.mx/index.php/desarrollo-de-habilidades-informativas/como-hacer-citas-y-referencias-en-formato-apa>

⁸ La prova de temari, per la seva naturalesa, no és el lloc més indicat per acreditar el domini de la regulació curricular; la primera prova (programació didàctica) hi presenta una vinculació més directa. Tot i això, al llarg del desplegament del tema, pots recolzar-te en la normativa quan se'n presenti l'oportunitat.

La manera d'incorporar aquests aspectes a la versió B del tema admet diversos plantejaments:

- a) Una manera tradicional de fer-ho consisteix a dedicar-hi un apartat específic un cop s'han desenvolupat els continguts propis del tema. Alguns opositors l'encapçalen amb denominacions com "Implicacions didàctiques", "Plantejament didàctic", "Vinculació a l'aula" o altres de similars.
- b) L'enunciat d'alguns temes ja incorpora, d'una manera específica, un apartat dedicat a considerar la relació amb la realitat educativa o l'impacte en la tasca docent. A tall d'exemple, observem l'enunciat del tema 2 de l'especialitat d'educació infantil.

El desenvolupament psicomotriu en els nens i nenes fins als 6 anys. La psicomotricitat en el currículum d'educació infantil. La sensació i la percepció com a fonts de coneixement. L'organització sensorial i perceptiva. La intervenció educativa.

On queda clar que després d'haver parlat del desenvolupament psicomotriu de l'infant i de la psicomotricitat, de la sensació i la percepció, cal dedicar un darrer apartat a exposar les implicacions educatives d'aquestes qüestions pel que fa al treball a l'aula d'educació infantil. En aquest punt també es podrien considerar les implicacions en l'organització del centre (espais, horaris, etc.), experiències educatives reeixides a Catalunya, etc.

- c) Una manera més elaborada de fer-ho, que acredita una integració teoria-pràctica, consisteix a incloure breus referències a l'aula, al centre escola i a l'actualitat educativa en els diversos apartats: a mesura que es desenvolupen els continguts científics s'estableixen relacions amb la realitat escolar o amb la pràctica educativa.

Totes tres opcions són possibles. Decanta't per la que et sentis més còmode/a. També pots optar per una format mixt. A 5.3. s'aporten un conjunt d'idees i recursos per a l'adequació del tema a l'actualitat educativa catalana.

5.2.5.- Esquema de continguts

D'entre les parts que s'acaben d'esmentar, la construcció d'un esquema dels continguts que es desenvoluparan al llarg del tema revesteix una importància clau en la feina d'estudi. A l'hora de memoritzar és impossible que emmagatzemem tota la informació. Un simple càlcul matemàtic adverteix de la impossibilitat de l'empresa: si establim l'extensió bàsica d'un tema en 2000 paraules, un opositor que es proposés saber els 25 o 28 temes, hauria de memoritzar entre 50000 i 56000 paraules. D'una banda, es tracta d'un propòsit forassenyat, que no és a l'abast de la ment humana. De

l'altra, encara ho féssim amb un sol tema, comporta molts riscos: quan oblides una paraula o un fragment perds el fil del discurs i no saps com continuar.

Per memoritzar un tema has de seqüenciar la informació en unitats que tinguin sentit en si mateixes, ubicar-les en calaixos o carpetes (depenent que prefereixis la imatge de la calaixera o de l'ordinador) i organitzar-les d'una manera lògica. Allò que memoritzes és l'esquema, no pas tot el tema. Hi accedeixes d'una manera similar a l'arbre de carpetes d'un directori: has de seguir el camí precís per trobar la informació adequada. Un tema el configuren diversos apartats (epígrafs, capítols, etc.) i cada apartat es desplega en subapartats o idees.

Un esquema és una manera gràfica d'organitzar, representar i jerarquitzar les idees d'un tema que en facilita la memorització. Un cop realitzada la lectura comprensiva, el subratllat i el destacat de les idees principals i secundàries, n'elabores una síntesi comprensiva que pots expressar gràficament en forma d'esquema.

D'altra banda, tal com hem posat de manifest a l'anàlisi efectuada a 1.2. *l'estructuració del tema* constitueix un criteri específic d'avaluació de la major part d'especialitats.

Estructuració del tema	
Estructuració del tema	INF – EFÍS – PRI – MÚS
Estructuració del tema i aspectes formals	ANG
Estructuració i capacitat de síntesi.	AiLL

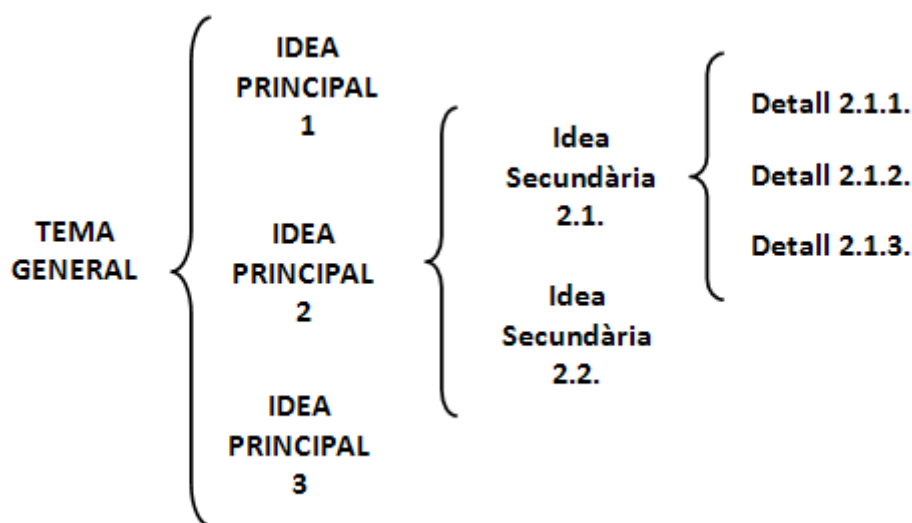
5.5. Elaboració d'un esquema com a criteri d'avaluació a diverses especialitats

Opos.cat recomana la introducció d'un esquema a la part inicial del tema entenent que comporta diversos avantatges.

- Convida a efectuar una reelaboració personal del tema i, per tant, aporta un plus d'originalitat.
- Reflecteix a primera vista l'estructura del tema, així com les relacions entre els diversos apartats.
- Permet emprar símbols, quadres, punts, fletxes que estableixen relacions entre els continguts.
- Recull, d'una manera breu, la informació més rellevant del tema.
- Proporciona una visió integrada de la informació i de la relació entre les diverses idees així com de la seva jerarquització i organització.
- Afavoreix la memorització a llarg termini.

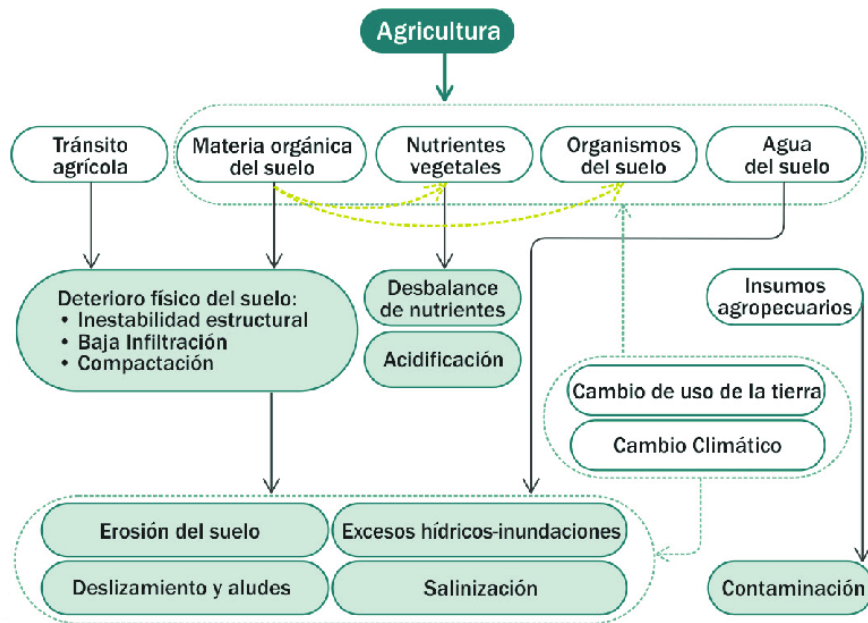
Hi ha diversos tipus d'esquemes. El numèric decimal és el més utilitzat. Sol aplicar-se a monografies, informes, llibres, etc. El conjunt es divideix i subdivideix en parts, que s'identifiquen mitjançant números. Quan fem un únic número (1,2,3,..) assenyallem les idees més importants. Quan n'ensem dos (1.1, 1.2, ..., 2.1, 2.2, ...) ens referim a idees secundàries i, així, successivament (vegeu l'exemple del quadre 5.6.)

L'esquema de claus o quadre sinòptic és similar a l'anterior però aporta un ajut addicional a la memorització: permet recordar les paraules clau en una disposició gràfica. Expressa gràficament la jerarquia o la subordinació entre les idees.



5.6. Exemple d'esquema de claus o quadre sinòptic

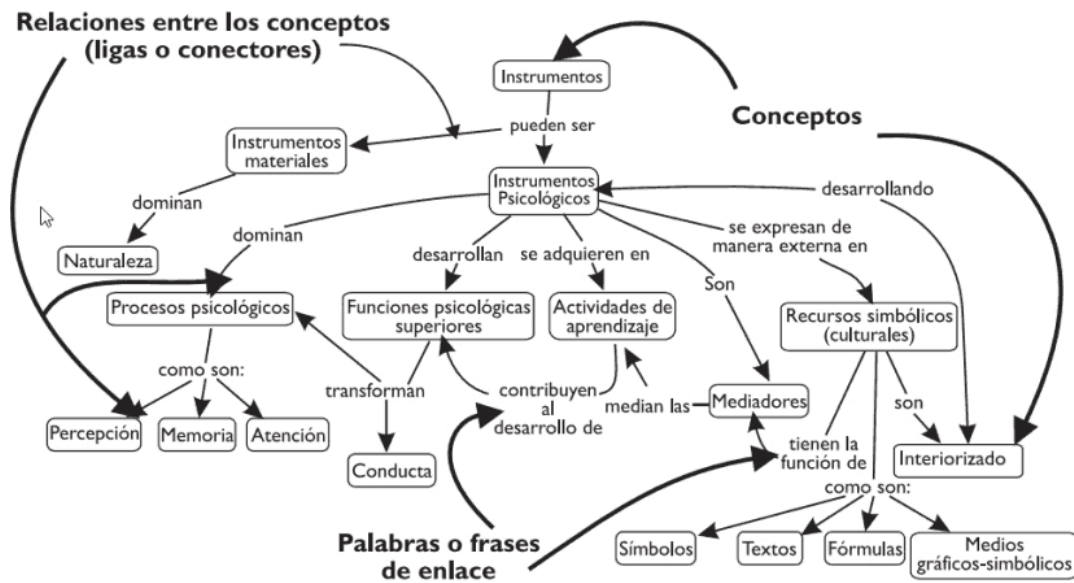
Un diagrama és un gràfic, amb diversos nivells de complexitat, que serveix per simplificar la comunicació. Modernament ha donat lloc a una disciplina específica: la infografia. Originàriament, s'aplicà a l'expressió gràfica de processos o sistemes complexos (diagrames de flux o de fase...) però, progressivament, el seu ús s'ha estès a altres àmbits: educatiu, periodístic, comercial, etc. Es conforma amb quadres, globus o fletxes que connecten o relacionen les diverses parts d'un tot. La plena comprensió d'allò que expressa sol requerir l'ajut d'un text escrit o d'un orador que explicita verbalment allò que el diagrama no pot transmetre per si sol.



5.7. Exemple de diagrama

Un mapa conceptual és una representació gràfica de diverses idees interconnectades. S'elabora a partir de conceptes i enllaços. Els conceptes són elements abstractes propis del tema. Les paraules d'enllaç són ponts que connecten diversos conceptes tot assenyalant la relació que hi ha entre ells. Es tracta d'un recurs pràctic per a la interiorització de continguts amb notable implantació en el món educatiu a partir de les aportacions d'Ausubel i Novak recollides i popularitzades pel corrent constructivista (LOGSE, 1990).

A nivell teòric, entre els diversos tipus d'esquemes hi ha diferències de matís. Ara bé, hi ha coincidència en la pretensió d'anticipar, amb només una mirada, el desenvolupament del tema. En el pas a la pràctica, allò fonamental és que sigui simple (ha d'incloure únicament les idees o els conceptes rellevants), clar (de fàcil lectura i interpretació) i ben organitzat (sovint cal fer diverses provatures fins trobar la disposició idònia dels elements) i atractiu.



5.8. Exemple de mapa conceptual

L'elaboració de l'esquema implica haver llegit el tema diverses vegades (lectura exploratòria, lectura de subratllat...), haver establert relacions entre els diversos conceptes i haver-te'n construït una visió global. No és aconsellable anar elaborant l'esquema a mesura que llegeixes el tema; te n'has d'haver format una visió holística.

5.3. Idees i pautes per a la personalització.

A l'epígraf 5.2.4. hem caracteritzat les diverses parts d'un tema i hem apuntat algunes idees per personalitzar-lo, és a dir, per fer-ne una versió pròpia que et diferenciï de la resta de candidats. Es tracta, per tant, de redactar de nou algunes parts del tema per resumir una part de la Versió A o bé per afegir nous continguts que poden ser científics (referits al tema) o bé professionals (referits a l'aplicació a l'aula o al centre).

Amb la intenció d'il·lustrar aquest procés, a les pàgines següents intentarem descriure el procés mental que segueix un opositor en la presa de decisions orientades a la personalització i, a continuació, oferim una proposta de redacció a la Versió B. Ho farem a partir d'alguns dels temes d'Opos.cat de les diverses especialitats de mestre.

5.3.1. Extensió del tema.

L'extensió de la Versió A del temes d'Opos.cat oscil·la entre 2300 i 3000 paraules (entre 7 i 9 pàgines). En una de les activitats del Taller d'Estudi del Temari calcularem el nombre màxim de paraules que pots escriure en 105 minuts. Molt probablement se situï entre 1700 i 2000. S'imposa, per tant, un treball de síntesi o de supressió d'algunes idees o apartats. No té sentit invertir esforç per memoritzar quelcom que no podràs demostrar. La simplificació encara haurà de serà major si inclou il·lustracions,

esquemes o taules en la redacció del tema, atès que la seva elaboració requereix un temps considerable.

Hi ha diverses maneres d'escurçar la versió A.

a) Eliminar un epígraf.

Quan els epígrafs dels temes elaborats per l'equip d'autor d'Opos.cat responen a allò que es planteja a l'enunciat, resultat difícil renunciar-hi. Ara bé, quan un apartat es divideix en subapartats, l'opositor pot renunciar als que considera prescindibles o menys rellevants per destinar el temps i l'espai a altres continguts.

b) Sintetitzar un epígraf

A l'apartat 2.2. del tema 7 d'Audició i Llenguatge, després de definir el llenguatge, s'argumenta que podem diferenciar tres dimensions i cinc funcions. A la versió A s'hi dediquen 367 paraules.

El llenguatge és aquella funció complexa que permet expressar i percebre estats afectius, conceptes, idees... per mitjà de signes acústics o gràfics. Perquè el llenguatge funcioni necessita un sistema de regles.

Segons la classificació proposada per Lahey i Blom (1983) el llenguatge té tres grans dimensions.

Contingut: fa referència al significat del llenguatge, és a dir, al nivell semàntic que estudia el significat de les paraules i les frases.

Forma: és l'aspecte extern d'allò que es parla. Té a veure amb el "com es diu" i està dividida en tres nivells: morfologia, sintaxis i fonologia/fonètica. La morfologia parla del significat del signe, la sintaxi descriu l'organització dels enunciats per a què tinguin sentit, la fonètica se n'encarrega d'estudiar les característiques dels sons i la fonologia de com s'organitzen aquests sons.

Ús: aquest paràmetre del llenguatge és el que es coneix com pragmàtica i estudia la intencionalitat i funcions del llenguatge. Cal tenir en compte que per utilitzar el llenguatge és necessari que hi hagi intencionalitat comunicativa.

M. José del Rio (1997) fa referència a cinc funcions del llenguatge que engloben diferents habilitats comunicatives i lingüístiques, aquestes habilitats evolucionen amb l'edat:

- Informar: aportar informació a l'interlocutor, pot ser informació objectiva (informar de fets, identificar-se, descriure, narrar, explicar...) o informació subjectiva (manifestar una opinió, un acord o desacord, predir, preveure, fer hipòtesis, expressar sentiments i emocions, dubtes...).
- Obtener informació: requerir informació (demanar una opinió, preguntar: qui, què, com, quan...).
- Regular l'acció: controlar l'activitat de l'altre (demanar, prohibir, persuadir, requerir atenció i/o acció conjunta) i controlar l'activitat pròpia (planificar, negar, oferir-se per ajudar, etc.).
- Gestió de la comunicació i fórmules socials: participar en situacions comunicatives i adequar-se a diferents contextos i interlocutors socials (disculpar-se o respondre a una disculpa, fer presentacions, saludar i acomiadar-se, interessar-se pels altres, felicitar, etc.)
- Metalingüística: fer ús del llenguatge per referir-se al mateix llenguatge o a d'altres codis similars, comprendre ambigüitats, aspectes no textuais, literaris, i col·loquials de la llengua i crear noves realitats lingüístiques (parlar sobre el significat de refranys, frases fetes; entendre el llenguatge poètic, les endevinalles, acudits... i crear-ne de nous; explicar una cosa amb diferents paraules; identificar el contingut implícit en diferents converses, discursos..., etc.)

Un opositor/a que es proposi reduir l'extensió d'aquest apartat pot substituir-lo per aquest altre:

El llenguatge és una funció complexa que permet expressar i percebre conceptes o idees per mitjà de signes acústics o gràfics. Perquè el llenguatge funcioni necessita un sistema de regles.

Segons Lahey i Blom (1983) té tres grans dimensions: el contingut, la forma i l'ús.

El contingut posa atenció al significat de les paraules o frases. La semàntica és la ciència que se n'ocupa.

La forma fa referència a l'aspecte extern d'allò que es parla. Es divideix en tres àmbits: morfologia, sintaxis i fonologia/fonètica.

L'ús estudia la intencionalitat i funcions del llenguatge. Dóna lloc a la pragmàtica.

En referència a aquesta darrera qüestió, M. José del Rio (1997) assenyala l'existència de cinc funcions principals:

- Informar: aportar informació a l'interlocutor.
- Obtenir informació: demanar una opinió, preguntar.
- Regular l'acció: controlar l'activitat de l'altre (demanar, prohibir...) i controlar l'activitat pròpia (planificar, negar, ..).
- Gestionar la comunicació adequant-se al context: disculpar-se, saludar i acomiadar-se.
- Metalingüística: ús del llenguatge per referir-se al mateix llenguatge (parlar sobre el significat de refranys, entendre el llenguatge poètic)

La versió anterior té 186 mots. Hi ha hagut un estalvi de 181 mots i, allò més important, en la versió B l'opositor ha redactat el fragment amb les seves pròpies paraules i, per tant, li serà més fàcil memoritzar-lo.

c) Eliminar una part d'un epígraf.

L'epígraf 3.3. del tema 4 de l'especialitat d'anglès argumenta la importància de millorar la competència comunicativa de l'alumnat i enumera 11 maneres de promociar-ho:

- Use appropriate words, phrases, gestures and expressions in interactions such as greetings, farewells, school routines, ...
- Come into contact with native English speakers. Establishing contact with English clubs in our area, using European platforms such as eTwinning, participating in Erasmus+ projects, or even asking for an auxiliary speaking teacher for our school are good chances for our students to develop their cultural awareness.
- Using authentic materials as much as possible. Publishing companies have a great amount of good material, but usually they are not authentic material. Selecting books, tales, news, TV programs, movies, songs... that are authentic will give us the opportunity to consider and discuss similarities and differences among our and the target culture. YouTube, Spotify, Netflix, HBO... give us a great and easy-to-get opportunity to look for authentic material.
- Learn the appropriate social conventions from early stages.
- Analyze appropriate and inappropriate behaviors in TV shows or by reading narrative, we help develop a kind of "cultural strategic competence".
- Familiarize with verbal and non-verbal communication strategies, such as gestures and facial expressions of the target culture.
- Identify distinctive cultural aspects and products of the target culture, such as: clothes, toys, currencies, traditional crafts and musical instruments, stories, dramas,...
- Learn distinctive contributions made by people from the target culture. For instance, by doing a research and a show and tell about important people and its contribution, we promote cultural awareness among our pupils.

- Learn and identify on maps major geographical locations: cities, mountains, rivers... CLIL (Content Language Integrated Learning) projects and activities are great opportunities to deal with geographical, historical, scientific and political aspects of the target culture.
- Approach different activities and techniques, such as role-plays, festivals (like Thanksgiving, Halloween, Easter egg hunt...), photo display, audio-visual media, and so on.
- Plan culture-based activities. For example, writing traditional cooking recipes and exchange them with European partners in an eTwinning project, planning a group work presentation in which they have to explain how Christmas is celebrated worldwide (showing differences and similarities between our culture and others), enrolling the school into an Erasmus+ KA2 project, ...

a la descripció de les quals a la versió A s'hi dediquen 354 paraules. Un opositor pot considerar que n'hi ha prou amb citar quatre o cinc dels aspectes esmentats, amb el corresponent estalvi de temps.

5.3.2. Introducció.

La forma més habitual d'introduir un tema consisteix a efectuar una aproximació al contingut. En l'exemple següent (Tema 4 d'Educació Primària) es vincula a una referència legal: la LEC. També pots vincular-lo a aspectes d'actualitat (la polèmica sobre els mòbils a l'aula) o a un argument d'autoritat (una afirmació d'un autor).

La llei d'educació de 10 de juliol de 2009 entén l'avaluació com un valuós instrument de seguiment i de valoració dels resultats obtinguts i de millora dels processos que permeten obtenir-los. Per aquest motiu, resulta imprescindible establir procediments d'avaluació dels diferents àmbits i agents de l'activitat educativa: alumnat, professorat, centres, currículum, administracions i comprometre les autoritats corresponents a retre comptes de la situació existent i el desenvolupament experimentat en matèria d'educació.

Avaluar és un procés de recollida d'informació orientat a jutjar el mèrit o el valor d'algun subjecte, objecte o intervenció educativa. Aquest procés ha d'anar seguit d'una fase de presa de decisions, és a dir, decidir què hem de fer amb la informació recollida, si no, no esdevé un procés de qualitat. L'acte d'avaluar suposa necessàriament establir el valor d'alguna cosa. D'aquesta manera, per aconseguir-ho no n'hi ha prou només recollint molta informació avaluativa, sinó que cal interpretar aquesta informació en funció del context, exercir-hi una acció crítica i "actuar de forma holística i comprensiva" (Mateo, 1998).

A banda d'introduir el tema també ha de ser una guia per al lector. Es tracta d'anticipar allò que trobarà al llarg del tema. En trobem un exemple al tema 7 d'Audició i Llenguatge.

Al llarg de la història, els éssers humans hem desenvolupant diferents tipus de llenguatges, la rapidesa de transmissió del llenguatge oral l'ha convertit en el mitjà de comunicació per excel·lència.

El llenguatge és una activitat complexa que serveix tant per a comunicar com per a representar, permet regular la conducta pròpia i la dels altres.

Al llarg d'aquest tema definirem els conceptes de comunicació i llenguatge, parant atenció en el seu procés d'adquisició i desenvolupament i la relació que existeix entre llenguatge i pensament social i afectiu.

Opos.cat recomana efectuar una breu presentació del contingut del tema que, si ho consideres oportú, pots acompanyar d'un esquema gràfic d'acord amb el que hem exposat a 5.2.5.

5.3.3. Títol dels epígrafs.

El títol dels epígrafs, en termes generals, respon a allò que s'estableix a l'enunciat però no és indispensable que sigui així. Alguns opositors opten per títols creatius o per mots amb major impacte. A tall d'exemple, l'enunciat del tema 4 d'Educació Primària diu:

L'avaluació en els processos d'aprenentatge de l'alumnat d'Educació Primària. Característiques, estratègies, tècniques i instruments d'avaluació. Promoció i plans específics de reforç.

En canvi, en les denominacions dels diversos subapartats es pretén impactar en el lector (i potser també afavorir l'estudi per part de l'opositor) a partir d'interpel·lacions:

1. L'avaluació
 - 1.1. Característiques
 - 1.2. Per a què avaluar? Finalitat
 - 1.3. Què avaluar?
 - 1.4. Quan avaluar?

Posa atenció a la denominació dels diversos apartats i subapartats; denota que t'has plantejat l'estructura del tema, el sentit de cadascuna de les parts que el conformen.

5.3.4. Guia de desplegament del tema

A la part final de la introducció pots afegir-hi un breu paràgraf on s'anticipi la manera com es desplegarà el tema. Ajuda el tribunal a formar-se'n una idea global des d'un bell començament alhora que esdevé una guia per a la redacció. A tall d'exemple, al final de la introducció del tema 15 d'Educació Física hi podríem afegir:

En primer lloc, argumentarem la incidència de l'esport en l'activitat humana. A continuació es considera la presència de l'esport i el joc en la societat actual, tot efectuant-ne una classificació. La part central del tema es destina a considerar l'activitat física en el medi natural (concepte, classificació i aspectes pedagògics). Finalment, la darrera part es destina a considerar les potencialitats de la pràctica d'activitat física en el medi natural a l'escola i les implicacions que comporta per als mestres d'Educació Física.

5.3.5. Esquema

La introducció d'un esquema gràfic a l'inici de l'exposició denota domini del tema i preparació acurada. També afavoreix la lectura del tribunal perquè aporta una visió global des d'un bell començament.

Elabora esquemes senzills, que siguin de bon fer. En l'elaboració de la Versió A pots assajar diverses disposicions gràfiques abans d'optar per la definitiva. Vegem-ne una mostra que correspon al tema anterior.



5.9. Esquema de presentació del tema 15 d'Educació Física

La plasmació de l'esquema té un component estètic. Posa atenció als quadres, les fletxes i la resta d'elements que el configuren (també a la retolació). Et pots ajudar de programes de disseny gràfic però recorda que en la realització de la prova l'hauràs de fer a mà.

Sigues conscient del temps que cal invertir en la realització d'un bon esquema i assumeix-lo. En resum, si optes per fer-lo, que estigui ben fet. Esmerça-hi el temps que sigui necessari.

5.3.6. Memorització

Algunes parts del tema impliquen la memorització d'un conjunt d'elements. Es tracta de construir un recurs mnemotècnic que et permeti recordar-los en l'ordre correcte.

Vegem-ne un exemple. Al tema 11 d'Audició i Llenguatge s'exposa que la hipoacúsia es classifica de diverses maneres segons 5 criteris: a) l'agent causal, b) la localització de la lesió, c) el grau de pèrdua auditiva, d) el moment d'aparició i e) l'evolució. A algunes persones no necessiten cap recurs mnemotècnic per recordar-les: en tenen prou amb la repetició focalitzada (és a dir, posant-hi atenció). Altres persones, en canvi, per molt que ho intenten, no ho aconsegueixen. Vegem tres possibilitats:

a.- Identificar els mots clau (causa, localització, grau, moment, evolució) i associar-los a una paraula o una expressió que permeti recordar-los. Ens ha costat construir un recurs mnemotècnic amb aquests mots. Finalment hem optat per "evoca una gramola" que podem escriure "EVO-CA una GRA-MO-La" per referir-nos a EVOLució, Causa, GRAu, MOMent i Localització.

b.- Formar-te una imatge mental. Pots continuar el procés anterior amb la formació d'una imatge semblant a:



c.- Construir una frase o una història en la qual hi apareguin els elements a memoritzar. A tall d'exemple, hem construït la frase "L'**evolució** sobtada d'un terratrèmol de **grau 7 localitzat** al Pacífic fou la **causa** de la desaparició de l'illa en pocs **moments**". Per recordar-la et convidem a fer volar la imaginació confeint una història pròpia d'una pel·lícula de catàstrofes.

5.3.7. Posar límits a la memorització

Abans de posar-te a memoritzar una part d'un tema has de valorar diverses qüestions: la importància de l'aspecte a memoritzar, la dificultat que comporta, el temps que hi hauràs d'esmerçar, el nivell de comprensió, la dificultat per mantenir actiu allò memoritzat amb el pas del temps, etc. per, finalment, prendre la decisió de memoritzar-ho tot; només una part (quan sigui possible) o bé deixar-ho de banda.

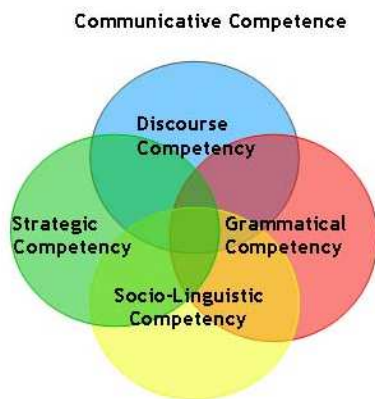
Al tema 4 de l'especialitat d'anglès s'esmenten 11 estratègies que contribueixen al desenvolupament de "consciència cultural" és a dir, per conèixer i comprendre alguns trets distintius de la llengua i la cultura de la societat britànica.

Alguns opositors opten per memoritzar-los tots. Altres, optaran per centrar-se en un nombre més reduït. Altres potser ho abordaran d'una manera discursiva, sense entrar en detalls. Totes tres opcions són correctes. Els primers demostren més coneixement que la resta i, per tant, en aquest aspecte, són mereixedors d'una millor qualificació. Ara bé, t'has de plantejar si el suposat increment de la nota compensa el temps, la

feina i l'esforç invertit. D'altra banda, la qualificació del tema és global, no depèn únicament d'aquest apartat.

5.3.8. Il·lustracions

El contingut d'un tema, en alguns casos, convida a sintetitzar-lo o il·lustrar-lo amb un dibuix, un esquema, un diagrama, etc. A tall d'exemple, en el desenvolupament del tema 4 de l'especialitat d'anglès, es parla de la competència comunicativa i s'il·lustra amb el diagrama que reproduïm.



Ara bé, el fet que la il·lustració vingui justificada per la naturalesa del tema no significa que, necessàriament, hagi de reproduir-la en la redacció de la Versió C. Les il·lustracions o els esquemes aporten un valor afegit (una imatge val més que mil paraules) però has de tenir en compte que requereixen habilitats específiques i, també, un temps de dedicació considerable.

La inclusió d'il·lustracions o diagrames elaborats d'una manera poc curosa, que siguin difícils de copsar, pot tenir efectes contraproductius.

5.3.9. Taules

Les taules són un bon recurs per aportar molta informació, d'una manera ordenada (per files i columnes) en un espai relativament reduït. Són útils per sintetitzar informació la qual cosa els confereix una dificultat addicional a l'hora de memoritzar-les.

A tall d'exemple, a l'epígraf 3.2. del tema 11 d'Audició i Llenguatge s'esmenten pautes de comportament lingüístic en infants de 0 a 5 anys que il·lustren les diferències existents entre els infants amb deficiència auditiva dels que tenen una bona audició, la qual contribueix a la detecció dels trastorns d'audició. S'articulen en una taula de 8 fileres i 2 columnes, en funció de l'edat de l'infant. Ocupa una pàgina i mitja del text (604 paraules).

Es tracta d'un aspecte rellevant del text i, per tant, no s'hi pot renunciar. Cada opositor haurà de valorar quins aspectes selecciona per memoritzar-los i a quins altres renuncia.

5.3.10. Exemples

La inclusió d'exemples per tal d'il·lustrar els continguts teòrics que s'exposen al tema constitueix un recurs metodològic habitual alhora que, tal com es posa de manifest al quadre 1.6. constitueix un criteri específic de valoració per part del tribunal.

En el pas de la Versió A a la Versió B l'opositor ha d'introduir exemples propis. No ho deixis per al darrer moment pensant que ja ho improvisaràs; la tria i la redacció acurada dels exemples té més importància de la que aparenta.

A tall d'exemple, al tema 11 d'Educació Física s'aporta com a exemple d'activitat física en el medi natural la realització d'una cursa d'orientació. Sembla lògic que cada opositor redacti el seu propi exemple. Al punt 9 de 10.2. advertim els efectes negatius de reproduir els mateixos exemples i t'animem a preparar-ne d'originals.

Capítol 6.**MÈTODE D'ESTUDI**

Un cop efectuada la personalització del tema estem en condicions d'abordar l'essència d'aquesta publicació: com s'interioritza un tema? Ens situem en el moll de l'os de l'estudi: un repte personal íntim, intransferible (ningú pot fer-ho per tu), que cadascú afronta d'una manera singular.

Són diversos els aspectes que contribueixen a l'èxit: la planificació i gestió eficaç del temps (capítol 4), els factors personals: capacitat, motivació, esforç... (capítol 7), les condicions ambientals (capítol 8) i, sobretot, el mètode de treball. El repte consisteix a apropiat-te (fer-te teves) un conjunt d'idees que figuren en un paper, un esquema, una web, un arxiu informàtic, etc. Per aconseguir-ho has de mobilitzar i combinar un conjunt d'habilitats intel·lectuals que, si no es posseeixen d'antuvi, convé identificar, entrenar i desenvolupar.

Sovint es tendeix a menystenir l'estudi del temari; es qualifica com a "empollar" o s'etiqueta de "memorisme estèril". Certament, en alguns casos s'ha fet un mal ús o un abús de la memorització. Però no podem obviar que la memòria és clau en l'aprenentatge i en l'actuació competent de les persones per afrontar amb èxit dificultats pràctiques de la vida quotidiana. Davant una situació inesperada, acudim als coneixements previs i activem esquemes de conducta prèviament emmagatzemats, que reelaborem i adequem en funció de la situació. Podem fer-ho perquè els hem memoritzat. La memòria és clau en el progrés de les persones. Sense memòria no hi ha aprenentatge.

Més enllà de disquisicions teòriques sobre l'estudi i la memorització, el teu repte, com a opositor/a, és pràctic: consisteix a apropiat-te d'un conjunt de continguts (idees, conceptes, dades, etc.) que et permetin demostrar que els posseeixes en el moment de realitzar la prova. T'interessa d'organitzar-los i fixar-los a la teva ment per tal de recuperar-los o reelaborar-los en el moment oportú.

En el teu períple com a estudiant ja has adquirit i desenvolupat, en un o altre grau, un conjunt d'hàbits de treball intel·lectual que ara et seran útils. En funció de la naturalesa del repte a afrontar, hi ha maneres de fer (sovint es parla de *tècniques d'estudi*) que són més eficaces que d'altres. Allò que diferencia un bon estudiant d'un altre que no ho és tant, no és el coeficient intel·lectual (certament, influeix però no és determinant) sinó les estratègies metacognitives que utilitza per estudiar (l'aprendre a aprendre), així com la capacitat per organitzar el treball i per concentrar-se. Aquí rau

la importància de construir-te un mètode d'estudi que t'ajudi a ser més eficient. Es tracta d'aprendre a estudiar o, en altres paraules, de sistematitzar, potenciar i millorar allò que ja saps fer.

Interioritzar i ajustar el mètode d'estudi és, possiblement, el repte més complex que hauràs d'afrontar com a opositor/a. Resulta fàcil destacar la conveniència de disposar d'un mètode consolidat abans de posar-te a estudiar, però cal reconèixer que el construeixes, el depures i el consolides mentre estudies: és el *learning by doing*. L'afermament del mètode avança en paral·lel a l'estudi. Es tracta de dominar un conjunt de destreses, habilitats i maneres de fer que optimitzes amb la pràctica, les quals et permetran avançar amb més rapidesa (eficàcia) i amb més seguretat (autoestima).



Un problema considerable rau en el fet que ni a l'ensenyament secundari ni a la universitat s'ensenyava a estudiar. D'una banda, s'ha hissat la bandera de la crítica a ultrança al memorisme però, alhora, quan cal acreditar que els estudiants han adquirit coneixements (bé sigui a les proves de competències bàsiques, a la selectivitat o en un concurs adreçat a

estudiants), en la major part dels casos, es continua demanant l'aprenentatge de temes o continguts sense haver-los orientat sobre com estudiar-los o interioritzar-los. Aleshores, els estudiants es posen a llegir, una i altra vegada, els materials d'estudi pensant que com més temps hi dediquin, millors resultats obtindran. Certament, dedicar-hi temps és imprescindible. Ara bé, allò fonamental no és la quantitat (el nombre d'hores que passes davant del tema) sinó la qualitat del temps invertit. Estudiar implica concentrar-te, organitzar-te, raonar, relacionar, comparar, traslladar a altres contextos, etc.

Dediquem el present capítol a establir el mètode d'estudi. Es tracta d'una creació que hem construït específicament per a l'estudi del temari, basant-nos en la nostra experiència i, també, en les impressions, els neguits i els tràngols dels opositors a l'hora d'afrontar-lo. L'hem batejat amb una denominació singular: mètode *CONDeMoR* (ja hi haurà ocasió de justificar la *boutade*). L'hem confegit amb un objectiu bàsic:

posar ordre a l'activitat d'estudiar, identificar diverses fases, analitzar el comportament mental de l'opositor en cadascuna d'elles i, finalment, aportar idees recursos o pautes d'actuació perquè valoris si s'ajusten a les teves necessitats per tal d'adoptar-les, adaptar-les o ignorar-les. Al capdavant, el mètode d'estudi, en si mateix, no té cap valor. Allò que el fa valuós és la interpretació i la posada en pràctica que en faràs.

6.1. Quatre idees per pensar-hi

Abans de presentar el mètode *COnDeMoR* i de caracteritzar-ne les diverses parts, et proposem parar atenció a quatre aspectes controvertits, en relació als quals et convidem a posicionar-te d'una manera pràctica, és a dir, a projectar-los a la teva activitat d'estudi.

a.- A mà o amb ordinador, tauleta, etc.

Allò tradicional a l'hora de prendre apunts a classe o en una reunió era fer-ho a mà. Organitzaves la informació en quaderns diferents (un per cada assignatura) o bé en apartats d'un únic quadern. I planificaves l'estudi en una agenda. Modernament, el paper s'ha substituït per l'ordinador, la tauleta i el mòbil: hi ha un munt de programes o aplicacions que ho faciliten.



Quin dels dos procediments et serà més útil per estudiar el temari? És millor prendre notes, subratllar, anotar paraules clau, construir regles mnemotècniques... amb un bolígraf damunt del paper, amb el consegüent repte d'endregar els fulls al lloc adequat per localitzar-los en el moment oportú? O bé és millor fer-ho amb l'ordinador, amb l'avantatge de

l'emmagatzematge i l'accés instantani a tot arreu? Et va millor fer la previsió del temps que destinaràs a cada activitat en un full manual o una agenda? o bé t'és més pràctic fer-ho al Google Calendar? No et demanem que et posicionis (ideològicament) sobre l'avenç tecnològic (que, certament, és imparable) sinó que et plantejis, ara i avui, tenint en compte les teves característiques com a estudiant, amb quin dels dos procediments et sentiràs més còmode o et serà més útil.

Tot i que les tauletes i els portàtils han copat el mercat, hi ha dubtes raonables que siguin l'eina adequada per estudiar. Alguns experts sostenen que els dispositius electrònics requereixen més temps de lectura (per bé que la variació és poc

significativa) que no pas en el material imprès i, sobretot, que cal llegir moltes més vegades un tema per arribar a nivells de comprensió i d'apropiació similars. Però no hi ha una resposta unívoca, clara, a la qüestió plantejada. No es tracta de posar atenció a la feina en si (subratllar, anotar...) sinó a la connexió amb la teva ment. Amb quin procediment et sents més còmode? Quin et va millor per memoritzar? De quina manera evokes amb més precisió allò que has estudiat? Assajar les dues possibilitats, posar atenció a com t'hi sents, contrastar els resultats i comentar-los amb un company/a opositor/a o amb el formador/a t'ajudarà a decantar-te per una o altra opció.

b.- Temps per llegir (escriure, escoltar...) i temps per recordar

Hi ha opositors que estudien llegint, una vegada rere l'altra, un tema. D'altres, l'escriuen. D'altres se'l graven en àudio i l'escolten una i altra vegada. Són maneres de memoritzar poc evolucionades, susceptibles de millora. Els qui actuen així possiblement no saben o no poden fer-ho de cap altra manera.

La lectura, l'escriptura o l'audició d'allò que volem aprendre és important però per obtenir un bon resultat cal posar atenció a l'estructura, al fil conductor que et permetrà recordar un conjunt d'idees en un determinat ordre. Prèviament, per tant, has de construir-lo.

Bo i essent considerable el temps que hauràs de dedicar a la lectura, l'escriptura o l'audició, probablement serà inferior al que hauràs de dedicar a la construcció d'estructures, esquemes o regles mnemotècniques que afavoreixin l'evocació i la fixació dels continguts a curt termini (l'endemà, al cap de dos dies, al cap d'una setmana) i a mig-llarg termini (al cap d'un mes). Disposar d'una estructura i d'un esquema afavoreix la revisió i el manteniment dels temes ja estudiats. A mesura que el nombre de temes *sabuts* augmenti, dedicaràs més temps a la revisió del que ja saps que no pas a la preparació i estudi de nous temes.

c.- Comprendre per aprendre

La comprensió afavoreix la memorització. Per memoritzar un tema has de comprendre els conceptes o les idees que el conformen. Memoritzar allò que no comprens és infinitament més difícil i ho oblidés amb major facilitat. Un exemple viscut de la meua època de mestre a Palau-Sator ho il·lustra a la perfecció.

A l'escola continuava viva la tradició d'aprendre un poema de Nadal. Enguany els alumnes de cicle superior havien d'aprendre *Aquest Nadal*, de Narcís Comadira. Durant tota la setmana havíem anat molt atrafegats acabant un projecte de socials; només havíem tingut temps de llegir-lo sencer una vegada al final de la classe, just abans de sortir

al pati. Els vaig encomanar (només eren 5 alumnes) que l'estudiessin tant com poguessin durant el cap de setmana⁹.

El dilluns en preguntar-los com havia anat, els vaig notar moixos perquè no havien progressat gaire. Havien estudiat però *no els quedava*. Van començar, un a un, a recitar-lo mentre prenia nota dels aspectes que més els costaven, els punts on s'encallaven, etc. Vaig adonar-me que hi havia paraules que no entenien (obagues, grèvol...), construccions complexes i, sobretot, no copsaven el sentit general, el missatge que enclou el poema; no entenien el sentit de cada estrofa i la seva contribució a la formació d'una idea global. Vam dedicar una bona estona a analitzar cada estrofa, a buscar maneres més prosaiques (menys poètiques) de dir el mateix, a aplicar-ho a situacions quotidianes de la vida a l'escola o al poble... Va ser posar oli en un llum; el nivell d'aprenentatge va augmentar d'una manera espectacular.

Per afavorir la comprensió hem d'afrontar l'estudi amb atenció plena (evitar les distraccions, les interrupcions...), hem de conèixer les nostres concepcions o idees en relació al tema i, sobretot, hem d'activar els coneixements o conceptes previs que posseïm.

d.- Monotema o més d'un tema alhora.

Finalment, la quarta qüestió que et convidem a considerar fa referència al nombre de temes que pots estudiar simultàniament. Alguns opositors són partidaris d'un enfocament monotemàtic: centren la seva atenció en un únic tema i, quan consideren que l'han memoritzat, n'enceten un altre.

Altres opositors posen atenció a més d'un tema alhora. Consideren que estudiar sempre el mateix condueix a la monotonia, dificulta el manteniment de l'atenció. Estudiar diversos temes simultàniament permet buscar la combinació d'operacions mentals (lectura exploratòria, subratllat, elaboració d'esquema, etc.) més adequada a la situació personal (cansament, motivació, etc.) de l'opositor en cada moment.

⁹ **AQUEST NADAL**

¿On trobaré, aquest Nadal, el pessebre,/si tot el món s'ha emboirat i els meus ulls / ja no llegeixen la lletra dels mapes?

¿Què et portaré, aquest Nadal, si se'm menja / la sequedat les obagues del cor / i no m'hi creix ja més molsa ni grèvol?

¿Com cantaré, aquest Nadal, si se'm trenca / la poca veu que tenia, i les mans, / sobre el teclat, impotents, se'n garroten?

¿Quan et veuré, aquest Nadal, per plorar-te / tots els projectes d'amor indecisos / que tinc pendants, entre enganys, a la taula?

Respon-me tu l'on i el què, el com i el quan,/ Nen que ets camí, primavera i música./ Mira't aquest desolat cocodril /que vol posar sentiment a les llàgrimes.

A 4.5.d. hem esmentat la possibilitat d'estudiar simultàniament 2 o 3 temes que es trobin en diversos nivells de progrés. Es tracta d'experimentar-ho i veure com t'hi trobes.

6.2.- Mètode COnDeMoR

Disposar d'un mètode que organitzi i doni sentit a l'activitat d'estudi és clau per a l'èxit. No n'hi ha prou que passis hores davant dels apunts; has de posar atenció al que fas, a com ho fas, a l'actitud amb què ho fas, etc. Et permetrà adonar-te dels avenços, prendre consciència dels moments que t'encalles, buscar solucions a les dificultats... Tenir clara la manera d'estudiar ajuda a ser més eficaç.

Si bé és cert que hi ha molts mètodes i que cada opositor s'ha de construir el seu, també ho és que hi ha alguns factors essencials a tenir en compte. El juliol de 2018, quan vam esbossar una sistematització del procés d'estudi del temari per a les oposicions docents, ens vam plantejar la conveniència de singularitzar-lo amb un logo, una imatge, una sigla o un anagrama que l'identifiqués i que ajudés a recordar-lo. Vam fer diverses provatures, tant gràfiques com lingüístiques i, finalment, el vam batejar com a *COnDeMoR*, acudint a la peculiar manera d'expressar-se de l'humorista Chiquito de la Calzada¹⁰.

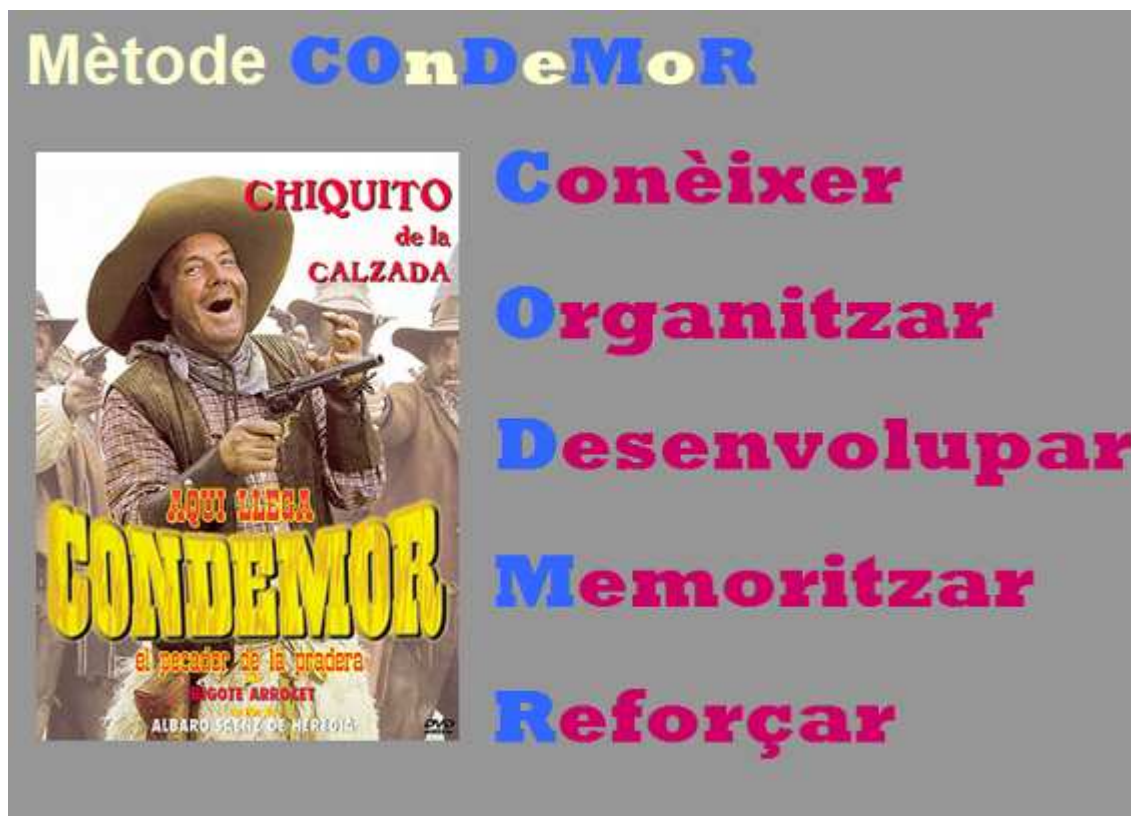
El que va començar essent una entremaliadura lingüística, amb el pas del temps s'ha convertit en una realitat¹¹. Si enmig d'una reunió familiar o en una conversa d'amics, tot parlant de les oposicions, els dius que estudies amb el Mètode **COnDeMoR** no sembla gens seriós; tens força números perquè et preguin el pèl. Que Opos.cat hagi optat per patentar la denominació és una temeritat en un context acadèmic on sembla que ha de prevaldre el rigor i la seriositat. Ara bé, allò que compta és que sigui senzill (fàcil de comprendre), pràctic (fàcil d'implementar) i, sobretot, útil (que t'ajudi a aprendre més temes amb menys temps). D'altra banda, enlloc no està escrit que la denominació hagi de ser necessàriament seriosa o avorrida.

Els criteri que ha determinat l'elecció del nom ha estat la coherència i l'exemplaritat. Si del que es tracta és d'interioritzar-ne les diverses fases per tal d'orientar la feina

¹⁰ Gregorio Esteban Sánchez Fernández, més conegut com a Chiquito de la Calzada fou un cantant de flamenc que en els darrers anys de la seva vida artística va assolir notorietat com a humorista i actor. Morí a Màlaga, l'any 2017, després d'un munt d'anys de dedicació a l'espectacle.

¹¹ La sessió del 13 de juliol de 2018 responia únicament a l'intent de donar pautes als opositors de la convocatòria 2018-19 que volien aprofitar l'estiu per estudiar el temari. En aquells moments, no podíem imaginar que, un any més tard, confegiríem aquest manual. Com que la idea bàsica no ha sofert canvis substancials (el que hem fet ha estat desenvolupar-la i exemplificar-la) hem optat per mantenir la denominació original.

d'estudi, resulta coherent buscar un acrònim que sigui fàcil de recordar. Aquesta ha estat la raó de fons que ens ha portat a aprofitar la creació del malaguanyat Chiquito.



6.1. Mètode CONDeMoR

La feina a fer per part de l'opositor se centra en a) personalitzar i adequar el tema; b) memoritzar-lo i c) revisar-lo i mantenir-lo actiu en la teva ment. Hem sistematitzat aquest procés en cinc actuacions estretament interrelacionades:

- ✚ **Conèixer**
- ✚ **Organitzar**
- ✚ **Desenvolupar**
- ✚ **Memoritzar**
- ✚ **Revisar o Repassar**

A continuació, analitzem les cinc operacions, una per una.

6.2.1.- Conèixer

En primer lloc t'has de formar una idea dels continguts de la Versió A. Recomanem fer-ne dues lectures. La primera, de tipus exploratori, et permetrà fer-te'n un panorama general; allò que en llenguatge col·loquial en diem "saber de què va". A la segona, de tipus comprensiu, has de posar atenció a l'estructura (l'esquema, títols, subtítols...), a


les idees o apartats principals, al sentit de les diverses parts, als termes que desconeixes, etc.

Aquesta presa de contacte et permetrà contrastar el teu nivell de coneixements previs, establir relacions amb altres temes ja estudiats, adonar-te de mancances o d'aspectes a completar o millorar, observar que et manca fonamentació o coneixements bàsics per comprendre'l en profunditat, etc.

Un cop fetes les dues lectures és el moment de decidir si continues endavant amb l'estudi del tema o bé si el deixes a la carpeta de *pendents*. Al quadre 3.2. t'hem convidat a assignar prioritat a l'estudi dels diversos temes a partir de l'anàlisi de l'enunciat; després d'haver-ho conegut en profunditat, ara tens més arguments. Si les circumstàncies només et permeten estudiar un determinat nombre de temes, tria els que et sentis més preparat, que et siguin més favorables... Al capdavall, les possibilitats que surtin en el sorteig són les mateixes.

Si decideixes continuar amb la preparació, hauràs de cercar altra informació complementària: apunts de la carrera, informació a la web, llibres de text, altres versions del temari... Es tracta de localitzar-la, explorar-la, contrastar-la i, finalment integrar-la a la Versió B.

Conèixer



Identificació de la informació i dels coneixements propis del tema.

Primera lectura exploratòria d'un tema elaborat per l'equip col·laboratiu, per opositors d'anys anteriors, per una editorial...

Segona lectura comprensiva del tema tot posant atenció a l'estructura, els apartats, la relació amb altres temes, etc.

Cerca d'informació complementària: internet, temaris, temes, llibres de text, manuals...
Contrast i integració de diverses fonts.

Complementació amb continguts didàctics: vinculació al currículum, recursos didàctics, activitats d'aprenentatge, regulació legal...

Quanta informació tens? Només tindràs DUES HORES per escriure. Selecció i prioritització de continguts.

6.2. Fase 1. Conèixer

Tècniques de lectura

En la fase de *conèixer* l'aplicació de tècniques de lectura et facilitarà la feina. A continuació esmentem alguns aspectes essencials a tenir en compte sense entrar a considerar-los amb detall.

A la fi d'un apartat, quan comencis a notar que la teva atenció minva o que et costa avançar, fes una aturada per recapitular. Procura resumir, amb paraules teves, allò que acabes de llegir. Es tracta de posar atenció al que llegeixes. De tant en tant, para't a pensar si ho has entès. Si no te'n surts, torna enrere, repassa el que has llegit, relaciona-ho amb la resta del text, analitza en quin punt et perds, identifica els aspectes que dificulten o impedeixen la plena comprensió.

Durant la lectura és possible que trobis paraules que no coneixes i que no pots deduir pel context. Busca el seu significat i fes-ne un recull. De tant en tant, pots acudir a la llista per constatar el progrés en l'ús de termes que t'eren desconeguts i, també, per posar atenció als que et costa incorporar. Incrementaràs el teu lèxic i introduiràs precisió en l'expressió. Tingues present que la *precisió conceptual* i l'*ús de vocabulari tècnic específic* figuren entre els criteris d'avaluació del tema. (Cf. 1.2.).

Si comptes el temps que dediques a la lectura (tant de la Versió A com de les fonts complementàries) veuràs que és considerable. El pots escurçar si apliques tècniques de lectura ràpida. Es basen en la identificació de les paraules clau: es tracta de saltar d'una paraula (o sintagma) a l'altra tot posant atenció als títols, epígrafs, subratllats, imatges, etc. Pots assolir un nivell suficient de comprensió que et permeti valorar si la informació et pot ser útil. Has de trobar l'equilibri entre l'increment de la velocitat lectora i la comprensió.

La fase de *conèixer* no té límits precisos: sempre pots afegir nous continguts o introduir concrecions o matisacions als existents. Com que el temps que disposes és acotat, arriba un moment que la dones per tancada perquè consideres que la dedicació i l'esforç que hauries de dedicar a millorar-la no són rendibles; consideres que amb el format actual del tema pots obtenir una bona qualificació i la dones per definitiva.

6.2.2.- Organitzar

Un cop identificats i localitzats els continguts que conformaran el tema cal dotar-los d'una estructura interna que n'afavoreixi la memorització i l'exposició escrita. Es tracta d'organitzar la informació en blocs temàtics, epígrafs i subepígrafs, d'una manera lògica.

La forma més habitual de fer-ho consisteix a elaborar un esquema amb notació decimal, atès que estableix l'ordre d'exposició dels continguts i introdueix relacions de jerarquia. Alguns opositors prefereixen un format gràfic (un mapa conceptual, una imatge...). També n'hi ha que no hi paren gaire atenció; simplement, es construeixen un resum escrit que despleguen a mesura que et ve al cap.

El nivell de detall de l'esquema resulta clau en la memorització. Com més delimitats estiguin els diversos components, més fàcil és memoritzar-lo. Tanmateix, un excessiu detall fa difícil d'integrar els diversos components en una visió de conjunt.

Organitzar



Posa ordre als conceptes i les idees i estableix relacions jeràrquiques entre elles.

Identifica els aspectes rellevants mitjançant subratllats, post-its, fitxes, notes...

Assigna-hi una estructura lògica. Et servirà per interioritzar i recordar el tema.

- Esquema.
- Diagrama.
- Arbre d'idees.
- Mapa conceptual.
- Sistema decimal.

Decideix on introduiràs exemples, citacions bibliogràfiques, referències legals, concrecions didàctiques, etc.

Allò que memoritzaràs és l'esquema o el fil argumental; no pas tot el contingut del tema.

Modifica i millora l'esquema (l'estructura i l'ordre dels continguts) a mesura que avancis en l'estudi...

6.3. Fase 2. Organitzar

A l'hora d'organitzar els continguts en unitats amb sentit en si mateixes hi ha algunes **tècniques d'estudi** que et poden ser d'ajut.

Subratllat. Quan llegeixes un text has de distingir les idees importants o les paraules clau; una forma ben senzilla de fer-ho és subratllar-les. Les idees principals són aquelles que donen continuïtat i coherència al tema: el fil conductor. Posar-hi atenció ajuda a integrar-les en la línia argumental, a identificar els components essencials, a copsar relacions entre idees. Subratllar incrementa la capacitat d'anàlisi i facilita la concentració. Pots realitzar-lo a partir de la segona lectura (la primera ha servit per formar-te'n una idea general). Algunes persones subratllen amb diversos colors a

partir de codis prèviament construïts. Aquesta pràctica requereix sistematicitat i entrenament previ.

Fitxes. En la personalització de la Versió B cal acudir a diverses fonts d'informació. Per tal de recollir els continguts, contrastar-los i complementar-los, alguns opositors anoten en fitxes allò que, posteriorment, reflectiran al tema. La fitxa recull la procedència (llibre, autor, web), les característiques del text i les idees o continguts principals. També són útils a l'hora de repassar atesa la seva manejabilitat. En els temps actuals, el treball amb fitxes de cartolina ha decaïgut; tanmateix, les fitxes en format digital continuen tenint plena vigència a l'hora de manejar, classificar i sistematitzar una quantitat d'informació considerable.

Resum. Un cop llegit i analitzat el tema, pots fer-ne un resum. D'aquesta manera, quan vulguis revisar-lo podràs acudir a una versió més reduïda. Un bon resum no es basa en la còpia o la simplificació de fragments sencers del text original. Es tracta de sintetitzar el contingut amb les teves pròpies paraules; d'una manera breu, clara i ordenada. Si te l'has construït tu mateix, et serà més fàcil recordar-lo.

Notes al marge. Mentre prepares un tema és habitual prendre notes referides a l'estructura, a la dificultat, a les característiques... També pots destacar un concepte clau, anotar un recurs mnemotècnic, recollir una idea emergent... Les anotacions poden ser molt variades; no solen respondre a un criteri preestablert. Reflecteixen una actitud activa de l'opositor durant el procés d'estudi que contribueix a la memorització.

Llista d'idees o conceptes nous. Mentre estudies és probable que apareguin paraules o conceptes desconeguts. A més d'aclarir-ne el significat o la idea que expressen sembla convenient que les incorporis al teu vocabulari. Per facilitar-ho resulta útil elaborar una llista de paraules o conceptes desconeguts, aclarir-ne el significat i il·lustrar-lo amb exemples.

Mapes conceptuals. Afavoreixen la formació d'una visió panoràmica del tema tot reflectint les relacions entre els diversos components. Es tracta d'una modalitat d'esquema que incorpora un component visual (Cf. quadre 5.7.) que pot ser apropiat per a determinats opositors. L'elaboració del mapes visuals requereix, tanmateix, una notable dedicació. Les aplicacions Simplemind, MindMaple o altres permeten elaborar mapes en format digital que pots portar al mòbil i et permeten repassar un tema en qualsevol moment.

Esquema de memorització. Tot plegat culmina amb la construcció d'un esquema, format per conceptes o idees breus (similar a l'índex d'un llibre). En alguns casos, l'elecció del mot o la frase que apareix a l'esquema serà ben evident. En d'altres casos,

en canvi, convé que hi donis alguna volta, tant en la construcció de la categoria com en la denominació que hi atorgues.

L'esquema és l'element clau de la memorització. No pots recordar el contingut sencer d'un tema (des de l'inici fins als final); allò que emmagatzemes a la memòria és l'esquema, és a dir, l'arbre d'idees, el fil conductor. Una vegada establerts els apartats i subapartats del tema cal posar atenció al seu desenvolupament, és a dir, a allò que escriuràs en la realització de la prova, la Versió C.

6.2.3.- Desenvolupar

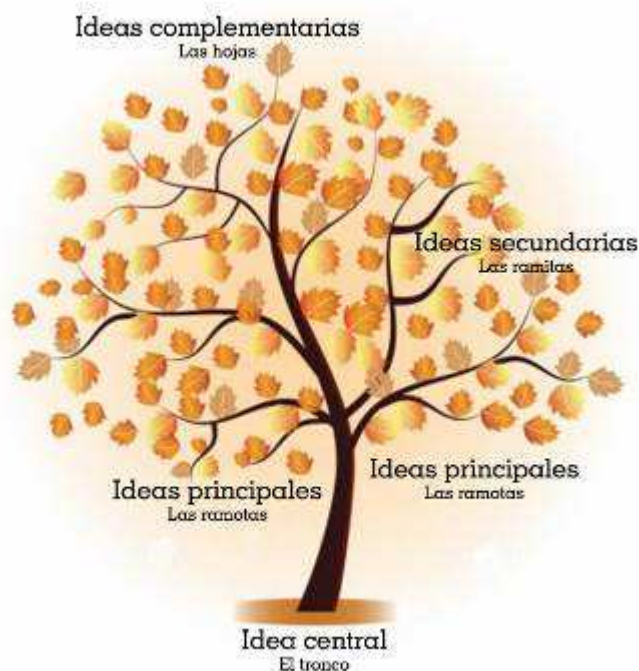
Opos.cat ha homogeneïtzat alguns aspectes de la versió A per tal de garantir un format (extensió, l'estructura, inclusió de continguts aplicats, bibliografia...) per garantir un format adequat als requeriments de l'oposició. L'opositor/a ha de transformar-la en una Versió B que sigui pròpia, que el/la diferenciï de la resta d'opositors/es. La feina principal consisteix a reescriure les idees principals i idees secundàries que es

despleguen als diversos apartats, tot ampliant-les, sintetitzant-les, afegint aspectes complementaris, canviant-ne l'ordre, etc.

Amb la intenció d'il·lustrar el procés de reelaboració de la Versió A fins convertir-la en la versió B, aportem dos exemples. En primer lloc, un exercici d'identificació i ordenació de les idees d'un paràgraf que permet resseguir el procés d'una manera gràfica. En segon lloc, l'aplicació a un tema de les oposicions.

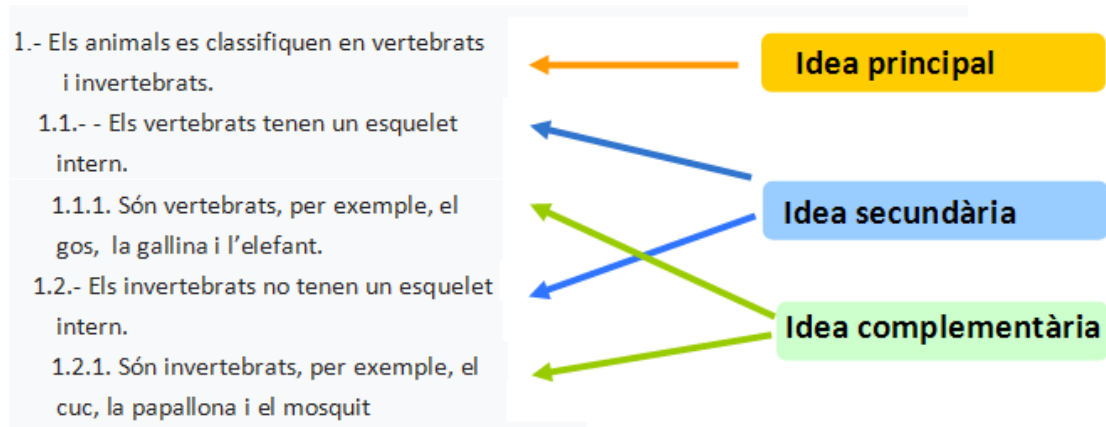
Per desenvolupar un apartat

utilitzes idees, a través de les quals expresses allò que vols dir. Però no totes les idees tenen el mateix valor sinó que poden establir-se rangs d'importància: idea central, idees principals, idees secundàries i idees complementàries. Quan escriguis la Versió B és important que fixis una jerarquia d'idees. Les idees principals són les més importants, expressen un contingut bàsic. Les idees secundàries són les que amplien la informació o proporcionen detalls sobre les idees principals. Finalment, les idees complementàries matisen, il·lustren o embelleixen qualsevol de les anteriors. Vegem-ne un exemple pràctic a partir d'un text ben senzill:



Els animals es classifiquen en vertebrats i invertebrats. Els vertebrats tenen un esquelet intern. Són vertebrats, per exemple, el gos, la gallina i l'elefant. Els invertebrats no tenen esquelet intern. Són invertebrats, per exemple, el cuc, la papallona i el mosquit.

en el qual és possible resseguir la següent jerarquia d'idees.



6.4. Jerarquia d'idees

Certament, la complexitat d'un apartat d'un tema d'oposicions pot ser molt major. Ara bé, l'exemple és útil perquè posis atenció a identificar quin és l'objectiu o la intenció que justifica un fragment i quin sentit té en el conjunt del tema. Has de tenir present per a què serveix cada part del text: delimitar un concepte, establir una classificació, fitxar els trets característics, aportar un exemple, il·lustrar una realitat, aportar una aplicació didàctica, efectuar una observació, formular una crítica, introduir i concloure el tema...

L'exemple anterior ens situa en disposició d'analitzar una situació real, extreta de l'apartat 1 del tema 2 d'Educació Infantil. Partirem de la versió A i resseguirem el procés mental que segueix una opositora en l'elaboració de la Versió B. A la versió A hi llegim:

1.- EL DESENVOLUPAMENT PSICOMOTRIU EN ELS NENS I NENES FINS ALS 6 ANYS

1.1. Concepte

El desenvolupament de la psicomotricitat es refereix a l'evolució que anirà realitzant l'infant per realitzar determinades accions i moviments, així com la representació mental i la consciència d'aquests. El desenvolupament psicomotor dependrà fonamentalment de la maduració neurològica i de la forma com aquesta es desenvolupa en el nen/a.

És necessari saber el grau de control que l'infant té sobre els diferents components que intervenen en el seu desenvolupament per tal d'adaptar-nos a les seves necessitats.

1.2. Esquema corporal

Ballesteros, S (1982) considerava que l'esquema corporal és la representació mental del propi cos, de les seves parts, de les possibilitats de moviment i de les limitacions espacials. L'infant travessa un seguit d'etapes per aconseguir una estructuració del esquema corporal, fins que assoleix el domini complet del seu cos.

Durant els dos primers anys de vida, el nen delimita el seu propi cos dels objectes; aquesta delimitació es realitza per etapes, seguint les lleis de desenvolupament proximodistal i cefalocaudal. Aquesta etapa és molt important perquè s'esdevé el punt de partida per a la construcció de la personalitat, per això l'adquisició d'un autoconcepte positiu implica que hi ha una acceptació del seu propi cos.

A partir dels tres i/o quatre anys l'infant s'inicia en la lateralització; és a dir, el predomini motor d'un costat del cos sobre l'altre. Fins als 5 anys, els elements motors prevalen sobre els perceptius, i és durant l'etapa dels 5 als 7 anys on tots aquests elements es connecten entre si, el moviment es torna reflexiu i el món s'organitza envers la posició del cos: davant, darrere, dalt, baix, dreta, esquerra... És en aquesta darrera etapa on l'infant consolida la construcció del seu esquema corporal.

Al final d'aquesta etapa el nen/a ha adquirit:

Estructuració perceptiva	Coneixement i percepció del propi cos Percepció temporal i orientació en l'espai
Ajust postural	Guanyar flexibilitat en les articulacions afavoreix mantenir la postura, guardar l'equilibri...
Ajust motor	Habilitat manual Coordinació motriu general

1.3. Lateralitat

El problema de la lateralitat o preferència manual sorgeix del fet que el cos, biològicament, és bilateral i simètric, mentre que funcionalment és unilateral i asimètric. Habitualment, un hemisferi predomina sobre l'altre.

És un error considerar la predominança lateral només a la mà, també cal tenir en compte la predominança ocular i la del peu. A més, no es pot oblidar que la dominància de les tres parts no s'estableix al mateix temps, sinó que segueix una progressió:

- La dominància de la mà s'assoleix als 3-4 anys.
- La dominància ocular s'assoleix als 4-5 anys.
- La dominància del peu s'assoleix als 5-6 anys.

Hi ha molts casos en què no es pot parlar d'una lateralitat homogènia, sinó mixta. Són els casos de lateralitat creuada, en què no coincideixen les dominàncies mà, ull i peu.

Aquest procés de distinció lateral culmina cap als 6-7 anys, edat en què el nen adquireix les nocions de "la seva" dreta i "la seva" esquerra.

1.4. Coordinació de moviments

El nen neix amb uns sis-cents músculs que ha d'aprendre a utilitzar. Primer es coordinen els músculs pesants (locomoció, músculs dorsals) i després els músculs dels moviments més fins, que són els que proporcionen harmonia al cos.

Per aconseguir una bona coordinació de moviments és imprescindible tenir adquirits una sèrie de controls que possibilitin un bon domini corporal. Aquests serien: to muscular i equilibri.

1.5. Nocions espaciotemporals

Són dues dimensions que l'infant va adquirint de forma progressiva a mesura que va construint el seu esquema corporal.

L'estructuració espacial, permet que obtingui un control del seu cos relacionant-lo amb la situació dels objectes i les persones. Per altra banda l'estructuració temporal, permet que situï les experiències en un cicle; per exemple els nens d'aquestes edats són capaços d'ordenar situacions personals en el temps: és de dia perquè vaig a l'escola i és de nit perquè em poso el pijama.

1.6. Desplaçament

Per al nen/a petit és molt important aconseguir la plena autonomia del desplaçament del seu cos, perquè això li facilitarà aconseguir els objectes que l'envolten i servir-se'n. Aconseguir superar cada etapa dependrà del desenvolupament maduratiu i l'aprenentatge.

Bipedisme → Marxa → Carrera → Salt

1.7. Respiració i relaxació

La respiració i la relaxació són dos aspectes importantíssims en l'expressió corporal.

La respiració és la funció corporal relacionada amb els processos d'atenció i domini de la funció nerviosa. Exercicis com apagar espelmes, bufar bombolles i les onomatopeies ens ajudarà a consolidar-la.

Per altra banda, la relaxació està directament vinculada al to muscular, és per aquest motiu que educar en la relaxació permet incidir sobre l'estat de tensió muscular i influir en el comportament tònic-emocional de l'infant millorar la seva atenció i percepció, imprescindibles en la construcció de l'esquema corporal.

Es tracta d'un fragment d'una extensió considerable: 789 paraules, gairebé un 40% de les aproximadament 2000 paraules que podràs escriure. En la preparació de la B una opositora ha efectuat les operacions següents:

A.- Ha simplificat el primer apartat i l'ha transformat en una introducció a l'epígraf.

1.- EL DESENVOLUPAMENT PSICOMOTRIU EN ELS NENS I NENES FINS ALS 6 ANYS

El desenvolupament de la psicomotricitat es refereix a l'evolució de l'infant en la realització d'accions i moviments, així com a la representació mental i la consciència d'aquests. Depèn fonamentalment de la maduració de les estructures nervioses i de l'aprenentatge.

El mestre ha de conèixer el grau de control que l'infant té sobre els diversos aspectes del desenvolupament psicomotriu per comprendre les seves necessitats i per d'adequar-hi les activitats d'ensenyament-aprenentatge. Ens fixarem en 6 aspectes: l'esquema corporal, la lateralitat, la coordinació de moviments, les nocions espaciotemporals, el desplaçament i la respiració i relaxació.

Aquest canvi implica una transformació de l'esquema de desenvolupament que passa a ser el següent:

1.- El desenvolupament psicomotriu en els nens i nenes fins als 6 anys

- 1.1. Esquema corporal
- 1.2. Lateralitat
- 1.3. Coordinació de moviments
- 1.4. Nocions espaciotemporals
- 1.5. Desplaçament
- 1.6. Respiració i relaxació

B.- Ha adequat la redacció a la situació i als destinataris. No es tracta d'un text científic, ni de l'article d'un manual sinó d'acreditar el coneixement del tema tot adequant-ne la redacció a un tribunal compost per docents. Es tracta d'enfocar la redacció des d'una perspectiva educativa. Per aconseguir-ho, transforma la frase

És necessari saber el grau de control que l'infant té sobre els diferents components que intervenen en el seu desenvolupament per tal d'adaptar-nos a les seves necessitats.

en

El mestre ha de conèixer el grau de control que l'infant té sobre els diversos aspectes del desenvolupament psicomotriu per comprendre les seves necessitats i per d'adequar-hi les activitats d'ensenyament-aprenentatge.

Els canvis han estat mínims: només ha hagut de personalitzar el subjecte (el mestre) i ha relacionat els coneixements sobre el desenvolupament psicomotriu al disseny d'activitats educatives.

C.- Ha introduït l'enunciat dels aspectes a desenvolupar. Aquesta pràctica ajuda a recordar-los des d'un bon començament i et permet desenvolupar-los amb la tranquil·litat que no n'oblidaràs cap. Pots fer-ho de manera escrita:

Ens fixarem en 6 aspectes: l'esquema corporal, la lateralitat, la coordinació de moviments, les nocions espaciotemporals, el desplaçament i la respiració i relaxació.

o també d'una manera gràfica:



L'opció gràfica requereix dedicar-hi una mica més de temps (potser mig minut) però denota major seguretat i la realització d'un treball de preparació previ.

D. Ha simplificat considerablement els apartats 1.1. i 1.2. per tal de reduir-ne l'extensió i per adaptar-los a la seva manera d'expressar-se al seu estil:

1.1. Esquema corporal

L'infant travessa un seguit d'etapes fins que assoleix el domini complet del seu cos.

Durant els dos primers anys de vida, el nen delimita el seu propi cos dels objectes, seguint les lleis de desenvolupament proximodistal i cefalocaudal. Aquesta etapa és molt important en la construcció de la personalitat: l'adquisició d'un autoconcepte positiu implica l'acceptació del seu propi cos.

A partir dels tres o quatre anys l'infant s'inicia en la lateralització; és a dir, el predomini motor d'un costat del cos sobre l'altre. Fins als 5 anys, els elements motors prevalen sobre els perceptius. Entre 5 i 7 anys el moviment es torna reflexiu i el món s'organitza en relació a la posició del cos: davant, darrere, dalt, baix, dreta, esquerra...En aquesta darrera etapa l'infant consolida la construcció del seu esquema corporal.

1.2. Lateralitat

La lateralitat o preferència manual s'origina pel fet que el cos, biològicament, és bilateral i simètric, mentre que, funcionalment, és unilateral i asimètric. Habitualment, un hemisferi predomina sobre l'altre.

És un error considerar la predominança lateral només a la mà; també cal tenir en compte la predominança ocular i la del peu. La dominància de les tres parts no s'estableix al mateix temps, sinó que segueix una progressió:

- La dominància de la mà s'assoleix als 3-4 anys.
- La dominància ocular s'assoleix als 4-5 anys.
- La dominància del peu s'assoleix als 5-6 anys.

A vegades no hi ha una lateralitat homogènia, sinó mixta. Són els casos de lateralitat creuada, en què no coincideixen les dominàncies de la mà, l'ull i el peu.

Aquest procés de distinció lateral culmina cap als 6-7 anys, edat en què el nen adquireix les nocions de "la seva" dreta i "la seva" esquerra.

El pas de la versió A a la versió B ha suposat una reducció de 125 paraules que podràs dedicar a un paràgraf final, que vinculi aquest procés a aspectes concrets a tenir en compte a l'educació infantil o a altres qüestions. L'opositora també ha eliminat la taula del final de l'epígraf 1.2. perquè ha considerat que exigia un esforç de memorització molt elevat.

E.- Ha introduït simplificacions menors als paràgrafs 1.3., 1.4., 1.5. i 1.6. per tal d'adequar-los a la seva manera d'estudiar i de redactar.

1.3. Coordinació de moviments

El nen neix amb uns sis-cents músculs que ha d'aprendre a utilitzar. Primer es coordinen els músculs pesants (locomoció, músculs dorsals) i després els músculs dels moviments més fins, que són els que proporcionen harmonia al cos.

Per aconseguir una bona coordinació de moviments és imprescindible l'adquisició progressiva de to muscular i d'equilibri.

1.5. Nocions espaciotemporals

L'espai i el temps són dimensions que l'infant va adquirint a mesura que va construint el seu esquema corporal.

L'estructuració espacial li permet obtenir un control progressiu del seu cos en la relació amb la situació dels objectes i les persones. L'estructuració temporal, li permet situar les experiències en un cicle. Com a exemple: la possibilitat d'ordenar situacions personals en el temps: és de dia perquè vaig a l'escola i és de nit perquè em poso el pijama.

1.6. Desplaçament

Per al nen/a petit és molt important aconseguir la plena autonomia en el desplaçament perquè li facilitarà aconseguir els objectes que l'envolten i servir-se'n. El trànsit per les diverses etapes depèn del desenvolupament maduratiu i l'aprenentatge.

Bipedisme → Marxa → Carrera → Salt

1.7. Respiració i relaxació

La respiració i la relaxació són dos aspectes importantíssims en l'expressió corporal.

La respiració és la funció corporal relacionada amb els processos d'atenció i domini de la funció nerviosa. Exercicis com apagar espelmes, bufar bombolles i les onomatopeies ens ajudarà a consolidar-la.

La relaxació està directament vinculada al to muscular. Educar en la relaxació permet incidir sobre l'estat de tensió muscular i influir en el comportament tònic-emocional de l'infant amb la consegüent millor en l'atenció i la percepció.

L'estalvi de mots ha estat insignificant (només 28 paraules), però ha transformat la redacció per ajustar-la a la memorització i a la posterior redacció de la versió C.

F.- Ha optat per introduir un paràgraf que vincula els aspectes tractats amb les activitats d'aula a Educació Infantil, tot assenyalant les implicacions per al docent i per al centre

A l'educació infantil el nen desenvolupa la motricitat fina. Entre tres i cinc anys els infants, d'una manera progressiva, aprenen a utilitzar les seves mans. Algunes activitats quotidianes de l'aula d'infantil que permeten al mestre observar-ne l'evolució són girar les pàgines d'un conte, obrir i tancar el tap d'un recipient, jugar amb jocs de construccions, menjar i beure tot sol, etc. Tot aquests avenços li confereixen autonomia. Durant aquesta etapa comença a fer traços verticals, horitzontals i circulars que són l'inici de la preescriptura.

Prendre consciència d'aquest fet presenta conseqüències evidents tant en la feina dels mestres (ha d'adequar la seva intervenció a les possibilitats del nen tot actuant com a model) com en l'organització dels centres: disposar d'espais i equipaments adequats per al desenvolupament psicomotriu, elaborar horaris adequats a l'edat dels infants, etc.

G.- Finalment, clou el paràgraf amb una referència a la psicomotricitat al currículum d'infantil que li permet enllaçar amb el proper paràgraf.

En resum, el desenvolupament psicomotor de l'infant constitueix un objectiu bàsic de l'educació infantil i, per tant, és objecte d'atenció prioritària al currículum de l'etapa.

El resultat final del procés de personalització és la versió B. Es tracta d'una versió d'una extensió similar a la versió A, a la qual l'opositora ha introduït modificacions importants que l'han ajudada a fer-se seu el tema, a redactar-lo amb paraules que li són pròpies.



Desenvolupar

Desplega, desenvolupa, argumenta els diversos apartats de l'esquema.

Fes-te teu el tema. Reescriu-lo amb les teves paraules i manera d'expressar-te.

Determina les idees de cada apartat i estableix relacions entre elles.

Elabora un arbre d'idees que reflecteixi l'estructura interna de cada apartat.

UNA idea = UN paràgraf.

A quin objectiu respon? Exposar un concepte, descriure una realitat, establir característiques, classificar en base a un o diversos criteris, il·lustrar, exemplificar, valorar críticament...

Posa atenció als apartats inicial (introductor) i final (conclusiu). Són la porta d'entrada i de sortida al tema.

6.5. Fase 3. Desenvolupament

En síntesi, l'elaboració de la Versió B et permet:

- Reelaborar la versió A: ampliar-la, eliminar fragments, afegir-ne de nous, reordenar els continguts.
- Reescriure o modificar la redacció del tema per adequar-la a l'estil personal.
- Confegir una introducció i una conclusió personalitzades.
- Introduir nous continguts fruit de la consulta de fonts complementàries.

- e) Afegir exemples propis. Sempre que sigui possible, evita reproduir els exemples o il·lustracions de la Versió A.
- f) Complementar els continguts acadèmics amb referències a l'aula, al mestre, als centres o a l'actualitat educativa catalana.
- g) Actualitzar i millorar la bibliografia.

Amb tota aquesta feina prèvia et sentiràs més segur/a de tu mateix/a en el coneixement del tema i, alhora, et serà més fàcil la memorització. Ara bé, és evident que requereix temps: per identificar i ordenar els coneixements, per seleccionar els aspectes que consideres bàsics, per adequar la redacció al teu estil, per incorporar elements d'actualitat, exemples, referències normatives... Arribats a aquest punt sorgeix una qüestió fonamental:

És imprescindible elaborar la Versió B? O bé puc estudiar directament la Versió A?, és a dir, el tema elaborat per Opos.cat?

No hi res imprescindible en aquesta vida. I molt menys la reelaboració i personalització d'un tema. Evidentment, pots estudiar directament la Versió A. Hi haurà opositors que ho faran així i, si estudien bé el tema, molt probablement aprovaran. Ara bé, el mètode Opos.cat et recomana l'elaboració de la versió B. Com a mínim, t'instem a provar-ho en un parell de temes i, posteriorment, prendre una decisió. Et suposarà feina però el temps invertit en la personalització reverteix en l'estudi (el memoritzes amb més facilitat) i, per tant, en el nombre de temes que estudiaràs. D'altra banda, constataràs que la teva disposició interior en relació al tema ha crescut; en cas que et sortís, obtindries una nota millor.

A partir d'aquí, la decisió es teva. Cadascú sap en quines circumstàncies afronta l'oposició, coneix les seves possibilitats i ha de decidir amb responsabilitat.

6.2.4.- Memoritzar

La memorització és la part més dura de l'estudi del temari atès que comporta un repte amb tu mateix. S'identifica amb la imatge de l'opositor que, mentre contempla diversos volums amuntegats damunt la taula, pensa:

--Ai! Déu meu! Com ho faré per posar-me tot això al cap?

La memorització és el procés que seguim per retenir alguna cosa al cap: el número de l'habitació de l'hotel, el DNI, un telèfon, la data d'una cita important... Hi ha moltes maneres de memoritzar, l'ús de les quals depèn de l'expertesa o disposició de la persona però, també, de la naturalesa i la quantitat de la informació que es vol retenir

i de la intencionalitat o motivació. És diferent memoritzar un tema de les oposicions, el diàleg d'una funció teatral o el codi pin de la tarja bancària.



Articlem l'explicació en tres apartats. En primer lloc, assenyalarem alguns factors que incideixen en la memorització. En segon lloc, ens centrem en el procés de retenció pròpiament dit, tot considerant algunes tècniques. En darrer lloc, considerem els efectes de repetició en la fixació d'allò que volem aprendre.

A.- Factors que incideixen en la memorització.

Assenyalarem quatre factors principals a tenir en compte: l'atenció, la comprensió, el son i la planificació.

L'atenció. A vegades passes molta estona davant dels apunts però no hi ha aprenentatge: perquè ho has llegit de pressa, perquè estàs amoïnat per un altre assumpte, perquè et distreus amb el mòbil... L'estudi i la memorització requereixen atenció. Si t'és difícil centrar i mantenir l'atenció en el tema, els postulats i la pràctica del *mindfulness* o atenció plena et poden ser d'utilitat. Mantenir activa l'atenció durant un període considerable de temps és cansat; programa estones de descans de manera sistemàtica o bé combina la memorització amb altres operacions mentals que no requereixin tanta atenció.

La comprensió. Tal com sostenim a 6.1.c., la memorització i la comprensió es troben íntimament relacionades. Les regles mnemotècniques permeten memoritzar allò que no comprenem: un número de telèfon, la matrícula del cotxe... però són qüestions puntuals. En el cas del temari de les oposicions no és possible memoritzar tot un tema sense comprendre'l. Pot ser útil, en canvi, per una fórmula o una qüestió puntual.

Dormir. El son té un paper important en la memorització. Per bé que els investigadors no han arribat a conclusions definitives, hi ha un notable consens científic a considerar que el son afavoreix la consolidació dels conceptes adquirits. Sembla que dormir després d'haver memoritzat afavoreix la plasticitat neuronal necessària per consolidar allò hem emmagatzemat i afermar-ho a la memòria.

Planificació. La memorització exigeix aprofitar els moments de màxima concentració. Es tracta d'una feina esgotadora; quan estàs cansat et distreus amb més facilitat. És important combinar les diverses activitats intel·lectuals: memorització, revisió en profunditat, revisió superficial... tot ubicant les que requereixen major concentració en el moment més favorable. L'elaboració d'un horari d'estudi detallat (setmanal i diari) permet ajustar l'estudi a les necessitats alhora que adoptes una actitud activa envers l'estudi (Cf. 4.5.).

B. Com es memoritza?

Els epígrafs anteriors (conèixer, organitzar i desenvolupar) condueixen a la construcció d'un esquema (una estructura d'apartats i subapartats amb relacions de jerarquia) que és allò que finalment quedarà emmagatzemat a la memòria.

Procés de memorització

La memorització d'un apartat implica formar-te'n una visió general, delimitar les idees i subidees que inclou i assignant-les un ordre. Després d'haver llegit un o diversos epígrafs, els parafrasesges amb les teves paraules per memoritzar les idees d'una manera ordenada.

La memorització de fragments breus (idees, paràgrafs) es basa en la repetició. La manera més habitual de fer-ho és llegir-lo amb molta atenció (analitzant-ne les parts, fixant-te en els mots clau, etc.) i, després d'alguns segons, repetir-ho. En les primeres temptatives, comets errors o hi ha aspectes que no recordes. Hauràs de posar-hi una atenció addicional o bé aplicar una regla mnemotècnica. A mesura que repeteixes l'operació, ets capaç de recordar-ho (memòria immediata) amb major exactitud. És com si et gravessis el tema al cap i el repetissis al cap d'una estona. Si el dius (recites) en veu alta, afegint èmfasi a les paraules o aspectes claus, acompanyant-ho de gesticulació, és més eficaç. Algunes persones durant el procés de memorització prenen notes o reproduïxen l'esquema.

Distingim la repetició immediata o de consolidació (durant els 7 o 10 dies posteriors)¹² i la repetició mediata o de manteniment (a partir d'un mes des de la consolidació). En parlarem a 7.2.5.

¹² Els terminis temporals són indicatius. Cada opositor/a ha d'experimentar-los i fixar-los en funció de les seves necessitats.

Memoritzar



Fixar i retenir quelcom a la ment per poder-ho mobilitzar quan sigui necessari.

Anar del curt al llarg termini: factor clau de l'èxit en l'oposició.

Repetir, repetir, repetir... però posant **atenció** al que dius.

Gravar i escoltar el que vols memoritzar **pot ser d'ajut...** si prestes atenció.

Tècniques de memorització

- Ús d'imatges
- Acròstics (Sigles - Inicials)
- Paraules encadenades
- Associar paraules/idees a vivències
- Relat-història
- Memorització de xifres i dates
- Ritme i rima

Concentració. Activitat que requereix atenció sostinguda en el temps. Provoca cansament.

Planificació. Saber quin sentit té el que faig en cada moment. Combinar sessions de treball.

6.6. Fase 4. Memorització

C.- Tècniques de memorització.

Hi ha un conjunt de recursos o tècniques que afavoreixen la memorització de dades, noms, nombres, etc. Són d'especial utilitat quan cal recordar un llistat de termes en un determinat ordre. Es basen en l'associació, és a dir, en vincular allò que volem recordar a una imatge, un objecte o una situació quotidiana. També es pot vincular a aspectes simbòlics o a elements creats ad-hoc: acròstics, cadenes de mots, historietes, etc. Vegem-ne alguns:

Imatges. Associem un concepte, una dada, un llistat d'elements... a una imatge. Pot ser una imatge que tingui una vinculació directa a allò que volem recordar (allò més habitual) però també pot ser que no la tingui. Per recordar el concepte visualitzem la imatge. Hem utilitzat aquest procediment a 6.2.3. amb la imatge de la noia que mira per la finestra.

Acròstics. Quan es tracta de recordar diversos elements en un ordre determinat, pots construir un mot (amb un significat conegut o abstracte) amb les inicials dels diversos elements a recordar. Hem utilitzat aquest procediment en la denominació del mètode: *COnDeMoR*.

Mètode de la cadena. Es basa en el mateix fonament que l'acròstic. Permet recordar llistes de mots en un ordre determinat a través d'una frase ad-hoc. Per exemple: *La BBC no funciona* permet memoritzar la sèrie Liti-Beril·li-Bor-Carboni-Nitrogen-Oxigen-Fluor-Neó



Ritme i rima. T'has preguntat d'on prové la facilitat amb la qual recordem algunes cançons? O els eslògans d'alguns anuncis? Dels elements musicals: melodia, ritme, rima... La forma més habitual de fer-ho és buscar una frase que contingui una rima d'allò que volem recordar. Una de les que encara recordo

de quan feia química a 8è d'EGB és *Cuando el oso toca el pito, el mico toca el silbato.*

Conversions numèriques. La memorització de números, dates, mesures o percentatges presenta notables dificultats. Pots associar-la a expressions o frases vinculades a la xifra, talment com es fa a la Quina: els anys de Crist (33), els dos aneguts (22), la nena bonica (15), etc.

Quan es tracta de xifres més complexes pots associar números a lletres. Hi ha algunes maneres estàndard de fer-ho, entre els quals la més coneguda és el sistema major¹³, però també et pots construir la teva. A <https://emowe.com/mejores-tecnicas-memorizar-numeros/> trobaràs una manera de fer-ho basada en la fonètica.

Historietes. Es tracta d'inventar-te una historieta, amb elements i protagonistes que et siguin familiars, en la qual apareguin d'una manera ordenada, els elements que pretens memoritzar.

Topogràfics. Associació d'allò que volem recordar a un conjunt d'imatges encadenades amb un cert ordre. Poden ser llocs pels quals passem en un itinerari habitual, ciutats a les quals hem anat de vacances, etc.

Els límits entre unes i altres sovint són imprecisos. En alguns casos pots fer-ne un ús combinat o híbrid. Allò fonamental és que et siguin útils.

¹³ En trobaràs informació a:

<https://es.wikihow.com/memorizar-n%C3%BAmeros>

<http://mnemonistas.blogspot.com/2011/08/sistema-mayor.html>

D.- Repetició immediata o de consolidació.

Un cop apresada una part d'un tema, hem d'esperar a l'endemà (recorda els efectes del son en la memorització) per revisar-lo. Es tracta de repetir-lo d'una manera idèntica (o amb la major semblança possible) a com el vas memoritzar. Quan no recordis alguna cosa, repassa l'esquema o la Versió B. Fixa't en quina idea has oblidat, posa-hi atenció, torna a memoritzar-la i busca algun recurs per recordar-la: estableix una relació amb una altra idea, construeix un recurs mnemotècnic, etc.

La repetició de consolidació implica, pel cap baix, tres revisions: al cap d'un dia; al cap de dos dies i al cap d'una setmana. Si estudies el tema d'una manera progressiva (allò més habitual), afegeixes la part que acabes d'estudiar a les que ja sabies de dies anteriors. Quan ho revises, ho repasses tot seguint l'ordre establert. Vegem un exemple detallat de la manera de procedir a partir del tema 2 d'Educació Infantil.

La Martina avui ha començat la memorització del tema 2. S'ha llevat aviat i hi ha dedicat tres hores, amb un breu descans per prendre un cafè amb llet. Ha memoritzat tot l'apartat 1 (el desenvolupament psicomotriu) per a la qual cosa s'ha hagut de construir una regla mnemotècnica per que li permeti recordar els sis apartats (des d'1.1. a 1.6.). No l'acaba de convèncer del tot però, de moment, no n'ha trobada cap de millor. També li costa recordar les lleis de desenvolupament *proximodistal* i *cefalocaudal*

Un cop i memoritzada la presentació ha observat que els apartats 1.1. Esquema corporal i 1.2. Lateralitat són complexos per a la memorització atès que li costa trobar un ordre lògic entre les idees. Decideix simplificar-los i redactar-los d'una manera més planera.

També s'adona que si encerta la primer frase de l'apartat 1.3. "El nen neix amb uns sis-cents músculs" li és fàcil recordar-lo. Si opta per una altra estructuració del discurs, en canvi, la troca s'embolica: l'explicació s'allarga i la idea s'enfosqueix.

Abans de plegar, fa una repassada general. Pensa que si amb tres hores ha memoritzat dues pàgines, per fer tot el tema haurà de dedicar-hi, com a mínim, quatre sessions. A més haurà d'afegir-hi temps per revisar allò après en els dies anteriors.

L'endemà s'hi torna a posar a la mateixa hora. El primer que fa és repassar allò que va memoritzar ahir. Li manca recordar un dels apartats. Ho consulta i veu que són les nocions espaciotemporals. *Espai* i *temps* es diu a si mateixa, en veu alta, diverses vegades. Recorda amb seguretat l'apartat 1.1. i pensa que la decisió de simplificar-lo va ser encertada. Quan arriba a la lateralitat és fa un embolic amb les edats. Ho consulta a la Versió B i afegeix una nota marginal als apunts d'estudi. Aquest entrebanc l'ha distret una mica del repàs. Hi torna a posar atenció. Continua amb la resta d'apartats. Quan arriba a l'apartat 1.5. *Desplaçament*, no recorda prou bé la seqüència Bipedisme →

Marxa → Carrera → Salt. La consulta, la repeteix diverses vegades i l'escriu sencera al dors dels apunts.

Està prou contenta del que recorda del dia anterior. Observa que ha invertit mitja hora en el repàs. Ha d'aprofitar l'estona que li queda per continuar memoritzant l'apartat 1.2. Demà tornarà a repassar la part d'ahir i hi afegirà el que memoritzi avui.

Es tracta d'un exemple una mica llarg que, a més, implica fer-te una idea del tema 2 d'Educació Infantil. Tanmateix, ens ha semblat necessari incloure'l per explicar, d'una manera detallada i contextualitzada, el procés mental a seguir en la revisió de consolidació.

6.2.5.- Revisar - Repassar

Quan, després de 4, 5 o 6 sessions de memorització i de revisió, consideris acabada la fase de consolidació, donaràs el tema per enllestit. Aleshores, centraràs l'atenció en un nou tema i, per tant, començaràs a oblidar l'anterior. Tanmateix, el tema continua latent en la teva memòria i et permet accedir-hi a voluntat: ets capaç de recordar l'esquema mentre et trobes parat en un semàfor o mentre fas cua a la carnisseria.



Revisar

Record immediat, mediat i remot del tema: al cap de 1 dia, 2 dies, una setmana, d'un o dos mesos...

Refresca i reforça l'esquema i les idees que desenvolupen els diversos apartats de cada tema.

Identifica les dificultats que se't presenten i crea't recursos mnemotècnics ad hoc que et permetin superar-les.

Elabora un pla sistemàtic de repàs dels temes ja memoritzats. Fes-te un calendari i observa'l amb rigor. Cal una dosi de manteniment.

Com més temes saps, més temps has d'invertir en el reforç/manteniment d'allò que ja saps.

Hipercatèsia. *si non e vero e ben trobato*

Cada vez que recordamos algo, en realidad estamos recordando la última vez que lo recordamos, pues la memoria no acude a la muesca original, a la primera que se grabó, sino a la última. La memoria de los humanos es virtual, como la de los ordenadores. Al abrir un archivo, no estamos abriendo el que era cuando lo creamos por primera vez, sino el que quedó la última vez que la usamos.

Enrique de Hériz. *Mentira*

6.7. Fase 5. Revisar. Repassar

Revisió de manteniment

Per mantenir frescos a la memòria els temes ja estudiats cal programar una sessió sistemàtica de revisió al cap d'un temps (com a mínim, 1 mes) i anar-la repetint fins el dia de la prova. L'hem denominada revisió de manteniment. Ha de ser una revisió profunda, de tot el tema, la qual cosa comporta temps. T'adonaràs que recordes amb més facilitat la primera part. És lògic que sigui així perquè l'has recitada un munt de vegades en les successives revisions de consolidació. En la part final, en canvi, és probable que cometis més errors, perquè li has prestat menys atenció.

L'anomenem sistema d'arrossegament perquè combina l'estudi de nous temes amb el repàs de temes ja estudiats, que *es van arrossegant* fins la data de la prova. A mesura que vagi creixent el nombre de temes estudiats, hauràs d'incrementar el temps de dedicació al repàs. Al final, és probable que hi destinis més temps que no pas a incorporar nous temes.

Aquest sistema presenta diversos avantatges:

- Aconsegueix que mantinguis actius els temes gràcies als repassos.
- Es basa en la combinació de memorització i de revisió.
- Afavoreix la combinació d'operacions mentals diverses en una mateixa sessió d'estudi.
- Les sessions d'estudi són més dinàmiques; menys avorrides.
- La comprensió del tema és més profunda i detallada.
- Afavoreix l'establiment de connexions entre temes.
- Implica una gestió activa del temps d'estudi i del procés d'aprenentatge.

Per contra, produeix la sensació que l'avenç és molt lent perquè requereix una notable quantitat de voltes. A llarg termini, tanmateix els resultats són millors quant al nivell de fixació dels temes a la memòria. És un sistema especialment adequat per al temari d'una oposició a cossos docents.

La manera de repassar és ben senzilla. En primer lloc, rememora els diversos apartats (l'esquema). A partir d'aquí, recorda les idees que conformen els epígrafs de cada apartat. En alguns casos, et quedaran *espais buits*, és a dir, recordaràs que en un punt del discurs hi va una idea però no et vindrà al cap. No t'hi amoïnis; consulta la Versió B i refresca-la. Anota't el punt on has fallat. És possible que quan, al cap d'un o dos mesos, facis una nova repassada, et tornis a encallar-te en el mateix lloc. Si és així, procura construir-te un recurs mnemotècnic ad hoc que t'ajudi a superar l'entrebanc¹⁴.

¹⁴ Els dos paràgrafs següents recullen, d'una manera literal, allò que ja hem exposat a 4.7. Alguns lectors ho consideraran una reiteració innecessària. Tanmateix, es tracta d'una operació clau en el procés de fixació del tema i, per tant, hem optat per duplicar-lo.

El secret, tal com diem a 4.7., és repetir, repetir i repetir per tal de mantenir els continguts latents a la memòria.

El mètode d'estudi del temari Opos.cat 2019-2020 contempla el manteniment com una fase del procés de preparació que augmenta en importància a mesura que t'acostes a la data de la prova. Cada opositor/a s'ha de construir (i ha d'observar) un calendari de revisions per mantenir els temes actius fins el final.



Les raons que aconsellen aquesta estratègia són:

- a) La ubicació de l'elaboració de la programació didàctica en el període novembre-abril. En tractar-se d'una part eliminatòria (qui no la supera, no pot continuar) optem per la major proximitat a la data de l'oposició.
- b) La conveniència de destinar el mes de maig a preparar la presentació de la programació i la unitat didàctica davant del tribunal.
- c) Disposar de tres o quatre setmanes entre la primera i la segona prova permet, amb escreix, refrescar tots els temes estudiats.

Durant el període d'estudi i manteniment, és aconsellable efectuar un o diversos simulacres (Cf. 9.5). D'una banda, et faràs conscient de la dimensió del text, és a dir, de la llargària del que pots escriure en dues hores (Cf. 5.2.). De l'altra, experimentaràs la necessitat de fer una gestió activa del temps que disposes. Finalment (i, potser, allò més important), et permet constatar la importància de la revisió de manteniment.

L'acompanyament en l'estudi del temari inherent a la proposta formativa d'Opos.cat et proposarà la realització d'un mínim de dues simulacions entre el febrer i el maig de 2021.

Capítol 7

ACTITUD I MOTIVACIÓ.

Per bé que les habilitats i tècniques d'estudi són importants i que no s'ha de menystenir la contribució dels factors situacionals, ets prou conscient que el principal factor que determina l'èxit rau en tu mateix/a: en els teus factors mentals (trets de personalitat, idees, creences, valors...), en la teva capacitat intel·lectual (potencialitats i limitacions) i, sobretot, sobretot, sobretot, en l'actitud i la motivació amb la qual afrontes l'estudi.

Es tracta de posar atenció a la força interior que t'impulsa a tirar endavant, a perseverar, a superar les dificultats, a mantenir-te ferm/a... La motivació parteix de tu mateix/a. Ningú pot motivar-te si tu no vols. No n'hi ha prou de passar hores davant dels apunts; has de tenir clar quin sentit té el que fas en cada moment, com contribueix a l'objectiu final... Per això cal que estiguis actiu/va, que prenguis decisions, que adequis el ritme d'estudi a les circumstàncies, que et renyis a tu mateix/a quan *procrastines* o busques excuses per no posar-t'hi. En definitiva, has d'assumir el lideratge del teu propi procés d'aprenentatge.

Es tracta que responguis, d'una manera clara, sense embuts, la pregunta que etzibem als assistents a les sessions introductòries :

- Per què vols ser funcionari públic?

Saps que és un camí costerut en termes de temps, esforç, diners, estrès... Saps que té riscos: pot ser un esforç balder. Saps que comporta renúncies: hauràs de sacrificar moments de lleure, d'atenció a la família, excursions, vacances... D'altra banda, ningú no t'obliga a presentar-te; tens companys que fa molts anys que són interins i no tenen cap intenció de presentar-se a les opos... És lògic, pet tant, que et plantegis:

- Paga la pena dedicar-hi l'esforç i el sacrifici que comporta?

En aquest punt és útil retornar a l'esquema tradicional que estableix l'existència de dos tipus de motivació: la intrínseca (que sorgeix de tu mateix) i l'extrínseca (que té en compte els factors externs).

7.1. Motivació intrínseca

La millor motivació és aquella en la que no has de posar atenció, que no requereix esforç, que no has de fer res per aconseguir-la. Simplement hi és d'una manera natural. Talment com el nen que, a mesura que capta els estímuls externs, se sent motivat per aprendre a llegir i aprofita qualsevol oportunitat (el rètol d'una botiga, un senyal de trànsit...) per practicar.

Una bona part dels docents que es presenten a oposicions ho veuen/viuen com quelcom natural. Potser ets un d'ells? Ha format part del teu imaginari des de la formació inicial, has assistit a xerrades dels sindicats o d'associacions professionals, n'has parlat amb companys i familiars, coneixes l'experiència d'altres docents... L'afrontes amb la il·lusió de l'infant que explora per primera vegada un parc d'atraccions: amb alegria, amb positivisme, amb entusiasme. No et preocupa la fase de concurs; no t'obsessiona el nombre de temes... Simplement, t'hi poses perquè és el que cal fer per ser mestre/professor, perquè forma part de l'itinerari cap a la consolidació professional.



La pregunta clau és: m'agrada la feina d'ensenyar? Tinc vocació docent? No entrarem en disquisicions sobre què és la vocació: si és innata, si es va construint amb el pas del temps, si és canviant... perquè no és possible posar portes al camp. La resposta a aquesta pregunta és ben personal; ens situem en la dimensió més íntima de la persona, al cor de la ceba¹⁵. Es tracta que et plantejis si et sents a gust a

l'ensenyament, si t'agrada el contacte amb nens i joves, si t'omple el fet d'ajudar-los a aprendre i a créixer com a persones. Són qüestions complexes davant les quals, a banda dels aspectes racionals, hi tenen una influència determinant les emocions i els sentiments.

¹⁵ La metàfora de la ceba en el procés d'adquisició de competències professionals és prou coneguda. Es basa a identificar el progrés professional amb una ceba que té moltes clovelles. A les capes exteriors s'hi situa allò que és més còmode d'adquirir i desenvolupar (els coneixements i les habilitats). A les capes mitjanes hi ha aspectes personals (trets de personalitat, actituds, valors...). Finalment, a la part interior, al cor de la ceba, hi ha la motivació entesa com la força motriu que empeny les persones a aprendre, a esforçar-se, a prendre la iniciativa, a passar a l'acció. En definitiva, a afrontar reptes de progrés professional i personal.

Hi ha persones que tenen molt clar que volen ser docents, que sempre han volgut ser-ho, que de petits jugaven a mestres, que els agrada ensenyar als companys. No es veuen a si mateixos en un altre lloc. N'hi ha que han fet diverses feines (que potser tenien alguna relació amb la infància o l'adolescència) i, al capdavall, senten la crida del món educatiu. N'hi ha que, tot i no sentir cap atracció especial per la docència, hi han anat a raure i procuren fer-ho tan bé com saben. I també n'hi ha que en algun moment de la seva vida es van sentir atretes pel món educatiu però, a mesura que s'hi han anat endinsant, s'adonen que no hi són feliços.

Sigui quin sigui l'itinerari que has seguit; sigui quina sigui l'experiència en el món educatiu, tinguis l'edat que tinguis... allò primordial que has de tenir en compte a l'hora de decidir si dediques temps i esforç a la preparació de l'oposició és si t'agrada la feina docent. Ja sabem que hi ha altres factors a tenir en compte (el sou, l'horari, les vacances, el mercat laboral...) però el factor clau ets tu. En el cas dels mestres, un indicador força fiable rau en allò que sents quan acabaves les pràctiques de magisteri. Si et reca marxar, si vols quedar-te amb els "teus" nens, si t'ofereixes per acompanyar-los a colònies... vol dir que t'hi sents a gust. És un bon senyal. Endavant!

7.2. Motivacions extrínseques

Fa alguns anys, quan el Departament d'Educació m'encarregava la sessió inaugural del curs de formació dels qui havien superat les oposicions sense experiència en el sector públic, els felicitava per haver aprovat i els explicava la metàfora de la ratera. Els deia que estaven a punt d'entrar en una gàbia d'or però que hi havia el risc que es convertís en una trampa. La condició de funcionari docent té molts avantatges (motivacions extrínseques) que atrauen les persones a entrar-hi. Si quan ets a dins, t'hi sents a gust, hi ets feliç. Ara bé, si al cap d'un temps de ser dins la gàbia, t'adones que la feina no és tal com l'havies imaginada (potser l'havies idealitzada?), si perds la il·lusió, etc. et trobes dins una ratera de la qual és molt difícil sortir atès que les condicions sociolaborals t'empenyen a continuar: la feina no et fa feliç però saps que difícilment en trobaràs una altra que iguali les condicions que ofereix la funció pública docent. Heus ací els principals aspectes a considerar:



a. **Estabilitat laboral.** La principal diferència entre el professorat interí i el numerari (etimològicament, que té assignat un número, el Número de Registre Personal) és l'estabilitat. La condició de funcionari atorga el dret a disposar d'una plaça en propietat: una destinació definitiva a la qual cap altre funcionari pot accedir mentre sigui ocupada. Un cop consolidada la plaça (hi has de romandre un mínim de 2 anys) podràs participar en concursos de trasllat per optar a altres places que siguin del teu interès: per proximitat al domicili, per les característiques del centre, etc. Si t'interessa l'estabilitat laboral, aprovar les oposicions te n'ofereix.

b. **Autonomia professional.** En els centres educatius, la presa de decisions referides a qüestions professionals (criteris d'agrupament, metodologies, projectes d'innovació, etc.) correspon al claustre, és a dir, al professorat. Avui per avui, la condició de funcionari docent t'atorga una notable autonomia professional. A Catalunya, arran de la LEC, el decret d'Autonomia (102/2010 de 3 d'agost) i el que s'ha conegut com a decret "de plantilles" (39/2014, de 25 de març) es tracta d'una qüestió controvertida que en els darrers anys ha estat objecte d'una notable polèmica. L'anunci d'una convocatòria massiva de places de funcionari a través d'un procediment de concurs-oposició (15000 places en 5 anys) i, per tant, transformació d'una gran quantitat del professorat interí en funcionari es contradiu amb la política de personal, d'orientació neoliberal, impulsada pel Departament d'Ensenyament/Educació en els darrers anys.

c. **Condicions laborals.** En els darrers anys, arran de la crisi econòmica, hi ha hagut un cert deteriorament de les condicions laborals dels docents (congelació de salaris, endarreriments en la paga extra, increment d'hores lectives, majors exigències d'atenció a la diversitat a l'aula...) Ara bé, si tenim en compte els factors clau que determinen l'exercici laboral: sou, horari, vacances, etc., tot comparant-los amb els d'altres professionals, cal acceptar que les condicions sociolaborals dels docents són acceptables, tirant a bones. Si vols consolidar les condicions laborals, posa't a estudiar.

Els arguments externs per posar-te a estudiar són poderosos. Tenir-los presents t'ajudarà a tirar endavant quan et vingui una "pàjara" o quan apareguin moments de desànim. Si la feina t'agrada, l'esforç paga la pena: perquè et donarà estabilitat, perquè et permetrà treballar en millors condicions, perquè t'ofereix oportunitats... Accepta les característiques de l'estudi del temari, planifica'l amb antelació (no ho deixis pel darrer moment), posa-t'hi amb generositat i no defalleixis: és una oportunitat!

7.3. Motivació i situació personal

Un cop feta l'anàlisi de la motivació interna (t'agrada la feina) i dels principals factors externs (estabilitat, autonomia professional, sou, horari, vacances...) has de tenir presents les teves circumstàncies personals abans de prendre la decisió de dedicar temps, diners i esforç a la preparació. És considerable el nombre d'opositors que, a la fi del Bloc 0, exposen les seves circumstàncies personals alhora que, d'una manera explícita o implícita, plantegen la pregunta: paga la pena que hi dediqui temps i esforç tenint en compte les meves circumstàncies? Els principals neguits que exposen són:

- **No tinc experiència.** Estic a llistes però encara no m'han cridat.
- **Soc novell.** És la primera vegada que em presento i, per tant, és difícil que aprovi.
- **Treballo.** Simultaniejar l'activitat laboral, l'estudi del temari i la gestió de la vida personal... i no morir en l'intent.
- **He de cuidar els fills?** Tinc un o diversos fills... com m'afectarà en la preparació?
- **Estic embarassada.** Potser no és el millor moment per preparar l'oposició.
- ** No tinc mèrits.** És millor que abans de presentar-me faci acopi de mèrits?
- ** Tinc reconegut un grau de discapacitat.**

Els opositors, d'una manera assenyada, ho reconeixen com una limitació (en termes de temps disponibilitat, de capacitat, de concentració) i s'interessen per saber quines possibilitats tenen. Formalment, tenen les mateixes possibilitats que qualsevol altre opositor atès que les condicions són idèntiques per a tothom. Des d'un punt de vista personal, es tracta d'assumir les limitacions i de procurar transformar-les en possibilitats. Tractem breument cadascun dels factors citats:

A. Obtenir plaça sense experiència és impossible

Certament, hi ha pocs opositors que aprovin l'oposició sense experiència docent prèvia com a substituïts o interins. L'experiència docent ajuda a contextualitzar els exercicis, a aportar exemples reals, a comentar les activitats d'ensenyament i aprenentatge, etc. Aspectes, tots ells, que incideixen positivament en la puntuació.

Ara bé, això no exclou que algunes persones amb la titulació adequada però sense experiència a l'aula... també puguin aprovar. El mecanisme de l'oposició ho permet i els resultats ho posen de manifest: en cada convocatòria aproven candidats que mai

no han treballat perquè han sabut compensar adequadament les seves mancances en la realització dels exercicis.

L'experiència ajuda a aprovar però no és indispensable. Inversament, el sol fet de tenir experiència, si no s'acompanya de preparació, tampoc no garanteix res.

B. Aprovar la primera vegada que et presentes és molt difícil

Efectivament. Hi ha pocs opositors que aprovin la primera vegada que s'hi presenten, però n'hi ha algun. La segona vegada sol ser més senzill perquè parteixes dels coneixements, dels aprenentatges i de l'experiència adquirida amb anterioritat. Ara bé, alguna vegada ha de ser la primera. No hi vagis únicament per agafar experiència; ni tampoc a passar la primera prova. Ves-hi amb la intenció d'aprovar, la qual cosa implica trobar el punt d'equilibri just en la preparació de les diverses parts.

Per compensar la inexperiència, llegeix a fons la convocatòria: per conèixer el funcionament de l'oposició, el calendari, l'organització de les proves, el sistema de correcció, el procediment a seguir... Aprofita per conèixer gent nova, companys opositors amb qui compartir els dubtes i neguits de la primera vegada.

C. Preparar les oposicions i treballar alhora

És una situació comuna en un nombre considerable d'opositors que treballen com docents interins o bé en altres ocupacions professionals: cambrer, xofer, repartidor... Comporta sacrificis que depenen de múltiples factors: del tipus de feina, de la dedicació (jornada completa, mitja jornada, caps de setmana); de l'horari de treball (flexible o fix); del lloc de treball (a l'empresa o des de casa), etc.



Allò ideal per conciliar treball i estudi és tenir un contracte de caps de setmana o de mitja jornada: et proporciona una economia de subsistència i alhora, ofereix un marge raonable per a l'estudi.

Simultaniejar l'estudi del temari i el treball comporta un notable sacrifici (renunciar a sortides, a festes, a activitats de cap de setmana, a temps lliure...) però és un repte factible. Molts opositors

ho han aconseguit; també pots fer-ho tu.

D. Preparar oposicions i tenir cura dels fills

Tenir fills és un motiu de joia... però també implica responsabilitats: atendre'ls quan reclamen o necessiten el teu ajut, dedicar-los temps, nits sense dormir, atorgar-los prioritat pel damunt d'altres coses... D'altra banda, les oposicions arriben quan arriben, són una oportunitat de consolidació i creixement professional que cal pescar al vol... Pot donar-se el cas que ambdues coses coincideixin.



Tenir cura d'un nen (banyar-lo, preparar-li menjar, acompanyar-lo a l'escola, portar-lo al metge...) incideix directament en el temps que pots dedicar a l'oposició i, per tant, has d'acceptar que avançaràs més lentament.

Hi ha algunes qüestions que pots tenir en compte per tal que la incidència sigui menor.

- a. Demana una dedicació reduïda per cura d'un fill/a.
- b. Adapta els horaris d'estudi a les seves necessitats.
- c. Aprofita tot el temps que tinguis; encara que només sigui mitja hora.
- d. Busca't un entorn que identifiquis com el teu lloc d'estudi. Tenir cura d'un fill petit pot arribar a ser estressant. És recomanable que tinguis un espai on aïllar-te i concentrar-te en l'estudi.
- e. Hauràs de renunciar a algunes coses: entre el fill i les oposicions, no et quedarà temps per gairebé res més. Per sort, es tracta d'una renúncia temporal.
- f. Busca ajut en el teu entorn familiar: la parella, els pares, els tiets...
- g. Fes saber als teus fills que estàs estudiant les oposicions i que no podràs estar per ells tant com t'agradaria.

E. Preparar oposicions i estar embarassada

La coincidència de la preparació de l'oposició amb l'embaràs és viscuda de maneres diverses. En alguns casos s'assenyala que els canvis fisiològics i hormonals, les expectatives davant el part, la preparació... tenen una incidència negativa que pot arribar a conduir a abandonar. En d'altres, en canvi, és percebut com un període de



tranquil·litat, de serenor. La baixa per maternitat permet disposar de temps per dedicar-lo a l'estudi i la preparació de temes.

En qualsevol cas, allò prioritari és la teva salut i la del bebè; pots estudiar sempre que no et suposi un motiu d'estrès, és a dir, que ho portis bé. Parlar-ne amb alguna mestra o professora que va estudiés oposicions mentre estava embarassada et pot ser d'ajut.

F. Paga la pena estudiar si no tens mèrits

Presentar-te amb pocs mèrits (és molt difícil que un opositor no puntuï en cap dels apartats), incrementa el risc de quedar-te sense plaça en la fase de concurs. Els mèrits aporten el 40% de la puntuació final. Els docents interins, amb anys d'experiència en el sistema públic, tenen més possibilitats d'obtenir plaça.

Ara bé, el fet que les dues fases siguin eliminatòries dona algunes oportunitats d'obtenir plaça als opositors que tenen pocs mèrits. En qualsevol cas, no té gaire sentit obsessionar-te amb els mèrits durant el període de preparació. Tinguis els que tinguis, ja no ets a temps de fer res per augmentar-los. Centra't en la preparació de les proves. Són la teva prioritat.

G. Tinc reconegut un grau de discapacitat

La convocatòria contempla, d'una manera específica, l'accés de persones que tenen reconegut un grau de discapacitat que no els impedeixi exercir les funcions pròpies d'un docent. Inclou algunes places reservades a aspirants que ho acreditin que, en cas de no exhaurir-se, s'acumulen a les places lliures.

Els opositors poden sol·licitar un adaptació de les proves per participar en igualtat de condicions a la resta d'opositors. Han de sol·licitar-ho tot acreditant el tipus i el motiu de l'adaptació que necessiten.

7.4. Com aconseguir la motivació adequada?

No resulta fàcil donar pautes per motivar. La clau de la motivació és dins la persona i, per tant, de poca cosa serveix intentar motivar algú que no vol fer una cosa. En trobem exemples quotidians en el dia a dia de l'escola: per molt que intentis motivar i animar

un alumne/a, si no hi posa de la seva part, és molt difícil. Amb els adults, succeeix el mateix.

Les idees o pautes d'acció que aportem només seran útils si arrelen en un terreny fèrtil: la teva predisposició. Si veus que ho has de fer però no trobes mai el moment oportú, si t'hi poses però et distreus constantment, si et costa concentrar-te, si t'avorreixes, si et poses davant dels llibres o dels apunts i llegeixes mecànicament, sense posar-hi atenció... llegeix-les amb calma, reflexiona-hi i mira de portar-les a la pràctica. Al començament, et costarà. De mica en mica, advertiràs petits progressos. Els aprenentatges personals són lents, requereixen perseverança.

A.- Interessa't per allò que estudies.

Els temes tracten aspectes clau de l'etapa de la qual vols ser mestre/a. Aprofita l'oportunitat per aprendre coses que no sabies o refrescar-ne altres que havies oblidat. No et limitis únicament a memoritzar els continguts. Procura saber-ne més, estableix relacions amb altres temes, pensa quines activitats didàctiques podries fer amb els alumnes, localitza recursos educatius (vídeos, materials escrits, innovacions...). En definitiva, posa il·lusió en el que estàs estudiant: té efectes positius en l'autoestima i en l'actitud davant l'estudi.

B.- Fes una gestió activa del teu horari d'estudi.

Planteja't objectius d'estudi detallats per a una setmana i concreta'ls diàriament: de dilluns a diumenge. No cal que facis un horari polit i que el pengis al suro, ni tampoc que ho anotis al Google Calendar i posis una alarma; allò important no és el suport sinó que la teva ment ho tingui present, que sigui una prioritat. Estigues disposat/da a replanificar: per compensar una estona que has hagut d'atendre un imprevist, per afegir un temps addicional d'estudi, per introduir un repàs no previst, etc.

C.- Comprova que el pla d'estudi és factible.

Elabora un pla d'estudi realista per a la setmana. A mesura que avancin els dies, introdueix mesures correctores per contrarestar possibles desviacions o entrebancs. A la fi, fes una valoració realista del nivell d'acompliment i tingues en compte els aprenentatges en la planificació de la propera setmana.

La planificació ha de ser el màxim de realista possible. Fes previsions d'allò que pots assumir sense descuidar altres activitats indispensables en la vida quotidiana. Veure com, setmana rere setmana, incompleixes el pla de treball provoca estrès i desmotivació.

Factors Personals Actitud i motivació



L'actitud que adoptis davant l'estudi té una incidència important en l'aprenentatge.

Al començament, **et costarà**. No defalleixis ni adoptis una actitud de "no puc, no hi ha manera d'avançar". Ben al contrari, **afrota les dificultats en positiu**; mentalitza't que les superaràs.

Sigues **constant i perseverant** en l'acompliment de l'horari i del treball previst.

Sigues **flexible en l'aplicació del mètode**: ha de ser un ajust, no pas una cotilla.

Assumeix les falles i els errors. És essencial per superar-los i millorar-los.

Recorda que retenim a la memòria el 10% del que llegim; el 20% del que escoltem; el 30% del que veiem; el 50% del que veiem i escoltem i **el 70% del que ens diguem nosaltres mateixos**.

7.1. Factors personals. Actitud i motivació.

D.- Posa atenció a l'inici.

Els primers cinc minuts d'estudi són clau. Posa-t'hi amb determinació: sense precipitació però amb fermesa. Procura que els prolegòmens (encendre l'ordinador, buscar i ordenar els materials, preparar-te una camamilla...) no s'allarguin. Són petits paranys que et posa la teva ment perquè li fa mandra posar-se a estudiar. Els primers moments són els més durs: es tracta de trencar la barrera, d'entrar a l'activitat d'estudi amb convicció. Un cop ets *dins*, mantenir-te connectat és més senzill.

E.- Amb un quart d'hora pots fer molta feina.

Algunes vegades faràs el ronso. Saps que t'has de posar a estudiar però et fa mandra. Un argument exculpatori habitual és "no paga la pena". Comences amb "per 5 minuts no paga la pena" i acabes amb "per mitja hora no paga la pena".

Una opció contrària és pensar que estudiaràs 10 minuts, només 10 minuts (d'una manera seriosa, amb concentració màxima) i quan hagin transcorregut, ho deixaràs per fer una altra cosa.

Si et concentres en l'estudi veuràs que quan s'esgotin el 10 minuts et sentiràs "connectat", estaràs en un punt interessant i potser et diràs a tu mateix que ho vols

allargar una estona més. El secret és concentrar-te en l'estudi d'una manera plena durant els 10 minuts que t'has compromès.

F.- Fixa't objectius d'estudi ajustats a cada sessió.

A l'inici de la sessió és bo fixar-te objectius, és a dir, escriure què faràs. A tall d'exemple:

- Repassar l'apartat 1: el desenvolupament psicomotriu
- Memoritzar els 6 factors a tenir en compte
- Determinar quins aspectes inclouré de l'apartat "esquema corporal", quin esquema dibuixaré i com l'explicaré
- Pensar una activitat de psicomotricitat a l'aula en la qual s'explicitin els aspectes exposats al text: la dramatització del conte *La tortuga Marieta*. Es tracta d'explicar el conte a través de l'expressió corporal o gestual. Els nens ha d'aprendre la història i reproduir-la diverses vegades.

Tenir clar què fas, per què ho fas, el procés per aconseguir-ho i el resultat esperat ajuda a estar motivat.



G.-Fes aturades en els moments àlgids.

A 8.3. posem de manifest la conveniència de fer petites aturades periòdiques cada cert temps per canviar de posició, desentumir la musculatura i mantenir l'atenció. Alguns opositors les ubiquen

estratègicament en els moments més importants o agradables de l'estudi. Així, durant el breu descans sents la tensió i les ganes de tornar-hi. A tall d'exemple: imaginem que has acomplert la memorització del tema 5 i et plantejes fer una darrera repassada. Ens tens ganes, frisses per comprovar el nivell de record... En aquest moment, decideixes fer una pausa de cinc minuts. Vas a la cuina a beure un got d'aigua; observes les plantes que hi ha al balcó...i, espontàniament, et venen al cap els continguts del tema.

H.- Mantingues el lloc de treball en una disposició que convidi a l'estudi.

Si et costa posar-t'hi i, a més, el lloc on has d'estudiar és desagradable o caòtic encara tens més excuses per no fer-ho. Dedicar una estona cada cert temps a endreçar, a posar les coses al seu lloc, a ventilar-lo... També és important que desactivis les distraccions: TV, mòbil, revistes....

I.- Busca l'estat mental adequat abans de posar-t'hi.

A l'inici d'una sessió d'estudi, activa la teva ment. La manera de fer-ho és peculiar de cada persona. Alguns cerquen una forta activitat cerebral; altres s'asseuen a la cadira i fan algunes respiracions profundes; altres visualitzen un lloc agradable o el dia de la

realització de la prova; altres es repeteixen una frase o una expressió que els estimula; altres realitzen alguns exercicis de relaxació...

Es tracta que el cos prengui consciència de la transició, que adverteixi que s'inicia una activitat important, que requereix una preparació específica.

J.- Respira

Quan una persona està nerviosa o ha perdut el control del que fa i una altra li diu "Respira" el que en realitat li demana és que faci diverses respiracions profundes, que



li retornin la consciència del propi cos. Pots fer-ho sense moure't de la cadira. La doctora Rojas Estapé recomana el mètode 4-7-8 el qual té en compte el nombre de segons que l'aire circula per les vies respiratòries: la inspiració dura 4 segons; la pausa, aguantant la respiració, amb el pas de l'aire a la zona abdominal (respiració diafragmàtica), 7 segons.

Finalment, l'expiració dura 8 segons

K.- Reconeix i celebra els avenços

El principal avantatge de fixar-te objectius és prendre consciència d'haver-los aconseguit, d'haver avançat. És bo que al llarg del procés d'estudi adverteixis els èxits, que en facis participants les persones que t'envolten i que instauris rituals (pot ser una cosa tan simple com brindar amb una copa de vi blanc o trucar una amic/ga a qui tens una mica abandonat/da) de celebració i d'autoreconeixement.

L.- Imagina't que has aconseguit l'objectiu.

Imagina't en el moment d'haver aconseguit l'objectiu que t'has proposat. Poden ser 15, 20 o 28 temes; el nombre és el de menys. Allò important és que ho has aconseguit; has escalat una muntanya que semblava inexpugnable. Imagina't com et sentiràs: il·lusionat, serè, confiat en les teves possibilitats. Amb quines persones ho compartiràs? Viu la sensació, gaudeix-la uns instants. Amb uns breus moments en faràs prou. Recorda que has de tornar a tocar de peus a terra perquè aquesta sensació un dia sigui possible.

M.- Què t'aporta ser funcionari?

Tingues present que fas un esforç perquè vols millorar la teva categoria professional, perquè vols ser funcionari públic. Ho fas perquè és quelcom valuós per a tu, perquè t'interessa. Quines coses positives t'aportarà aprovar l'oposició? Pensa-hi durant un minut i escriu-les. Probablement, hi ha moltes coses bones que no perceps perquè

mai no has contemplat la feina docent des d'aquesta perspectiva. Es tracta de descobrir-les, de fer-les aflorar.

N.-Llança't missatges positius. Repeteix-los.



Quan et bloquegis, quan perdis el control o quan et sentis esgotat... tingues preparats alguns missatges cognitius que t'estimulen a continuar. S'ha fet famosa l'expressió "Vamos, vamos" de Rafa Nadal, en els moments més delicats dels seus partits de tennis. Es tracta de donar-te ànims per continuar, per perseverar en l'obstinació, per no sucumbir al desànim o als resultats no esperats.

M.- Reposa. Ves a dormir. Demà serà un altre dia.

Els recursos que hem citat en els punts anteriors intenten ajudar-te a superar els moments de crisi, a continuar amb l'estudi encara que et vinguin temptacions de deixar-ho... Ara bé, el cos humà té un límit que no cal traspasar. Has d'adonar-te del moment oportú per plegar. A l'inici ho hem comparat amb el Tour de França. Per arribar a la darrera etapa és important dosificar les forces: cal reposar per reemprendre l'estudi en les millors condicions.

Capítol 8.

CONDICIONS D'ESTUDI.

Els factors tècnics (l'elaboració del tema i el mètode d'estudi) i, sobretot, els factors personals (la capacitat, l'esforç, la motivació...) són essencials en l'assoliment de l'èxit. Els factors ambientals (el lloc d'estudi, l'horari, la il·luminació, etc.) tenen una menor incidència. Tot i això, no s'ha de menystenir la seva contribució a assolir millors resultats.

Tot el que direm al llarg del capítol es concreta en suggeriments orientats a aconseguir les condicions ideals per estudiar. Llegeix-los amb atenció i, a continuació, valora si s'adeqüen a la teva situació, si són factibles, si s'adiuen amb els teus hàbits i manera de fer. Si els consideres beneficiosos i factibles, no n'hi ha prou d'haver-los llegit sinó que has de portar-los a la pràctica.

Articulem el capítol en cinc apartats: a) l'espai físic, b) la ventilació, temperatura i il·luminació, c) la postura corporal, d) la disposició personal i e) l'ambient d'estudi.

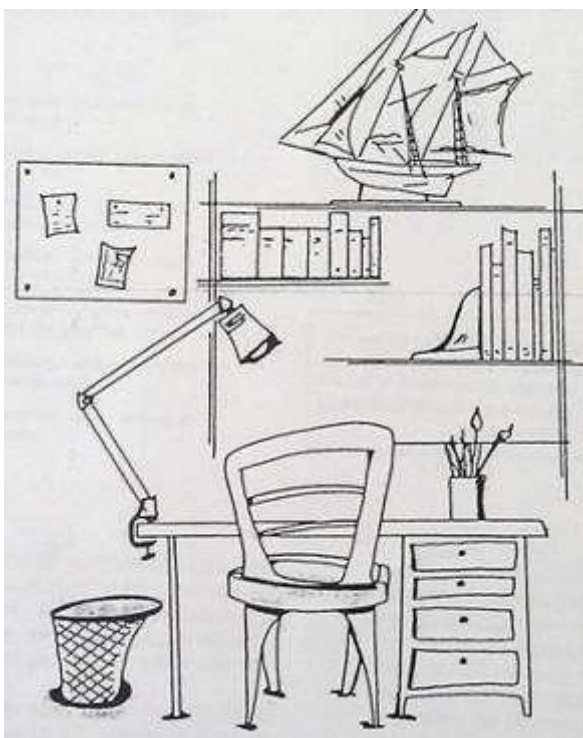
8.1. Espai físic

L'espai físic on estudies contribueix o dificulta la concentració. Tenint en compte que hi passaràs moltes hores, paga la pena que l'analitzis i hi facis els canvis que estiguin al teu abast: eliminar allò que és superflu, ordenar els llibres desendregats, establir un sistema d'arxiu, canviar la disposició dels mobles, adquirir una butaca còmoda o una pantalla gran per a l'ordinador... Es tracta de fer l'estudi més eficient.

El lloc de treball ha d'estar proveït dels elements que permetin estudiar amb comoditat: ordinador, llibres de text i de consulta, apunts, papers, bolígrafs, retoladors fluorescents, etc. Es tracta de tenir-ho tot a l'abast per evitar distraccions. L'escriptori o la taula d'estudi i la cadira han de ser adequats al teu cos en altura, volum i pes.

La taula ha de ser espaiosa per tal que hi puguis distribuir el material (n'hauràs de manejar molt). Ha de ser plana, rígida, de superfície llisa, no brillant. Prou gran per tenir-ho tot a mà i per consultar diversos documents o llibres a la vegada.

La cadira ha de ser còmoda (t'ha de permetre el canvi de posició) i amb rodes (afavoreix el moviment). S'ha d'ajustar a diverses altures, tenir reforç lumbar i reposabraços. Regula l'altura en funció de la taula i la pantalla de l'ordinador. T'ha d'ajudar a mantenir l'esquena dreta i a estudiar amb els peus tocant a terra.



És important disposar d'un armari, un arxivador o una lleixa que et permeti guardar els materials i d'un suro on puguis tenir a vista l'horari d'estudi. Posa atenció a la pantalla de l'ordinador; regula'n l'alçada de manera que els teus ulls estiguin al centre de la pantalla i els teus braços en una postura relaxada per teclejar. Una de les lesions més freqüents dels estudiants són els problemes de cervicals. Finalment, si ets dels romàntics de l'era predigital i optes per estudiar en paper (llibres, apunts, anotacions...) un faristol ajuda a mantenir els documents en la posició correcta (distància i orientació) evitant passar moltes estones amb el cap cot.

És preferible utilitzar sempre el mateix lloc d'estudi (que, prèviament, hauràs acomodats al teu gust). La major part dels opositors/es, quan canvien de lloc d'estudi, no es concentren amb la mateixa facilitat: la ment i el cos s'han d'adequar al nou espai. A més, la novetat genera curiositat i, per tant, desvia l'atenció. Tot i això, alguns estudiosos sostenen que l'alternança en el lloc d'estudi pot tenir efectes positius. Tingues en compte els dos posicionaments, analitza'n els avantatges i inconvenients i opta per la modalitat que et vagi millor.

Alguns opositors consideren que una biblioteca o un parc són un bon lloc per estudiar. Tanmateix, en ser espais públics, augmenten les possibilitats de distracció. La biblioteca pot ser útil per buscar informació addicional sobre una matèria o per accedir a fonts bibliogràfiques. També és un espai de relació, on pots fer-la petar amb amics o companys. Ara bé, és dubtós que sigui un lloc apropiat per estudiar el temari; especialment en la fase de memorització.

No estudiïs a qualsevol lloc. L'ús de tauletes i portàtils dóna l'oportunitat de posar-te a estudiar a llocs inversemblants però no tots els llocs són apropiats. Com a mínim, procura seure en una cadira i tenir el teu dispositiu damunt d'una taula.

Finalment, pot ser interessant donar un toc personal al lloc d'estudi. Disposa'l al teu gust per sentir-t'hi còmode: quadres, flors, objectes de les prestatgeries, etc. Tot i això, procura que a la taula d'estudi i a l'espai que l'envolta no hi hagi res que et pugui distreure; sobretot elements que tinguin un valor sentimental: trofeus, fotos, pòsters.

8.2. Ventilació, temperatura i il·luminació

Si bé no s'aconsella ubicar la taula prop d'una finestra que doni a l'exterior per evitar distraccions, és important que el lloc d'estudi estigui ben ventilat. El rendiment del nostre organisme depèn de la qualitat de l'oxigen. Cal renovar l'aire de l'habitació amb certa freqüència per evitar les conseqüències d'una ventilació deficient: mal de cap, mareig, malestar general, cansament, sopor... que afectaran negativament el rendiment intel·lectual. No n'hi ha prou amb sortir una estona a prendre aire fresc. S'aconsella, sempre que sigui possible, deixar les finestres obertes durant llarga estona.



Pel que fa a la temperatura, tot i que amb les calors estivals no és fàcil controlar aquest factor, un ambient moderat ajuda a mantenir-te alerta. Entre 17° i 22° és una temperatura correcta. Per sobre o per sota d'aquests valors es produeixen efectes indesitjables, sobretot en períodes d'estudi llargs. El fred produeix inquietud, nerviosisme. Un ambient massa càlid pot provocar somnolència, inactivitat. Tant el fred com la calor poden dificultar la concentració.

Quant a la il·luminació, convé aprofitar al màxim la llum natural (evitant la llum directa). Si es fa servir llum artificial, el lloc haurà de comptar amb il·luminació general i puntual. Ha d'estar ben distribuïda, no ha de ser massa intensa ni massa feble i no s'ha de projectar directament sobre els ulls de l'opositor. El més adequat és un llum articulat amb una bombeta de 60 W, de tonalitat blava, i una altra d'ambiental que il·lumini la resta de l'habitació.

La il·luminació ha de complir dues condicions: a) il·luminar homogèniament l'espai i, b) crear l'ambient adequat per a l'activitat que s'hi realitza. L'observació d'aquestes dues premisses condueix a efectuar algunes recomanacions:

1. La millor llum per llegir és la que il·lumina el llibre des de dalt.
2. Els dretans han de rebre la llum per sobre de l'espatlla esquerra, mentre que els esquerrans han de rebre-la pel costat contrari.
3. Evita els reflexos. Per comprovar-ho, posa un mirall on tinguis el llibre; si la llum s'hi reflecteix, has de desviar-la una mica.

4. Un llum amb capçal orientable i braç articulat permet dirigir el feix de llum.
5. Es recomanen els llums que permeten canviar la intensitat. Quan la nostra vista estigui cansada, necessitarà més llum.
6. Les lluminàries LED ajuden a estalviar, atès que el seu consum és més eficient.
7. Si llegeixes a la nit, no és aconsellable fer servir només el llum de lectura perquè pot ser insuficient. Es recomana una llum càlida per a l'habitació i una altra de suplementària per a la lectura.

8.3. Postura corporal

La postura correcta per estudiar ha d'afavorir la circulació sanguínia en totes les parts del cos; no ha de provocar cansament ni adormiment de les extremitats.

Adopta una postura ergonòmica: l'esquena recta, les lumbar recolzades, amb un suport que arribi fins als omòplats; el cap lleument inclinat cap endavant. Cames i cuixes formant un angle de 90 graus. Els peus no han de penjar; han d'estar plans a terra o en un reposapeus. Es tracta de seure amb el cos lleugerament tens i alçat, aconseguint una postura còmoda, on cap múscul estigui en tensió. El seient ha de ser dur i totalment horitzontal; s'ha d'ajustar a diverses altures, tenir reforç lumbar i reposabraços. Cal vigilar que el coll estigui en posició recta i les espatlles sense tensió. L'esquena no ha d'estar encorbada per no sotmetre al coll a un esforç excessiu.

No és recomanable estudiar al llit, mirant la televisió o estirat en una butaca o un sofà. El més probable és que, al cap d'una estona, perdís la concentració i t'adormís. Tampoc no és bo que tiris el cap endavant, ni que corbis l'esquena sobre la taula ja que tot el pes recau sobre la teva columna. Estigues recte. Si vols evitar que t'abaixi la vista (i, consegüentment, el cap i el cos) estudiar amb un faristol ajuda a mantenir-te dret.

Si treballes davant l'ordinador, has d'ajustar l'alçada de la cadira de manera que els avantbraços quedin recolzats sobre la taula, amb els colzes formant un angle recte fins al teclat. Per als genolls i els peus són aplicables les mateixes recomanacions de l'epígraf anterior.

Pel que fa a posició dels ulls respecte a la superfície de lectura es recomana que hi hagi entre 35 i 40 centímetres de distància. Col·locar el paper en posició perpendicular facilita la lectura i redueix l'esforç.



Acostuma't a canviar de postura de tant en tant: aixeca't i estira l'esquena i les cames. Si treballes a l'ordinador, pots fer alguns exercicis de gimnàstica ocular. Moltes hores en una mateixa postura no són bones per al reg sanguini i per a l'entumiment de

les cames. Al final de la jornada és recomanable fer estiraments que t'ajudin a alliberar la tensió acumulada i que indiquin al teu cos que ja es pot relaxar. Passejar o nedar són activitats beneficioses per descarregar la tensió de l'esquena. També pots fer ioga, *pilates* o altres tipus d'exercicis: reforçaràs la musculatura i aconseguiràs una postura més alçada. D'altra banda, aquestes activitats posen atenció a la respiració i, per tant, també et serviran per relaxar-te.

Una llarga jornada d'estudi pot fer estralls en la teva esquena i en els teus músculs. Mantenir una postura correcta ajuda a evitar dolors i lesions. Molta estona assegut en una cadira, davant del llibre o de l'ordinador, repercuteix en dolors d'esquena però també de cap, cervicals, cansament als ulls ... la qual cosa redueix la concentració.

8.4. Disposició personal

L'estudi requereix una adequada disposició personal. Quan estàs molt cansat, quan estàs enutjat, quan estàs decebut... no són bons moments per estudiar. Posa't a estudiar asserenat. Si és al matí, després d'haver dormit bé. Si és al vespre, després d'haver sopat una miqueta, descansat, pres una dutxa, etc. Certament, els condicionats personals (Cf. 7.) incidiran en el teu nivell d'esforç: es tracta d'assumir que no tens prou hores per fer-ho tot. Ara bé, tinguis les que tinguis, per aprofitar-les, cal que emprenguis l'estudi amb una actitud positiva, serena.

És important realitzar un petit descans de 5 minuts aproximadament cada hora o hora i mitja. Pots sortir a prendre l'aire, preparar-te una infusió, menjar una peça de fruita. Es tracta de moure't, de canviar de postura, d'evadir-te una miqueta... sense desconnectar del tot del tema d'estudi. Si no et vols aixecar de la cadira, pots fer una mica de gimnàstica ocular per relaxar la vista. La pots acompanyar d'estiraments de braços i cames i de moviments de rotació del coll.

Haver menjat en excés abans de l'estudi o bé tenir gana dificulta la concentració. Evita beure alcohol (si ho fas, que sigui amb moderació) i fumar. L'alcohol incideix negativament en la part del nostre cervell dedicada a retenir informació; el tabac en dificulta l'oxigenació. En tots dos casos costa més retenir allò que estudiem.

Acumular tensió i portar un ritme de vida accelerat pot ocasionar molèsties i dolors a l'esquena i al coll, amb les consegüents dificultats de concentració. Dormir les hores suficients és essencial per reposar i afrontar l'estudi amb ganes. Portar una vida tranquil·la, ordenada, amb rutines consolidades, amb acceptació de les limitacions o les renúncies que imposa l'estudi... ajuda a avançar.

8.4.1.- Tècnica Pomodoro

La Tècnica Pomodoro és un mètode d'estudi que nasqué amb la intenció d'administrar eficaçment el temps que, alhora, pot incidir positivament en l'actitud de l'opositor. Ajuda a pautar l'activitat en fragments de 25 minuts, a delimitar clarament la feina a fer, a regular o controlar les interrupcions i a generar un sentiment de progrés.



Fou desenvolupada per Francesco Cirillo, un estudiant italià que a finals de la dècada dels 80 va utilitzar un temporitzador de cuina amb forma de tomata (pomodoro, en italià) per controlar el compliment d'interval·ls d'estudi de 25 minuts. El mètode es basa en l'observació d'unes regles ben senzilles que afavoreixen l'atenció i el seguiment de l'estudi.

Una aplicació de la tècnica Pomodoro¹⁶ a l'estudi del temari podria ser la següent:

- a.- Fragmenta la tasca d'estudi a realitzar durant un dia en *pomodoros* de 25 minuts.
- b.- Posa el temporitzador.
- c.- Realitza la tasca prevista fins que el temporitzador soni.
- d.- Marca que has acomplert el pomodoro i pren una pausa de 5 minuts.
- e.- Cada quatre pomodoros, fes una pausa més llarga (20 minuts).

Durant cada *pomodoro*, l'atenció se centra en una única activitat o tasca. Quan es presenta una interrupció, una idea o una activitat que no s'ajusta a la feina

¹⁶ Trobaràs informació a

<https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>

predeterminada, s'anota per tractar-la a posteriori. Un *pomodoro* no es pot cancel·lar o postergar; s'ha d'acomplir en el període establert.



L'objectiu essencial de la tècnica és eliminar les interrupcions, tant internes (causades per propi opositor), com externes. Es tracta d'anotar-les en una llibreta per tractar-les

amb posterioritat; amb la mínima alteració del pla previst. La durada del pomodoro tradicional és de 25 minuts; la d'una pausa curta, de 5 minuts. La pausa llarga dura 20 minuts. El bloc mínim d'estudi és 2 *pomodoros* (1 hora). El més funcional, 4 *pomodoros* (2 hores). El de màxima exigència, 12 *pomodoros* (6 hores).

Les pauses són dedicades a relaxar el focus, evitant qualsevol activitat. Ajuden a fer sostenible la feina. Així s'argumenta en una web dedicada a aquesta tècnica.

Descansa. En serio, haz los descansos. Puede parecer imposible que nos apetezca más trabajar que descansar, pero es cierto que hay veces que, cuando estamos muy metidos, dan ganas de no parar «para no perder el *flow*». Pues bien, la experiencia me dice que ese *superflow* dura unos 30 segundos nada más. Por el contrario, si apuntas en un post-it por dónde vas, descansas y vuelves, el *flow* reaparece al minuto y se queda un rato largo.

<https://borcobritas.com/la-tecnica-pomodoro/>

8.5. Clima d'estudi

En el camp de les ciències de l'educació quan utilitzem el mot clima (clima de centre, clima d'aula...) és per fer una translació del concepte original, procedent de les ciències socials (conjunt de condicions atmosfèriques que caracteritza una regió), al món educatiu. El clima de centre¹⁷, per tant, és el resultat de les interaccions entre els seus membres. Cada centre té un clima propi i diferent que és clau en la salut i el benestar dels seus membres i, també, en l'obtenció de resultats. El clima escolar es troba en contínua evolució però és relativament estable en el temps. Ens hi referim amb adjectius que el caracteritzen.

¹⁷ J. Teixidó (2006): *Intervenció dels equips directius en la millora del clima de centre*. http://www.joanteixido.org/doc/climaescolar/dimensions_i_factors.pdf

Anàlogament, quan apliquem el concepte de clima a l'activitat d'estudi del temari poden assenyalar-se alguns trets característics i suggerir algunes pautes a tenir en compte. Ho fem amb la màxima cautela, coneixedors que cada opositor es construeix un clima d'estudi peculiar i, per tant, resulta difícil assignar adjectius que puguin aplicar-se d'una manera generalitzada. Essent conscients d'aquesta dificultat, ens atrevim a caracteritzar-lo com a aïllat, silenciós i de concentració. A continuació, desenvolupem cadascun dels adjectius.



Aïllat.

L'activitat d'estudi requereix atenció plena. Procura aïllar-te de distraccions, d'activitats paral·leles o d'iniciatives que et destorbin. No es tracta de renunciar a la vida social sinó, únicament, de moderar-la. En quin grau? La resposta correspon a cada opositor/a.

Algunes pautes de comportament que pots tenir en compte són:

a.- Evita converses i trucades telefòniques (amb la família, amb els amics, amb la parella) en hores d'estudi. Fes-los-ho saber. Demana'ls que no et truquin per qüestions banals i compromet-te a no trucar-los.

b.- Apaga el mòbil i l'ordinador (si no l'has de fer servir) per evitar la temptació de connectar-te a la xarxa, de consultar els xats, etc.

c.- Si comparteixes l'habitació d'estudi amb una altra persona, procureu repartir-vos les hores o bé pacteu guardar silenci durant els moments de coincidència.

d.- No tinguis la televisió engegada. Encara que no la miris o no hi posis atenció, et distreu. Si realment et ve de gust mirar un programa, abandona l'estudi. Fins i tot et pot venir bé per desconnectar una estona.

e.- Redueix l'activitat social: sortides, festes, pràctica d'esport, assistència a festivals o concerts.

f.- Procura aïllar-te del soroll i de les distraccions exteriors: vistes des de la finestra, seguiment dels comentaris dels veïns, música ambiental...

Silenciós

Hi ha un acord pràcticament absolut a caracteritzar el clima òptim per a l'estudi com a silenciós per bé que hi ha posicionaments dispars pel que fa a les repercussions

pràctiques. Alguns opositors reclamen un ambient de silenci absolut. D'altres, consideren que escoltar música suau els ajuda a estudiar. D'altres, s'estimen més estudiar en un espai obert.

Si escoltes música, ha de ser de fons, uniforme (sense estridències), a un volum baix. Alguns experts són partidaris d'afrontar l'estudi sense res que distregui els sentits: ni la vista, ni l'oïda. Escoltar música, mirar la televisió o un vídeo de Youtube implica que el cervell ha de fer un doble esforç. D'altres consideren que estudiar en un absolut silenci pot generar una sensació d'angoixa o decaïment. És important que cada opositor identifiqui quins elements actuen com a distractors per tal d'evitar-los. La combinació de música i activitat també depèn del tipus de feina que facis en cada moment.

En termes generals, hi ha acord a caracteritzar l'ambient com a silenciós. Si la música, les converses dels veïns o el soroll del carrer són un problema, pots utilitzar taps per les orelles. Si els distractors són domèstics, demana als teus familiars o a les persones amb qui convius que facin el mínim soroll possible o que abaixin el volum.

Factors Situacionals



- Estat físic:** dormir, breu temps de descans, menjar saludable, exercici per mantenir-te actiu...
- Característiques del lloc d'estudi:** il·luminació, temperatura, ventilació, mobiliari, accés als materials, ordre...
- Postura corporal:** estigues còmode, procura adoptar una postura ergonòmica.
- Evita distraccions:** apaga el mòbil i l'ordinador, silencia les xarxes socials, no posis la tele...
- Silenci.** Si prefereixes estudiar amb música, evita el volum elevat, els sons estridents, les cançons dels grups preferits.
- Planifica el temps d'estudi** d'una manera realista. Sigues **rigorós en el compliment** del programa establert.
- Procura construir un ambient d'estudi:** aïllat, silenciós i de concentració.

8.1. Factors situacionals.

De concentració

Si hi ha una cosa que preocupa la majoria dels estudiants, sobretot quan compaginen l'estudi amb el treball o tenen cura de la família, és la dificultat per concentrar-se.

Alguns pensen que és una qüestió dels anys quan, en realitat, allò que ha canviat és el nombre de coses a les quals han de posar atenció. Quan augmenten les preocupacions, disminueix la capacitat de concentració.

Amb la intenció d'ajudar-te, hem recollit un conjunt de símptomes de baixa concentració en l'estudi¹⁸ en relació als quals aportem línies de millora.

M'assec a estudiar sense tenir-ne ganes.

Has de recuperar la il·lusió, la motivació. Per què estudies? Planteja-t'ho i anota-ho en un full. Hi ha una motivació bàsica (consolidar i millorar les condicions laborals) però, ahora, hi ha altres motivacions personals que t'empenyen a estudiar: treballar en el que t'agrada, tenir temps lliure, treballar a prop de casa, guanyar més diners... Totes elles són legítimes. Sovint en fas una barreja. Es tracta que tinguis clar per què t'hi esforces.

Qualsevol cosa em despista.

Busca un bon lloc d'estudi, prepara l'espai, procura eliminar o minimitzar les distraccions. L'ordre extern ajuda a construir ordre intern. Què necessitaràs? Prepara-ho tot abans de començar: folis, bolígraf, aigua, mocadors, etc.

M'adormo quan estudio.

Vigila el cansament. Alimenta't bé, cuida la teva salut, descansa. No estudiïs fins a l'esgotament. Fes períodes curts d'estudi, amb descansos. Quan el cansament guanyi, vés a dormir, reposa. Demà serà un altre dia.

No tinc temps per estudiar.

El dia té 24 hores i hi ha compromisos que no pots abandonar o ignorar. Accepta els temps que tens, organitza't i aprofita'l. Fes llistes d'allò que vols fer amb una estimació del temps que tardaràs. Realitza-ho i anota el temps real que hi has esmerçat. Quan facis una nova llista, aplica els nous paràmetres. Sigues realista en la previsió de les hores que disposes, en la delimitació del nombre de temes que podràs preparar.

Oblido allò que estudio.

És normal que sigui així. Ho hem deixat clar als apartats 7.2.4. i 7.2.5. L'oblit és una característica de l'aprenentatge que s'ha de contrarestar amb el repàs i la repetició. Saps per què les persones grans recorden anècdotes i situacions de quan eren joves? Perquè les han repetides moltes vegades (per bé que la memòria té un comportament sorprenent). Estableix un programa de repàs dels temes que ja saps. Parteix del record

¹⁸ Els hem extret de <https://www.masterd.es/blog/10-consejos-para-mejorar-la-concentracion-en-el-estudio/>

de l'esquema de cada tema i desenvolupa'n els diversos apartats. Com més repassos facis, més ben fixat quedarà el tema.

Hi ha temes/conceptes que no m'entren.

Comença pels aspectes que et són difícils. Posa-hi atenció plena durant períodes curts de temps (entre 20 i 30 minuts). Descansa una mica (5 minuts) i canvia a una altra cosa per a la qual tinguis més facilitat. Més tard, torna a la part difícil, tot rememorant allò que has après. Finalment, integra-ho en un tot únic.



Mai no trobo el moment de posar-m'hi.

Passa a l'acció. Fixa l'hora i el dia de començar i, quan arribi el moment, posa-t'hi sense excuses. Has d'obligar-t'hi. De bones a primeres, a ningú li agrada tancar-se a estudiar. De mica en mica, la teva ment

deixarà de resistir-s'hi; t'hauràs creat un hàbit.

Tinc problemes personals.

Problemes familiars, de salut, econòmics... Procura resoldre'ls. Altrament et distrauran contínuament. Alguns problemes no tenen solució; aleshores, has d'aprendre a conviure-hi. Si no pots resoldre'ls, procura, si més no, endreçar-los. Tenir els problemes i les preocupacions controlades ajuda a concentrar-te en l'estudi.

Em ratllo quan veig que no em concentro.

Accepta-ho. La concentració absoluta no existeix. Tots tenim preocupacions i les gestionem com podem o sabem. Allò important és que en prenguis consciència i que facis quelcom per combatre-ho. Quan el cap se te'n va, quan abandones el tema per anar-te'n per les branques..., respira amb profunditat algunes vegades i torna a estudiar.

Me'n vaig d'una cosa a l'altra.

El canvi continuat de feines és allò més habitual en el món actual, ple d'estímuls i de plantejaments multitasca: comences a fer una feina i, gairebé sense adonar-te'n,

n'acabes fent una de diferent. Quan te n'adonis, torna a la primera tasca, reprèn-la i acaba-la. No hi ha res pitjor que començar mil feines i no acabar-ne cap.

En resum, quan et sents dispers, quan busques excuses per no posar-t'hi... allò prioritari és aconseguir concentrar-te en l'estudi. Un exercici fàcil de realitzar sense necessitat de moure't de la taula d'estudi consisteix a fixar l'atenció en alguna cosa durant uns instants; pot ser una persona que passeja, un edifici, un objecte decoratiu... Tanca els ulls durant uns instants i, a continuació, intenta recordar tots els detalls que puguis: forma, color, gestos, etc. És important que durant tot el procés no deixis entrar a la teva ment cap altre pensament. Quan ho hagi fet, torna a l'estudi del tema.

Capítol 9

ALGUNS ASPECTES A TENIR EN COMPTE

En darrer lloc (atès que els dos capítols finals presenten un caire singular) efectuem algunes consideracions referides a diversos aspectes a tenir en compte en la preparació, l'estudi i el repàs dels temes i, també, en la realització de la prova. Analitzarem les qüestions següents:

- a.- La complementarietat entre continguts científics i didàctics.
- b.- L'ús de les TIC.
- c.- La introducció de bibliografia i webgrafia.
- d.- El paper de la normativa.
- e.- La realització de simulacions.
- f.- Aspectes a considerar dos dies abans de la prova.
- g.- Aspectes a considerar en la lectura (si escau) del tema.

9.1. Adequació del tema a l'aula, el centre i a la realitat educativa

En relació a la complementarietat entre els continguts propis del tema i els continguts aplicats (de tipus professional), considerem, en primer lloc, la necessitat (és necessari?). A continuació, suggerim possibles maneres de fer-ho que els opositors, amb l'ajut dels formadors, han d'adequar a cada especialitat.

9.1.1. És necessària la introducció de continguts aplicats? Quants?

La conveniència de complementar els continguts científics propis del tema amb continguts o aportacions de naturalesa didàctica, que acreditin la competència docent de l'aspirant, es desprèn directament dels objectius que orienten el procés selectiu, explicitats a l'epígraf 5.11. de la convocatòria.

Els criteris d'avaluació tenen com a objectiu comprovar en forma diferenciada dues dimensions:

- a) Els coneixements suficients sobre l'especialitat docent, tant tècnics com metodològics, com són, entre altres, els que permeten valorar aspectes d'organització de l'aprenentatge dels alumnes, aspectes psicopedagògics de l'aprenentatge i el domini de tècniques de treball necessàries per impartir les àrees pròpies de l'especialitat a què opten.
- b) Les habilitats, competències i capacitats necessàries per aplicar aquests coneixements en el context on hagi de desenvolupar la seva funció docent, com són, entre altres, la capacitat de comunicació, les habilitats per a la resolució de conflictes, la capacitat d'anàlisi i crítica, la

creativitat i iniciativa, la presa de decisions, la planificació i organització, el treball en equip, la disposició a la innovació i la sensibilitat per la diversitat de l'alumnat, i la transversalitat dels aprenentatges.

No n'hi ha prou, per tant, amb demostrar que es posseeixen coneixements. S'ha d'acreditar que se saben aplicar, d'una manera raonada, a situacions pròpies de la feina.

Aquesta declaració d'intencions es concreta en els criteris de qualificació que publica la Comissió de Selecció tres setmanes abans de l'inici de les proves.

Les comissions de selecció han de fer públics els criteris de correcció de les proves de la fase d'oposició en els taulers d'anuncis del lloc on es celebri el procés selectiu, i també a través de la pàgina d'Internet: educacio.gencat.cat / Professors / Oposicions / Ingress i accés a cossos docents, com a mínim tres setmanes abans de l'inici de les proves.

Quan acudim als criteris específics de les diverses especialitats publicats a les darreres convocatòria, entre d'altres, hi trobem:

ALGUNS CRITERIS DE QUALIFICACIÓ DEL TEMA	ESPECIALITATS
Coneixements i actualitat en relació amb l'especialitat	Infantil, Primària, Música, Educació Física
Relació del tema amb el currículum	Anglès
Evidències d'aplicació a l'aula	Infantil, Primària, Música, Educació Física
Establiment de relacions entre el contingut del tema desenvolupat i la realitat educativa actual	Audició i Llenguatge
Demostració del coneixement tècnic i metodològic sobre el tema seleccionat	Audició i Llenguatge
Plantejament didàctic del tema: coherència i aplicabilitat	Audició i Llenguatge

9.1. Els aspectes didàctics en la qualificació del tema. Diverses especialitats.

De l'anàlisi efectuada se'n desprèn que:

- La inclusió de continguts didàctics que acreditin l'adequació del tema a la realitat educativa és coherent amb filosofia de selecció basada en competències que presideix la convocatòria.
- La rellevància que les Comissions de Selecció hi atorguen en els criteris de correcció de les convocatòries de 2017 i 2018 és diversa.
- En el moment d'escriure aquestes línies, no hi ha indicis que permetin aventurar la introducció de canvis substancials en la convocatòria 2020.

Davant aquest panorama, Opos.cat aconsella la inclusió de continguts adequats a l'aula, al centre i a la realitat educativa catalana en el desplegament del tema i dona orientacions per fer-ho.

Pel que fa a la importància que cal atorgar-hi, ho deixem a criteri teu. Possiblement sigui variable en funció del nivell de coneixements de cada tema, de l'experiència que tinguis, del temps que disposes per preparar el tema.... A nivell orientatiu, suggerim una forquilla entre el 10% i el 30% del total del tema.

9.1.2. Quins continguts? Com introduir-los?

No hi ha un llistat exhaustiu d'elements a considerar, ni tampoc poden establir-se tipologies. Al capdavant, qualsevol aspecte que acrediti que ets capaç de traslladar els continguts del tema a la realitat de l'ensenyament infantil i primari és una aportació vàlida.

A la part final de l'epígraf efectuem una enumeració de possibles aspectes a considerar i ho il·lustrem amb un exemple. A dues sessions formatives del Taller d'Estudi del Temari es realitzaran pràctiques vinculats a les diverses especialitats. En l'acompanyament durant el període d'estudi, els formadors efectuaran suggeriments i revisaran les adequacions realitzades pels opositors.

Pel que fa a la manera d'introduir-los, en primer lloc efectuem algunes consideracions generals:

- a) Sembla lògic fer alguna referència a la dimensió educativa del tema en la introducció. Es tracta de demostrar que a més de saber el tema, també tens en compte l'aplicació a l'aula.
- b) Alguns temes (el 8 i el 9 d'Educació Primària, per exemple) ja contempnen un epígraf específic per tractar aquesta qüestió amb la denominació *Intervenció educativa*. En altres casos, una pràctica prou estesa consisteix a dedicar-hi un bloc, normalment a la part final de la prova, encapçalat amb una denominació semblant a "Plantejaments didàctics".
- c) Demostres un major nivell d'elaboració quan, a més dels aspectes anteriors, combines l'exposició dels continguts propis del tema amb la introducció d'aspectes didàctics. A tall d'exemple, al tema 2 d'Educació Infantil, un cop argumentada la importància de la psicomotricitat en aquesta etapa i el paper que hi ha de tenir el docent pots citar el recurs de Marta Luque *Avui toca psicomotricitat* que es troba a Vilaweb o bé el vídeo *Les abelles i els indis* realitzat a l'Escola Pau Casals de Vacarisses.

- d) Demostres coherència amb el currículum competencial quan assenyaales la contribució de les activitats d'ensenyament-aprenentatge relacionades amb el tema al desenvolupament de les CC BB. També quan estableixes relacions amb altres matèries a través de la planificació i el desplegament d'activitats compartides o projectes globalitzats que poden realitzar-se dins o fora de l'aula.
- e) Sigues prudent en la introducció de continguts didàctics. Tingues en compte que el temps que disposes és limitat. Aportar-ne un nombre excessiu pot dificultar el desplegament dels continguts propis del tema. Tal com hem assenyalat a 2.1., es tracta de seleccionar els més rellevants.

En segon lloc, aportem, a una intenció merament il·lustrativa, 10 idees per tal d'acreditar la teva capacitat per adequar el tema a l'aula, al centre o a la realitat educativa catalana. En cada cas, hi trobaràs una breu introducció en la qual s'exposa a quin tema es vincula i, a continuació, un exemple de redacció a la Versió C en un paràgraf ombrejat.

A) Justificació de la importància o la proximitat del tema a l'alumnat.

En la introducció del tema 12 d'Educació Física, dedicat al joc com a recurs d'ensenyament i d'aprenentatge, sembla pertinent incloure una reflexió inicial sobre la importància del joc en la societat actual.

Abans de posar atenció a la potencialitat formativa del joc i al seu paper a l'escola, cal destacar la importància del joc en si mateix; del jugar per jugar, per divertir-se, per xalar. En una societat desenvolupada com la nostra, on la major part dels nens tenen, afortunadament, les seves necessitats cobertes, cada vegada hi ha menys espai pel joc, menys temps per jugar. El joc és inherent a la condició d'infant, és indispensable per al desenvolupament emocional i intel·lectual dels nens i nenes.

B) Contribució a la creació de clima d'aula.

Al tema 12 d'Educació Infantil on es tracten els principis d'intervenció educativa en aquesta etapa educativa, quan es plantegen aspectes a través dels quals es concreten en el currículum, es pot argumentar la importància de la música com a element de creació de clima d'aula que, alhora, contribueix a l'aprenentatge.

La utilització de fragments musicals, bé sigui a l'inici d'una activitat o bé al llarg del seu desenvolupament, afavoreix la motivació, desperta l'actitud de curiositat i creativitat en els nens i nenes i ajuda a mantenir l'atenció. Es crea un context agradable que predisposa els nens a treballar amb més alegria i companyonia, afavoreix la interacció i la socialització i, per tant té incidència positiva en l'aprenentatge.

C) Relació del tema amb el currículum escolar.

Els enunciats d'alguns temes contenen, d'una manera explícita, un epígraf on es considera aquesta qüestió. A Educació Primària, hi ha diversos temes que responen a una estructura idèntica.



20. *L'àrea de Matemàtiques en l'Educació Primària: enfocament, característiques i propostes d'intervenció educativa. Contribució al desenvolupament de les competències bàsiques. Objectius, continguts i criteris d'avaluació: aspectes més rellevants. Relació amb altres àrees del currículum.*

Ara bé, quan s'entra en aspectes específics d'una matèria també és possible assenyalar-ne la relació amb el currículum: la progressió al llarg de l'etapa, la dimensió transversal del tema, la relació amb altres àrees, l'aplicació al projecte

interdisciplinari, etc.

Un dels epígraf del tema 8 d'Educació Primària fa referència a l'aprenentatge de les grans etapes històriques de la humanitat. En la redacció de la Versió C hi pots incloure el fragment semblant a aquest:

L'aprenentatge de les etapes de la història, com bona part dels aprenentatges escolars, és progressiu. En els períodes inicials, s'hi fan referències vinculades als objectes d'interès dels infants: el dinosaures, els animals, els volcans, etc.... A 3r i 4t es construeix la idea d'evolució històrica a partir d'aspectes concrets: com han evolucionat els cotxes, les feines del camp... A 5è i 6è s'expliciten les etapes històriques amb la denominació que els correspon i s'associen a fets, personatges, anècdotes... Un recurs interessant per treballar-los a l'aula és la visió de fragments de pel·lícules que reflecteixen la vida en cada període històric.

D) Concreció en les referències legals.

La introducció de referències legals: decret de currículum, d'escola inclusiva, ordre d'avaluació... sovint es fa d'una manera genèrica. S'apunta la relació amb el tema que es desenvolupa però no es detalla. Si vols acreditar-ne un coneixement aprofundit has d'introduir breus excursus explicatius.

A tall d'exemple, en el desenvolupament del tema 4, dedicat al tractament de la diversitat de l'alumnat, més enllà d'enunciar l'existència de mesures universals, addicionals i intensives establerta al decret 150/2017, és possible aprofundir en algun aspecte com, per exemple, els SIEI:

Els SIEI són dotacions extraordinàries de professionals que s'incorporen a les plantilles d'escoles com a recursos intensius. Substitueixen les antigues USEEs.

El suport s'adreça a alumnes amb necessitats educatives especials derivades de limitacions molt significatives, tant intel·lectuals com de conducta adaptativa, que requereixen ajut per poder relacionar-se, participar i aprendre.

L'atenció dels alumnes de SIEI és responsabilitat de tot l'equip docent i, en concret, del tutor/a. L'alumne ha d'anar al seu grup de referència. Aquest és un dels principals aspectes distintius del SIEI en relació a les USEE.

E) Referències a projectes d'innovació vigents a Catalunya.



En els darrers temps a Catalunya s'ha desenvolupat múltiples projectes d'innovació educativa emparats per programes que impulsa el Departament d'Educació: Avancem, Comunitats d'Aprenentatge, GEP, ILEC, Màgnet, Tàndem, STEM, etc. o bé s'articulen en xarxes: Escola Nova 21, Xarxa de CB, Eines per al canvi, Xarxa d'educació lliure... També hi ha iniciatives singulars de múltiples centres.

A tall d'exemple, en el desenvolupament del tema 10 d'Educació Primària, dedicat a l'aprenentatge dels fenòmens físics i els canvis químics, t'ho pots

fer venir bé per fer referència al programa STEAM

El programa STEAM (acrònim dels termes anglesos *Science, Technology, Engineering, Art and Mathematics*) es proposa l'ensenyament i l'aprenentatge d'aquestes matèries d'una manera integrada. Es tracta d'adquirir coneixements teòrics per fer-ne una aplicació pràctica, enfocant-los a la resolució de problemes. Els alumnes treballen en equip; han de resoldre problemes reals per a la qual cosa han d'analitzar i debatre's diverses maneres d'abordar-los per, finalment, prendre una decisió. Aquesta manera de treballar fomenta la creativitat, el pensament crític i ajuda a desenvolupar les capacitats comunicatives dels alumnes.

F) Recursos didàctics vinculats al tema

La majoria dels temes de les diverses especialitats conviden a fer-ne una translació a l'aula. És el moment oportú per demostrar que coneixes materials i recursos: llibres de text, vídeos, continguts a la xarxa, simulacions, programari, etc. específics que pots caracteritzar breument. Vegem-ne un exemple adequat a l'àmbit matemàtic:

El recull *Matemàtiques manipulatives a l'aula* aporta un seguit d'activitats útils i de fàcil aplicació a l'aula per al treball de les diverses dimensions del currículum de matemàtiques adequades a diversos nivells educatius. En cada fitxa es detallen les competències, els continguts clau i es fa una breu descripció de l'activitat. L'autoria correspon a diversos mestres d'escoles gironines coordinats que un equip de formadors de l'ICE Josep Pallach de la UdG.

G) Tipologia d'exercicis.

L'aprenentatge requereix la realització d'activitats, exercicis, pràctiques que, amb el pas del temps, amb independència que siguin etiquetades com innovadores o tradicionals, s'han consolidat perquè s'ha demostrat la seva funcionalitat. Canvia l'enfocament (en els moments actuals, l'orientació al desenvolupament de

competències) o el suport (pissarra, fitxes, mural, ordinador) però l'activitat roman. Fer-hi esment demostra vinculació a la professió.

Continuant amb l'exemple de l'apartat C), una manera clàssica d'aprendre les etapes de la història consisteix a elaborar un eix cronològic o una línia del temps semblant a la que reproduïm al Quadre 9.2.



9.2. Grafisme de l'activitat Les etapes de la història.

Pots descriure el disseny i la realització de l'activitat, el treball en equip dels alumnes, la contribució al desenvolupament de competències de l'àmbit artístic, etc.

Una qüestió que et pots plantejar és la conveniència de reproducció de la il·lustració del quadre 9.2. (o, si més no, una versió simplificada) en la realització de la Versió C. En relació a aquesta qüestió ens remetem a les consideracions efectuades a 5.2.2.

H) Recursos a l'abast.

El desplegament a l'aula de la major part dels temes implica disposar de recursos. Fer-ne un recull i/o descriure'n breument algun que consideris singular acredita la socialització professional de l'opositor. A tall d'exemple, al tema 9 de l'especialitat d'Educació Primària, quan exposes les relacions entre els diversos elements que conformen un ecosistema, hi pots afegir:

Els Camps d'Aprenentatge disposen de múltiples recursos per al coneixement i la interacció amb l'entorn d'una manera sostenible. Entre molts altres, citem els del delta de l'Ebre, del Canigó i de la Garrotxa. Altrament, l'espai Natu.tac del Servei Educatiu de Tarragona posa a l'abast dels mestres un recull de recursos de medi natural a l'educació primària a l'espai Natu.tac. Hi ha diverses activitats: WebQuest, Jclic, Caceres del Tresor, Mini Unitats Didàctiques... classificades per cicles i continguts.

I) Intervenció del docent.

El tema 21 de música es dedica a l'educació musical a l'educació infantil. En el desplegament del tema, l'opositor argumenta la importància de l'aprenentatge per

ambients. En aquest punt, pots introduir algunes consideracions referides a la intervenció del mestre de música en aquest context¹⁹

El paper dels dos mestres és controlar el temps de cada proposta per fer canvi cada deu minuts i resoldre els conflictes que vagin sorgint. El mestre de música vigila que es faci un bon ús dels instruments i dels materials, manté l'ordre de l'ambient i algunes vegades intervé per guiar una mica als infants; es posa a fer un ritme amb un tambor amb la intenció que els infants l'escoltin i l'imitin; agafa la guitarra i intenta fer els mateixos sons que fa un infant amb el xilòfon...

J) Personalització de les citacions bibliogràfiques i webgràfics.

Les citacions bibliogràfiques o webgràfiques són impersonals. En alguns casos s'intueix que no responen a la finalitat que el dona sentit (acreditar les fonts primàries d'on has extret la informació) sinó que es tracta de fonts secundàries o bé que s'hi han inclòs d'una manera forçada.

Una manera de personalitzar les citacions i d'acreditar que realment es coneix l'obra que se cita consisteix a introduir una nota a peu de pàgina, amb una breu glossa de l'obra o de l'autor. A tall d'exemple, si al tema 2 d'Educació Primària, quan es tracta la concreció dels currículums en el marc del projecte educatiu de centre, cites el document *Del currículum a les programacions* (Departament d'Educació, 2009) pots introduir una nota a peu de pàgina que digui:

Document de referència on s'estableixen les principals decisions que han de prendre els centres referides al desplegament curricular que han de constar al Projecte Educatiu de Centre: els criteris metodològics, l'acció tutorial, els projectes interdisciplinaris, etc.

L'anotació també pot referir-se a l'autor. Al tema 5 d'Educació Primària se cita el llibre *Avaluar per aprendre*, (Sanmartí, 2010) que pot donar lloc a la nota següent:

Professora de Didàctica de les Ciències Experimentals a la Universitat Autònoma de Barcelona. Ha dedicat la seva atenció a l'aprenentatge de les ciències i a l'avaluació. En els darrers anys col·labora amb el Departament d'Educació a través de la Xarxa de Competències Bàsiques.

9.2. Les eines TIC en l'estudi del temari.

Les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) aporten un bon ajut a l'estudi del temari. L'avantatge més gran (que, alhora, pot ser el principal inconvenient) és que sempre tens a l'abast (al mòbil, al portàtil, a la tauleta...) la versió del tema que estàs estudiant, l'esquema, els apunts, etc., la qual cosa et permet aprofitar qualsevol moment lliure, buscar un entorn agradable, etc.

¹⁹ Exemple extret de Sampol (2018): *El màgic poder de la música i la seva educació pel desenvolupament integral de l'infant*. UIB. Treball de fi de grau.

Si ets dels estudiants que prioritzeu l'ús de les noves tecnologies en l'estudi del temari (perquè ho considereu més còmode, perquè hi estàs habituat/da, etc.) convé que et



plantejis a través de quin format estudies millor. A grans trets, poden ser de tres tipus:

a) Escrits: resums, lectura del tema, subratllat, notes...

b) Visuals: mapes conceptuals, esquemes, diagrames...

c) Audiovisuals: fonamentalment, vídeos.

Molt probablement en faràs un ús combinat però has de plantejar-te quin serà el prioritari. En funció de la resposta, la tècnica d'estudi hauria de ser una o

una altra.

A més de ser una eina d'estudi, les noves tecnologies faciliten l'accés als continguts. D'una o altra manera, a internet hi ha la major part dels temes (ja hem advertit que en la majoria dels casos el format no s'ajusta al que estableix la convocatòria i que la qualitat és dispar), amb l'avantatge que pots trobar-los en un format (un vídeo, per exemple) que t'ajudi a entendre'ls o a retenir-los. També constitueix un bon ajut a l'hora de buscar informació complementària, de localitzar i conèixer continguts i recursos didàctics, etc.

Una altra aportació cabdal de les TIC rau en la facilitació de l'estudi en grup a través de plataformes que permeten compartir materials, analitzar-los i comentar-los a través de xats o videoconferències. Estudiar el temari amb altres companys que es troben en una situació similar a la teva, ubicats al llarg de la geografia catalana, constitueix una possibilitat interessant que et facilita el programa Opos.cat.

Les principals eines que et poden ser útils en l'estudi del temari són:

Processador de text	Els processadors de text et permeten elaborar el tema, ampliar-lo, subratllar-lo, compartir-lo, modificar-lo, prendre notes, etc.
Documents	Temaris a la xarxa, articles extrets d'una pàgina web, presentacions, articles científics... et permeten accedir als continguts dels temes, ampliar-los, comprendre'ls millor.
Mapes conceptuals	Hi ha moltes eines adequades per a la creació de mapes visuals. Disposen de formes, figures, fletxes, colors, editors de text, etc. que et permeten crear-los i compartir-los (per bé que els mapes són de creació i ús personal).

Vídeos	A la xarxa hi ha un munt de vídeos educatius o, simplement, produccions audiovisuals de temàtiques diverses que poden ajudar-te a ampliar un tema, a veure'l des d'altres perspectives, a entendre'l millor...
Sistemes de gestió d'informació	Són eines que permeten guardar enllaços d'interès, arxius d'imatges, documents, subratllar informació d'un lloc web, organitzar informació, compartir enllaços... Serveixen per crear una xarxa personal d'aprenentatge. Una de les més conegudes és Symbaloo
Plataformes d'emmagatzematge de dades	Espais on pots guardar dades de diversos tipus i compartir-les amb altres persones. Darrerament, la més utilitzada és Drive però n'hi ha d'altres: Dropbox, iCloud, Onedrive...
Calendaris	Ajuden a organitzar el temps d'estudi: a fixar l'horari, a establir terminis, a coordinar calendaris entre els membres d'un equip col·laboratiu. El més utilitzat és Google Calendar.
Xarxes socials	Afavoreixen la interconnexió entre els opositors, tant per compartir la feina d'estudi com per difondre notícies referides a la convocatòria, al desenvolupament de les proves, etc. Les més habituals són Whatsapp, Facebook, Twitter, Instagram, Skype...

9.3. Eines TIC en l'estudi del temari

9.3. Bibliografia i webgrafia.

Alguns opositors es limiten a memoritzar tres o quatre manuals de la matèria que apliquen indiscriminadament a la major part de temes (sense acreditar-ne l'ús), tot confiant que el tribunal es donarà per satisfet; potser no els atorgarà una nota excel·lent però, com a mínim, obtindran una puntuació discreta.

Aconsellem atorgar-hi major entitat tot citant referències bibliogràfiques en l'exposició del tema: estudis, articles, manuals universitaris, llibres de text, etc., la qual cosa:

- Sorprèn gratament el tribunal.
- Et diferencia dels opositors que es limiten a aportar referències genèriques.
- Recolza l'exposició amb arguments d'autoritat, la qual cosa confereix solvència i fonamentació al tema.
- Transmet la imatge d'un docent interessat per continuar aprenent tant aspectes disciplinaris com didàctics.

A banda dels manuals, monografies, llibres de text o recursos propis de cada especialitat, també hi pots incloure:

- a) Manuals o articles de didàctica general, de didàctica específica o de competències bàsiques.
- b) Obres d'autors que són o han estat d'actualitat en el panorama educatiu: Jose Antonio Marina, César Bona, Philippe Meirieu, Richard Gerver, Daniel Hameline... sempre que les hagi llegides i, per tant, sàpigues argumentar-ne la citació.
- c) Llibres sobre l'aplicació de les TIC/TAC a la teva especialitat o sobre metodologies específiques: AICLE, robòtica, Scratch, gamificació, etc.
- d) Llibres clàssics de la matèria o de la història de la pedagogia.

En el pas a la pràctica cal tenir en compte, com a mínim, dues qüestions: a) les singularitats que es deriven de la introducció de referències bibliogràfiques en una prova que es basa en la memorització i b) la manera correcta de fer-ho.

Pel que fa a la primera qüestió, la bibliografia constitueix una part essencial d'un treball de recerca, d'una monografia o d'un assaig atès que acredita la pertinència i la rellevància de les fonts alhora que és una mostra d'honestedat intel·lectual. Des d'aquest punt de vista, és lògic que figuri a la Versió A. Ara bé, quan el tema ha d'ésser memoritzat o interioritzat per demostrar que es posseeixen els coneixements en una prova escrita, no té gaire sentit memoritzar-la. Un opositor pot recordar el nom d'un autor i, potser també, el títol del llibre. Però no té cap sentit memoritzar l'editorial o l'any d'edició. Encara resulta més inversemblant amb les adreces de les pàgines web. Des d'aquest punt de vista, reiterem allò que hem dit a 5.4.

Inclou la bibliografia a la part final. No es tracta de presumir d'erudició i aportar una gran quantitat de bibliografia o webgrafia sinó de citar les referències que has introduït en el desenvolupament del tema, tant pel que fa a textos científics (llibres, articles...) com aplicats (llibres de text, recursos didàctics).

No es tracta d'una tesina o d'un article científic sinó, únicament, d'acreditar el coneixement d'un tema per a l'accés a la docència: amb mitja pàgina n'hi ha prou

Arran d'aquestes consideracions, plantegem la introducció de bibliografia a partir de tres premisses que ho fan factible en el context de la prova.

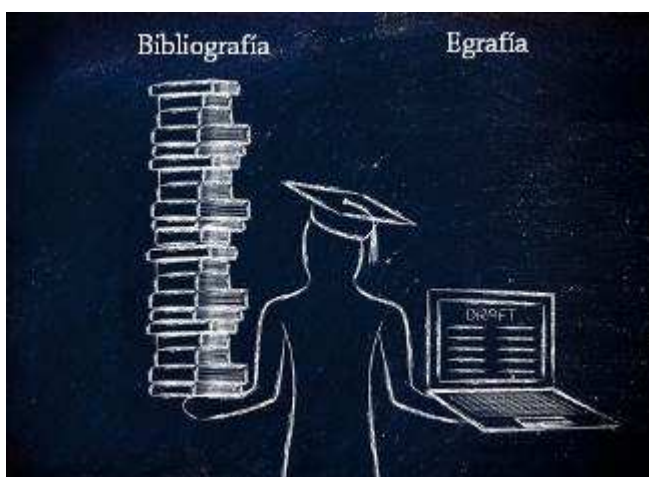


- a) L'opositor pot citar un nombre reduït de referències bibliogràfiques atès que el temps que disposa és limitat.
- b) Els tribunals han de ser comprensius amb les limitacions, les mancances o les inexactituds en la bibliografia, ateses les característiques de la prova.
- c) És convenient efectuar alguna aportació bibliogràfica de tipus didàctic que complementi les obres de caràcter científic o tècnic.

Pel que fa a l'observació d'estàndards de rigor i de correcció allò més habitual és seguir la normativa de l'Associació Americana de Psicologia (APA). La major part d'opositors ja saben com funciona perquè l'han utilitzada en els treballs universitaris; també hi ha informació abundant a la xarxa. En la manera de procedir, cal tenir en compte tres qüestions:

- a.- Quin sentit té?
- b.- Com introduir una referència en el desenvolupament del tema?
- c.- Com recollir la bibliografia/webgrafia a la fi del tema?

Pel que fa al sentit, atès que l'objectiu principal és acreditar que posseeixes els



coneixements científics propis de l'especialitat a la qual oposites, resulta pertinent (alhora que confereix rigor i nivell acadèmic a l'exercici) citar les fonts d'on has extret la informació.

Pel que fa a la introducció de referències al llarg del text, es fa constar, entre parèntesis, el cognom i l'any d'edició. Si són diversos autors, els cognoms se separen per comes; en el darrer

s'hi afegeix "i". També es pot citar el cognom del primer autor i afegir-hi "i altres". Si coincideixen dos o més autors amb el mateix cognom, s'hi afegeix la inicial del nom o bé el segon cognom.

Pel que fa a la manera d'elaborar el recull bibliogràfic final, tingues en compte que:

- a) Només ha d'incloure els llibres, articles o pàgines web que has citat al llarg del tema. No es tracta de fer un recull de bibliografia genèrica, per farcir i presumir d'erudició, sinó de citar les fonts que has utilitzat.
- b) Ordenats alfabèticament. Com que són pocs, ho podràs fer amb facilitat. Si ho tens present en l'elaboració de la Versió B, ja ho tindràs a punt.
- c) El format de citació correcte és:
 - Autor: Cognom i inicial del nom.
 - Data: Només l'any, entre parèntesis.
 - Títol del llibre: *En cursiva*. Només la inicial en majúscula.
 - Lloc de publicació: ciutat i, si cal, país
 - Editorial

- d) En el cas dels articles de revista, el títol de l'article va "entre cometes", seguit del títol de la revista en cursiva.
- e) En el cas de publicacions periòdiques, s'ha de citar la data: dia, mes i any.
- f) En el cas de les pàgines web cal citar la referència completa de la web així com la data de consulta. Com que és impossible que ho hagi memoritzat, pots fer una nota a peu de pàgina amb una breu caracterització. A tall d'exemple: "pàgina web que correspon al programa "La escuela: un espacio de paz" de la Junta d'Andalusia.

Tal com hem posat de manifest anteriorment, aquest mètode no ha estat pensat per a memoritzar-lo i reproduir-lo en un exercici escrit sinó per a l'elaboració de monografies o articles científics. Els tribunals són conscients d'aquesta circumstància i comprenen que els opositors en facin adaptacions. Ara bé, a l'hora de qualificar dos temes similars, si un d'ells presenta bibliografia (encara que contingui errors) i l'altre no en té, el primer obtindrà millor qualificació.

9.4. Normativa.

El desenvolupament del tema no és el marc idoni per posar de manifest el coneixement de la normativa bàsica que regula l'ensenyament a Catalunya. Tot i això, si l'ocasió és propícia, hi pots fer esment en la part aplicada del tema.

L'aportació de normativa únicament s'esmenta com a criteri de valoració en l'especialitat d'Audició i Llenguatge, amb la fórmula "Rigor i rellevància dels continguts desenvolupats en el tema, d'acord amb la normativa vigent".

A l'apartat 3.2.3. del llibre *Elaboració de la programació didàctica per a oposicions. Proposta de desplegament de la programació didàctica a Catalunya* (Teixidó, 2018) hi figura un llistat exhaustiu de la legislació de referència ordenada en diversos apartats (pàg. 51 i 52).

Les referències normatives que et poden ser més útils són el decret de currículum per tal d'ubicar-hi el tema, establir relacions amb altres matèries o amb l'adquisició de les competències pròpies de l'etapa;

Decret 181/2008, de 9 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del segon cicle de l'educació infantil (DOGC, núm. 5216, 16/09/2008)

Decret 119/2015, de 23 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària (DOGC núm. 6900, de 26.06.2015)

el decret d'escola inclusiva pel que fa a l'adequació del tema (objectius, continguts, activitats, etc.) a la diversitat de l'alumnat;

Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu (DOGC núm. 7477, de 19.10.2017)

així com el document d'organització i funcionament dels centres on es determina la regulació horària de les diverses matèries, els criteris d'assignació al professorat i d'organització de la docència.

Resolució de 21 de juny de 2019, per la qual s'aproven els documents per a l'organització i la gestió dels centres per al curs 2019-2020.

En qualsevol cas, tal com hem posat de manifest a l'inici del paràgraf, tant per la naturalesa de la prova com pel desplegament que se'n fa a la convocatòria, la introducció de referències legals en el desplegament del tema és opcional. L'única especialitat en la qual ho aconsellem d'una manera explícita és Audició i Llenguatge atès que s'esmenta específicament com un criteri d'avaluació.

9.5. Simulacions.

La simulació és un mètode de formació que es basa en la reproducció tan fidel com sigui possible de les condicions en les quals cal dur a terme una feina, una prova o un repte en el qual has de demostrar coneixements o destreses. Es tracta d'anticipar allò que faràs, com ho faràs, les dificultats que poden sorgir, etc. per entrenar-ho i valorar diverses alternatives.

Són múltiples les raons que aconsellen la realització de simulacions abans de la prova:

- a.- Preveure les actuacions a dur a terme i sistematitzar-les.
- b.- Comprovar quina pot ser l'extensió màxima del tema, és a dir, el màxim que pots escriure.
- c.- Experimentar les dificultats i el temps que comporta l'elaboració de gràfics, esquemes i taules.
- d.- Aprendre a gestionar el temps que disposes per fer la prova.
- e.- Experimentar el cansament (especialment al canell) derivat d'escriure durant dues hores.
- f.- Contrastar el nivell de llegibilitat del text resultant i l'observança dels aspectes formals.
- g.- Aprendre a revisar i introduir correccions al text.
- h.- Experimentar i familiaritzar-te amb les sensacions que viuràs al llarg de la prova.

La simulació ajuda a tenir presents els possibles resultats del sorteig (és molt diferent que només sàpigues un tema o que en sàpigues quatre) així com els factors a tenir en compte en l'elecció del tema. També, a anticipar les dificultats (oblit d'una part del

tema, confecció de la bibliografia, etc.) o imprevistos que es puguin presentar en el decurs de la prova. Si ho creus necessari, també és útil per automatitzar la realització d'un breu exercici de relaxació (amb un minut en faràs prou) abans de començar. Es tracta de posar-te a escriure amb seguretat, sense presses ni precipitacions. En la realització de les simulacions has de procurar reproduir amb la major exactitud possible les condicions de la prova: la ubicació a la taula de treball, els materials dels quals disposaràs, la realització del sorteig, l'inici i el desenvolupament de la prova, la gestió del temps... Per fer-ho correctament, pots demanar a una altra persona que t'ajudi, tant en el sorteig, com en l'observació del teu comportament (en pot prendre nota o, encara millor, et pot gravar en vídeo), com en la valoració del resultat. A tu et correspon únicament el rol de l'opositor/a.

Quant al nombre de simulacions que has de realitzar, fa de mal dir. Els formadors que t'acompanyaran al llarg de tot el període d'estudi et convidaran a fer-ne dues, cadascuna de les quals té una funció diferent. Altrament, et recomanem que en facis una altra pel teu compte dues setmanes abans de la prova.



a.- A l'inici. Un cop transcorreguts un parell de mesos des que hakis donat per acabat l'estudi del primer tema (quan ja n'hagis realitzat, com a mínim, una repassada). T'ajuda a copsar la potencialitat de la memòria a llarg termini, a identificar oblits o lapsus i, sobretot, a dimensionar el tema, a prendre consciència del que pots escriure en dues hores.

b.- Durant l'estudi del temari. Fes les que consideris convenient per automatitzar els aspectes que hem assenyalat a 5.4. i a 5.5. així com les diverses actuacions a realitzar. Pots fer diverses simulacions tot preveient diferents resultats del sorteig: un tema que sàpigues molt bé, un que portis regular, un que portis flux però et veus amb cor de fer, un que creus no triarà ningú... En qualsevol cas, Opos.cat et plantejarà una segona simulació durant el mes d'abril de 2021.

c.- Dues setmanes abans de la prova. Entre l'acte de presentació de l'oposició i la realització del tema, transcorreran 3 o 4 setmanes en les quals no tens cap més feina a fer que presentar la programació i la unitat didàctica. Et quedarà força temps per fer una repassada en profunditat de tots els temes i, també, per fer simulacions. Durant aquest mes has de dedicar tot el temps que tinguis a repassar temes i a preparar la

prova pràctica. Certament, hi ha el risc que no aprovis la primera part... però si vols esprémer al màxim les possibilitats, no pots desapropitar-lo.

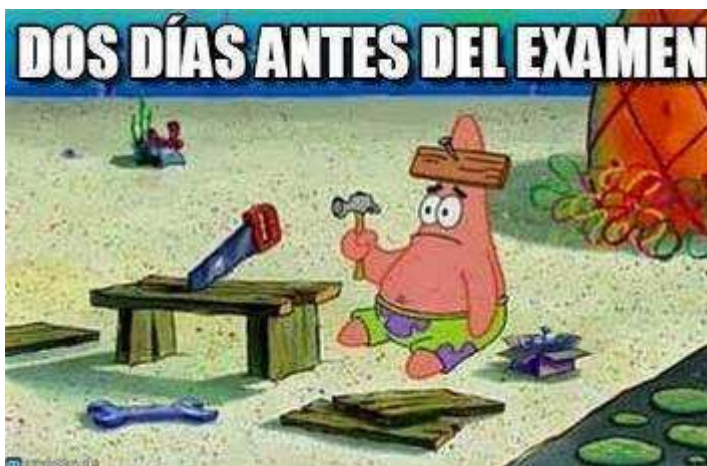
9.6. Dos dies abans de la prova.

A dia d'avui falta molt per a la realització de la prova; ho veus com una data llunyana. Però passaran els dies i els mesos; gairebé sense adonar-te'n arribarà la data esperada. Un parell de dies abans, abandona els temes, els apunts i les repassades. No té sentit que esgotis fins l'últim moment estudiant. Fins i tot pot ser contraproduent perquè pots entrar en un estat de tensió excessiva que et provoqui bloqueigs, barreja d'informació entre temes, por a quedar-te en blanc, etc.

Els dos darrers dies sembla més assenyat considerar els aspectes mecànics de les dues parts de la segona fase: l'exercici pràctic i el desenvolupament del tema. Tingues en compte els aspectes logístics (materials que has de portar, durada de la prova, procediment a seguir...) així com els aspectes a tenir presents en el desenvolupament del tema. Aquí en tens un recull:

- a) Tingues present que el tribunal ha de llegir el tema. L'aparença de l'exercici en determinarà la primera impressió. Procura facilitar-los la feina. Pensa que el tribunal té molts exercicis per llegir; el farà content trobar un exercici clar,

ordenat, que faci agradable la lectura.



- b) En cas que sàpigues més d'un tema, paga la pena dedicar 2 o 3 minuts a valorar quin faràs. Un criteri a tenir en compte és el teu nivell de coneixement de cadascun dels temes; però no és l'únic. També has de tenir present en quin pots

fer aportacions originals, quins seran els temes pels quals optarà la major part dels opositors, quins seran minoritaris, etc.

- c) Abans de començar a escriure pots fer un esbós del desplegament del tema en un full auxiliar. Et donarà seguretat davant possibles oblits i, també, t'ajudarà a fer un bon ús del temps.
- d) Porta un parell de bolígrafs blaus o negres. A la convocatòria es determina que

per a la realització d'aquestes proves escrites s'ha d'utilitzar un bolígraf de tinta blava o negra i seguir les instruccions que a aquest efecte donin els tribunals.

Si el tribunal ho considera oportú, tant de *motu proprio* com a partir de la sol·licitud d'un opositor/a, pot autoritzar la utilització de bolígrafs de colors, regles, tippex, retoladors que permeten destacar el text... Resulta convenient aclarir aquesta qüestió durant l'acte de presentació per tal que tots els opositors n'estiguen informats i afronteu la prova en igualtat de condicions.

- e)** Escriu amb lletra clara i sense faltes d'ortografia (inclosos els accents). Una redacció deficient o la il·legibilitat poden ser causa de desqualificació. A l'apartat 6.4.1.2 de la convocatòria hi llegim:

s'ha d'invaldar l'exercici escrit que inclogui noms, marques o qualsevol senyal que pugui identificar l'aspirant, així com aquell exercici que resulti il·legible.

- f)** Evita, sempre que sigui possible, les *tatxadures*, les fletxes que travessen tota la pàgina per indicar la relació entre dos conceptes, la fragmentació de la resposta en diverses pàgines, etc. Si has de *tatxar* o introduir indicacions que adverteixin la continuació de la resposta en un altre full, fes-ho d'una manera polida.
- g)** Aporta una estructura gràfica (esquema) del desplegament del tema en la part inicial (Cf. 5.5.).
- h)** Diferencia els títols dels diversos epígrafs, tot procurant que coincideixin amb allò que figura a l'esquema. Adopta una disposició tipogràfica singular per als títols. A tall d'exemple: increment del cos de la lletra, tot en majúscules, amb bolígraf negre de traç gruixut.
- i)** Destaca les paraules clau del text amb un subratllat. (Cf. 6.2.2.)
- j)** Procura construir frases simples. Utilitza punts per separar amb claredat les diverses qüestions a tractar en un mateix apartat.
- k)** Aprèn a començar frases amb locucions com "d'una banda.... d'altra banda", "pel contrari", "així mateix", "igualmente" etc. Ajuden a conferir força retòrica, assenyalen els contrastos o la connexió entre les idees, transmeten un major nivell d'elaboració i de domini del tema.
- l)** Deixa marges uniformes a dreta i esquerra, a dalt i a baix. El marge esquerre i, sobretot, inferior han de ser més amples: han de permetre la inclusió de notes o aclariments en cas de necessitat.



- m)** Procura escriure en línies rectes, homogènies i respectuoses amb els marges.
- n)** Si inclous esquemes, dibuixos o il·lustracions, elabora'ls amb cura. Requereix una major dedicació de temps perquè has de garantir que compleixin la funció d'il·lustrar o exemplificar una idea (una imatge val més que mil paraules). Una il·lustració estrofolària, feta amb mala traça, pot arribar a ser contraproductiu quan, en comptes d'aclarir una idea, l'enfosqueix.
- o)** Si elabores taules o diagrames utilitza, si el tribunal ho permet, un regle. Et servirà per fer les línies rectes i per observar la proporcionalitat.
- p)** Si introdueixes referències bibliogràfiques a mesura que redactes, anota-les en un full en brut (com a mínim, l'autor i el títol de l'obra) per tal d'elaborar la bibliografia al final del tema.
- q)** Porta rellotge: al canell o al damunt de la taula. Posa atenció a l'hora d'inici (pots apuntar-la al mateix full on faràs l'esquema en brut) per tal que puguis saber el temps que resta en tot moment. També pots portar un cronòmetre però recorda que no pot ser el mòbil.
- r)** Guarda't deu minuts finals per llegir tot el que has escrit, corregir possibles errors (tant de forma com de fons) o afegir aspectes o dades que t'havien passat per alt.

Ja veus que hi ha moltes qüestions a tenir en compte. No es tracta de memoritzar-les sinó d'interioritzar-les, és a dir, d'incorporar-les a la teva manera d'afrontar i de redactar el tema. Per aconseguir-ho, recomanem efectuar una simulació completa (des del sorteig dels temes fins la revisió final) durant els dos darrers dies. Es tracta d'aprendre a administrar les dues hores que disposaràs. Un cop feta, deixa-la reposar.

L'endemà, l'analitzeu i valoreu en quin grau heu seguit les recomanacions i idees que acabem de citar.

Si no les heu observades perquè no hi creu, perquè no les trobeu encertades... no hi ha res a dir. Cada opositor/a ha de prendre les seves pròpies decisions sobre com farà la prova. Ara bé, si hi ha alguna recomanació que creu encertada, que et sembla positiva, i t'adones que no l'heu seguida, heu de posar-hi atenció, de redoblar els esforços per observar-la.

Capítol 10.

VINT-I-CINC ERRORS A EVITAR

Al llarg de les pàgines precedents hem passat revista a les operacions intel·lectuals a dur a terme en l'estudi del temari. En cada apartat, hem procurat aportar idees o pautes de treball adreçades als opositors, sovint acompanyades d'exemples que n'afavoreixen la comprensió. També hem proposat alguns exercicis orientats a posar-te en la situació que et trobaràs durant la realització de la prova.

Hem procurat fer-ho d'una manera endreçada, sistemàtica, seguint l'esquema que hem avançat a la presentació. Allò òptim fora que cada opositor/a ho llegís, en digerís el contingut i es plantegés els interrogants que se'n desprenen abans d'iniciar l'estudi del temari. D'aquesta manera, quan se't presentin dificultats pràctiques, te n'adonaràs, les comprendràs, assajaràs solucions diverses, aplicaràs les tècniques que consideris més adients, et construiràs el teu propi mètode, planificaràs una sessió de repàs, etc. En definitiva, es tracta que aprenguis a estudiar. A estudiar el temari se n'aprèn estudiant-lo i, simultàniament, millorant les habilitats d'estudi.

Tal com hem avançat a la introducció, tant aquest bloc com el final són diferents de la resta, tant en la forma (no han estat confegits d'una manera discursiva sinó a partir d'aforismes) com en la funcionalitat. Els capítols 10 i 11 han estat pensats per ésser llegits dues vegades: a l'inici (juntament amb la resta del text) i quan ja portis tres o quatre mesos d'estudi. A mesura que et vagis sentint segur, deixaràs de banda el manual (el *com?*) i et centraràs en els temes (el *què?*). Aquest és un símptoma de progrés però també comporta riscos d'oblit o de manca d'observança d'alguns criteris bàsics que hem procurat recollir en aquest llistat d'errors a evitar. La relectura d'aquest capítol (i del següent) adquireix un sentit diferent al cap de 3 o 4 mesos, quan ja hauràs agafat el *tranquillo* a l'activitat d'estudiar i podràs contrastar les afirmacions i exhortacions que trobaràs a continuació amb la teva pràctica. Si t'hi reconeixes, si comets o caus en algun dels errors que anticipem, tens temps per depurar-los.

Agrupem els errors en quatre tipus: de planificació, de preparació, d'estudi i de realització de la prova.

10.1. Errors en la Planificació

1.- Posar-te a estudiar sense un pla de ruta

L'estudi del temari és una empresa complexa, de llarg recorregut. Si vols avançar amb solidesa t'has de construir un pla de ruta abans de començar. No n'hi ha prou amb "m'hi poso una estona cada dia, a veure fins on arribaré". T'has de plantejar d'una manera realista de quantes hores disposes? quant temps et costa estudiar un tema? quant temps has de dedicar a repassar-lo?. La previsió et permetrà fixar l'objectiu final: quants temes et proposes estudiar? A partir d'aquí, només et resta establir el calendari per aconseguir-ho.



És possible que al llarg del camí sorgeixin inconvenients o imprevistos que t'obliguin a variar-lo. No passa res: pots canviar d'itinerari, pots agafar una drecera o pots decidir un altre final (reduir el nombre de temes) del viatge. Sigui com sigui, comptar amb un full de ruta ajuda a

fer camí, a saber en quin punt de l'itinerari et trobes, a valorar les etapes que ja has fet i a anticipar les que vindran. També a perseverar en els moments de desànim.

2.- Estudiar els temes d'una manera correlativa

L'ordre dels temes que apareix al temari és el resultat d'una ordenació de la matèria que va proposar, ja fa molts anys, la comissió encarregada d'elaborar-los. Però això no significa que hagi d'estudiar-los d'una manera correlativa: primer, l'1; a continuació, el 2...

Sigui quin sigui el resultat del sorteig, els tres o quatre (a Educació Primària) temes que surtin tindran el mateix valor. Selecciona en primer lloc aquells que t'hi sentis més còmode, que en tinguis més coneixements, que pensis que t'hi pots lluir i, paulatinament, avança cap a altres temes més desconeguts.

També pots estudiar algun tema *estrany*. Als temaris sol haver-hi alguns temes antipàtics, que fan de mal estudiar, que gairebé ningú no estudia. Són una oportunitat. En cas que en surti un, potser no hi haurà cap més opositor que el faci. El tribunal valorarà l'originalitat i, a més, no disposa d'elements de contrast.

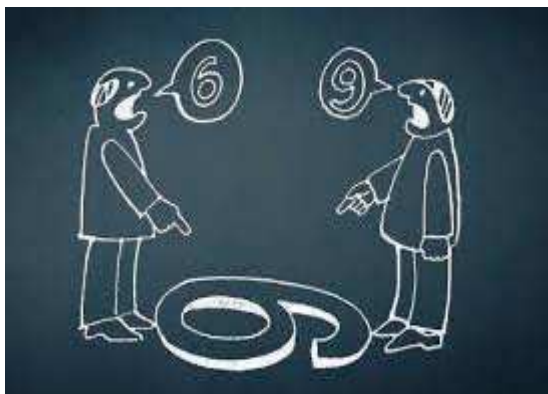
3.- Estudiar d'una manera desendreçada

L'estudi no és una feina artística, que depengui de la inspiració o del pensament divergent. És una operació mental que requereix sistematicitat, ordre, planificació. Has d'elaborar plans de treball per a períodes breus de temps (un dia, un cap de setmana, un *pont...*) en els quals detalles quines actuacions duràs a terme en cada període d'estudi. D'igual manera, quan dediquis moltes (6, 8 o potser 10) hores d'una jornada a l'estudi, has de preveure com les administraràs. A tall d'exemple: de 7,30 a 9 h.: *memoritzar la primera part del tema 3*; de 9 a 9,10 h.: *descans*; de 9,10 a 11 h.: *elaborar l'esquema del tema 8*; d'11 a 11,10 h.: *descans*; d'11,10 a 13,30 h.: *repàs dels temes 7 i 19*; 13,30 h. a 17 h.: *fer el dinar, recollir i reposar...* N'hi ha un exemple al quadre 4.5.

L'estudi requereix planificació. Planteja't plans d'acció a curt termini. No esperis a dir "ara que tinc un parell d'hores, les aprofito per estudiar". Es tracta d'anticipar "quantas hores tindrè per estudiar?" i "a què les dedicaré?". Has de fer una gestió activa del teu temps d'estudi; no el deixis en mans dels imponderables o de l'atzar.

4.- Desconnexió entre la planificació i la realitat

En el món educatiu la planificació està molt desprestigiada. Tant les programacions didàctiques, com la programació anual de centre, com els plans d'innovació, de millora o estratègics... en bona part dels casos són allunyats de la realitat.



Construir plans d'estudi espectaculars és fàcil; allò difícil és seguir-los, ser-hi conseqüent. Si veus que no els podràs complir, no els facis. No has d'enganyar ningú. Estudiar el temari és un repte íntim, personal. Si enganyes algú, t'enganyes tu mateix/a. Procura fer una planificació realista, ajustada a les teves

possibilitats, que reflecteixi allò que realment faràs. Si no pots aconseguir-la, accepta-ho i introdueix-hi el canvis necessaris (replanifica a la baixa).

5.- Copiar o imitar els plans d'estudi d'altres opositors

La planificació i la manera com es reflecteix en documents que la concreten és una qüestió molt íntima. Algunes persones corren tot el dia fent anotacions i posant alarmes al Google Calendar. D'altres, en canvi, només prenen una anotació senzilla en

un paper. Allò important no és el suport sinó l'actitud mental: es tracta d'estar alerta, de tenir-ho present, de no oblidar-ho.

Alguns opositors són reticents a planificar l'estudi o no hi estan habituats: perquè no en veuen la necessitat, perquè no en saben, perquè requereix un ordre mental del qual no disposen... Aleshores opten per copiar o imitar plans de treball d'altres persones. Això pot tenir sentit quan es tracta de superar un compromís o passar una auditoria però no en té cap quan es tracta de regular la teva pròpia activitat.

Si no planifiques és perquè no en veus la necessitat. El dia que ho percebis com quelcom beneficiós, que vegis que t'ajuda a regular i a sistematitzar l'estudi, ja ho faràs. No es tracta de penjar planificacions farcides de coloraines al suro de l'habitació per ensenyar-los a les visites o per presumir-ne sinó de regular la pròpia activitat, d'optimitzar l'esforç.

10.2. Errors en la Preparació

6.- Estudiar directament la Versió A

Et recomanem que la versió del tema que trobaràs al temari d'Opos.cat no sigui la versió d'estudi. Cal dur a terme una feina de complementació, d'adequació i de singularització de la qual en resulta la Versió B.

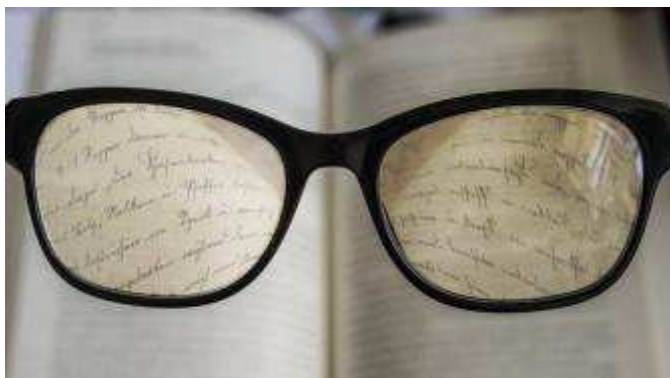
És possible que et saltis aquest pas. Pensaràs que estudiant el tema tal com apareix a la Versió A ja n'hi ha prou (amb el consegüent estalvi de temps). I, certament, disposaràs de més temps.

Ara bé, mentre estudiïs t'adonaràs que hi ha coses que t'és més fàcil recordar-les d'una altra manera, que n'hi ha d'altres que suprimiries, que n'hi ha que prefereixes exposar-les amb les teves pròpies paraules, que vols aportar un exemple de collita pròpia... Totes aquestes adaptacions, al principi, les anotaràs (d'una manera emergent, sense un criteri preestablert) als marges o als dors de full, alhora que intentaràs retenir-les a la memòria... Aquesta manera de procedir genera confusions i, a mesura que el nombre de temes estudiats augmenta, esdevé insostenible. Inicialment, ho fas per estalviar-te feina però, al capdavall, encara te'n genera més.

Si et proposes saber un nombre considerable de temes (15, 18 o 20), accepta la conveniència d'elaborar la versió B des d'un bell començament. Es tracta d'una versió en permanent evolució, a la qual vas introduint canvis i millores a mesura que estudies. Si no disposes de prou temps i únicament et proposes saber un nombre reduït de temes (5, 7, 10), pots intentar estudiar directament de la versió A, tot assumint el risc que comporta.

7.- Elaborar una introducció idèntica per a tots els temes

Alguns opositors elaboren una introducció idèntica (o amb similituds manifestes) per a tots (o la majoria) dels temes. El tribunal percebrà que alguns aspectes no són rellevants o no tenen relació amb el tema, la qual cosa genera una primera impressió negativa. Tampoc no semblen encertades les introduccions teòriques o amb un fort component crític.



Recorda que la funció principal de la introducció és captar l'atenció del lector (els membres del tribunal): dirigeix-t'hi d'una manera clara i respectuosa, amb un missatge directe, dient aquelles coses que consideres rellevants que un lector/a conegui abans d'entrar en

matèria. Més endavant, quan desenvolupis els diversos apartats, ja adoptaràs un to més impersonal.

A 5.3. hem esmentat la possibilitat de preparar una mena de plantilla però no es tracta de fer-ne una i d'aplicar-la d'una manera indiscriminada. Tenir una estructura prevista (que convé flexibilitzar en funció de les característiques del tema) ajuda a ordenar les idees però no s'ha de confondre amb fer un "copiar i enganxar". Posa-hi l'atenció que es mereix. Revesteix més importància del que pot semblar a primera vista.

8.- Acabar el tema d'una manera insubstancial

Alguns opositors, portats per l'ànsia de plasmar tot el que saben, es posen a escriure fins que s'esgota el temps. Fins i tot aprofiten els darrers segons, quan el tribunal ja ha cridat l'alto. Això implica que acaben el tema d'una manera insubstancial: exposant d'una manera precipitada els darrers continguts o, com a molt, amb una frase breu a tall de conclusió improvisada.

Igualment com poses cura a la introducció, n'has de posar a la conclusió. Els membres del tribunal que ho hauran llegit (potser amb molta atenció o potser en diagonal) es mereixen una conclusió personalitzada, en la qual facis un breu resum i exposis el teu posicionament en relació al tema i a la seva didàctica a l'ensenyament infantil o primari.

Per fer-ho bé, prèviament has d'haver pensat el que diràs i has de gestionar adequadament el *timing* de la prova perquè tinguis temps per redactar-la i revisar-la. A 5.2.4.G. hem aportat algunes idees per a l'elaboració de la conclusió.

9.- Reproduir els exemples i/o les aplicacions pràctiques de la Versió A.

Un forma habitual (directa i de fàcil execució) de demostrar el domini d'un tema (i, alhora, la translació a la docència), consisteix a exemplificar els fenòmens, les categories o les idees tractades. Si expliquem què és una metàfora, esmentem que hi ha diversos tipus d'animals marins, postulem l'existència de diversos corrents artístics, argumentem que hi ha diversos intèrprets... allò més lògic és donar-ne exemples. D'altra banda, es tracta d'un criteri d'avaluació coincident en la majoria d'especialitats (Cf. 1.2. i Annex 4)

A la Versió A hi figuren exemples que aporta l'autor/a del tema. Et recomanem que els canviïs, que en pensis de propis, que siguin significatius per a tu, que et diferenciïn de la resta d'opositors. Buscar i preparar exemples o aplicacions pràctiques personalitzades constitueix una oportunitat per a comprendre en profunditat el tema i per impactar en el tribunal. Si et poses en la seva pell, entendràs que resulta molt monòton (i a voltes decebedor) que la major part dels opositors aportin els mateixos exemples o aplicacions pràctiques. Hauràs de dedicar una mica de temps a preparar-los però els beneficis són notables.

10.- Descuidar la preparació dels continguts didàctics

A 9.1.1. hem argumentat la conveniència de complementar els continguts científics amb altres de didàctics o aplicats que acreditin la competència docent dels aspirants. A 9.1.2. hem aportat idees i pautes per dur-ho a la pràctica que han d'ésser aplicades des de la singularitat de les diverses especialitats.

Sigui quina sigui la importància que hi atorgues (hem suggerit una forquilla entre el 10% i el 30%), no es tracta d'una qüestió que es pugui improvisar. Li has d'atorgar la mateixa atenció que als continguts científics, amb la dificultat afegida que no disposes d'un lloc comú (un manual, un temari, una enciclopèdia...) a la qual acudir per identificar-los i/o seleccionar-los.

Has de recollir els resultats de la formació que hagi seguit en l'àmbit didàctic o metodològic, els fruits de la pròpia experimentació, les aportacions que puguin fer-te companys docents i, també, les orientacions i indicacions del teu formador/a. Prepara'ls amb deteniment, posant atenció a la idea i a la forma de transmetre-la.

11.- Elaborar la Versió B sense posar atenció a la llargària.

Ho hem dit diverses vegades al llarg del text i ho repetim en aquest recull final d'errors. Si et reserves un breu temps per pensar a l'inici de l'exercici i per repassar-lo al final, en dues hores no podràs escriure gaire més de 2000 paraules. Si ets dels que ha d'introduir pauses per pensar o per recapitular mentre escriu, si elabores un gràfic o una il·lustració, etc. la xifra disminueix.

Pots saber molt del tema però només podràs acreditar allò que puguis escriure: 2000 paraules aproximadament que inclouen introducció, exemples, aspectes didàctics, conclusió i bibliografia (a més dels continguts que són propis del tema). Des d'aquesta perspectiva, el nivell d'aprofundiment al qual pots arribar en el desplegament del tema és limitat. En la transició de la Versió A a la Versió B has de decidir quins continguts prioritizes i quins postergues .

No és una feina fàcil: tots els continguts són rellevants i sap greu prescindir-ne. Si els vols mantenir, n'hauràs de fer una síntesi. Sigui com sigui, la versió que memoritzes s'ha d'adequar a allò que podràs demostrar en la realització de la prova. No té cap sentit memoritzar una versió de 3000 mots quan només podràs escriure'n 2000.

Al quadre 5.2. et proposem un exercici perquè comprovis quantes paraules pots escriure en dues hores. És important que el facis per prendre'n consciència. També pots fer una simulació completa i comptar el número total de paraules que has escrit.

10.3. Errors en l'Estudi

12.-Estudiar d'una manera lineal: des de l'inici fins el final.

Estudiar no és començar per un cap i acabar per l'altre. Per interioritzar alguna cosa (una notícia del diari, l'argument d'una pel·lícula o el prospecte d'un medicament), ha de ser significativa per a tu: has d'emmagatzemar-la d'una manera ordenada per tal de recordar-la (intentant seguir el mateix ordre) al cap d'un temps.

Estudiar un tema, per tant, implica donar-li vida. No pots memoritzar 2000 paraules l'una darrera de l'altra. Un cop feta la primera lectura, t'has de plantejar com organitzes els continguts, tant des d'un punt de vista científic (l'estructuració del coneixement) com d'estudi (quina ordenació afavoreix la memorització i el record). Per estudiar no n'hi ha prou amb llegir i repetir, des del començament fins el final, cal ordre i sistematicitat.

13.- Estudiar amb un baix control de la pròpia activitat.

Estudiar fa mandra: costa posar-t'hi; un cop hi ets, qualsevol excusa és bona per distreure't o per deixar-ho. La tendència a la *procrastinació* (aquesta paraula de moda que fa referència al fet de postergar les feines importants però costoses per fer allò que és agradable però irrellevant) sembla que, en un o altre grau, és inherent a l'opositor/a.



Obtenir rendibilitat de les hores d'estudi implica controlar la pròpia activitat mental. Pots passar moltes hores assegut a la cadira, amb els llibres o els apunts al davant, però no hi ha cap garantia que hi hagi aprenentatge. La clau rau en la teva activitat mental; en l'estat d'atenció, en la motivació, en l'autocontrol davant les distraccions, en la

determinació amb què ho afrontes... En resum, el factor clau del progrés en l'estudi ets tu mateix/a. Adquirir les habilitats i tècniques necessàries és important però, per damunt de tot, hi ha el lideratge i el control de la pròpia activitat.

14.- Estudiar d'una manera improvisada, sense mètode.

Tota la vida recordaré un company de magisteri que no sabia estudiar. La seva manera d'interioritzar els continguts era copiar-los una i altra vegada; talment com els amanuenses medievals. Deia que ho havia provat tot i aquesta era l'única manera que allò que estudiava "*l'hi quedava*".

L'estudi, com qualsevol activitat complexa, requereix un mètode de treball que estableix diverses fases o operacions. Per a la realització de les diverses accions resulta fonamental adquirir o desenvolupar les habilitats o tècniques corresponents.

El mètode d'estudi ressegueix el procés que abraça des de la identificació de la informació fins el record a llarg termini. Al capítol 6 hem analitzat les diverses etapes de CONDeMoR. El mètode en si mateix no és res; allò que el fa valuós és la persona; ets tu. Més enllà de conèixer-lo, allò important és que en copsis la lògica i que l'adaptis a les teves circumstàncies.

Les diverses tècniques que hem esmentat a l'apartat 7, organitzades en funció de la fase en la que són més útils: tècniques de lectura ràpida (conèixer); tècniques de treball intel·lectual (organitzar), tècniques d'esquematització o de jerarquia d'idees

(desenvolupament) tècniques de memorització, tècniques de repàs... són només eines que has de conèixer per valorar si et són útils i en quin grau les apliques. L'adquisició de tècniques i habilitats implica un període d'entrenament, talment com aprendre a escriure missatges al mòbil. A mesura que n'aprens, vas adquirint velocitat i seguretat i els resultats són millors.

15.- Estudiar ajagut, al llit o al sofà

El lloc apropiat per estudiar és una habitació ventilada, on puguis treballar sense distraccions. La posició adequada és assegut a la cadira, davant dels llibres, el material d'estudi o l'ordinador. N'hem parlat abastament a 8.1. i 8.3.



L'estudi del temari no s'ha de fer ni estirat al llit, ni repanxolat al sofà. Tant en un cas com en l'altre no trigaràs a distreure't, a posar l'atenció a aspectes més prosaics i, probablement, al cap de 20 minuts ja dormiràs. T'hi has de sentir còmode per estudiar, no pas per reposar o evadir-te. Si estàs cansat o

consideres que ja has estudiant prou per avui, plega i ves a dormir. Demà reprendràs la feina amb forces renovades.

16.- Memoritzar sense comprendre

Hem tractat aquesta qüestió a 7.1.C. i ens remetem al que allí sostenim. Tanmateix, hi tornem a incidir perquè constitueix un dels errors més freqüents.

Un cop hagi interioritzat el mètode d'estudi, allò més habitual és que vagis amb el temps comptat: si has previst estudiar un apartat en dues hores, procura ajustar-t'hi. En aquesta tessitura, quan en el decurs de l'estudi se't presenta una dificultat de comprensió o apareix un aspecte que implica activar coneixements previs que no posseeixes, tendeixes a eliminar-lo si es tracta d'un aspecte prescindible. Ara bé, quan es tracta d'un aspecte crucial, que té incidència en altres qüestions, es presenta la possibilitat de memoritzar-lo d'una manera mecànica, renunciant a la comprensió. Hi optes perquè creus que l'aprenentatge es troba fora del teu abast ("per molt que m'hi esforci, mai no ho entendre") o perquè requeriria una inversió de temps (localització

de fonts, lectura exploratòria, integració d'idees...) que no disposes. Aleshores optes per *empollar-lo*, és a dir, per reproduir-lo (tant oralment com per escrit) tot renunciant a entendre'l.

És un comportament comprensible. Ocasionalment, pot ser una manera de sortir del pas, però no és recomanable. Ho pots fer en un tema aïllat o en un nombre limitat de casos. Tanmateix, es complica a mesura que augmenta el nombre de temes estudiats que cal repassar.

17.-Fer diverses coses alhora mentre estudies

L'estudi requereix concentració plena. Fer diverses coses alhora (estar pendent del que fan a la televisió, rebre i respondre missatges, interaccionar a les xarxes socials, accedir a internet o al correu electrònic...) té incidència negativa en els resultats i, alhora, mina la teva autoestima: ets plenament conscient que és perjudicial per a tu, que hauries d'evitar-ho.

Pel que fa a escoltar música mentre estudies, hi ha diversitat de postures. En termes generals, escoltar la cançó de moda o una melodia que t'agrada molt, et distraurà i, per tant, és millor evitar-ho. Ara bé, hi ha la possibilitat que la música (clàssica o instrumental) sigui percebuda únicament com un fons (talment com a la sala d'espera del dentista) que contribueix a la relaxació. La variable clau no és la música en si mateixa sinó el grau de distracció. N'hem parlat a 8.5.

18.- Descuidar el repàs dels temes ja estudiats

El repàs d'allò estudiat prèviament resulta clau per a la memorització. A 4.7., en exposar el funcionament de la memòria a curt, mitjà i llarg termini, n'hem posat de manifest la necessitat. A 7.2.5. hem desenvolupat la darrera fase del mètode COnDeMoR.

Hi ha moltes maneres de repassar un tema: escriure'l sencer, reproduir-ne l'esquema, verbalitzar-lo mentalment, declamar-lo en veu alta, enregistrar-lo en àudio i escoltar-lo, elaborar-ne un esquema gràfic i revisar-lo al mòbil... Les modalitats i les ocasions per fer-ho (mentre fas cua a la carnisseria, en un embús a la carretera, mentre pares el sol a la platja...) són il·limitades.

Les repassades orals són més fàcils de dur a terme, més ràpides i més eficaces perquè escoltes allò que vols recordar. Les escrites, presenten majors requisits logístics (escriure requereix un lloc per fer-ho, un suport, etc.), més temps (és més lent) però pren major consciència d'allò que recordes, d'allò que cal reforçar, etc. D'altra banda, has de tenir present que la versió C (la que el tribunal qualificarà) és escrita.

10.4. Errors en la Realització de la Prova

19.- Començar a escriure d'una manera atabalada.

El dia de la prova és comprensible que estiguis inquiet/a o nerviós/a. Al capdavant, una part important del resultat final depèn de l'atzar, del número de la "ditxosa" *boleta*. En aquesta situació, alguns opositors, tan bon punt senten un dels números desitjats, es posen a escriure d'una manera compulsiva. Ha sortit un tema que saben, que consideren que s'hi poden lluir... i ja no posen atenció a la resta del sorteig, ni a les indicacions que han rebut dels seus formadors. Entren en un estat d'excitació de tal envergadura que només pensen a escriure; no volen malbaratar ni un instant. Saben que dues hores s'escolen aviat, tenen moltes coses per dir (tantes, que el temps se'ls farà curt) i en volen incloure el major nombre.

Entenem que aquest comportament és erroni o, si més no, arriscat. La qualificació final del tema no es troba en funció de l'extensió. Òbviament, si escrius molt demostres que saps molt. Però, si et precipites, corres el risc de passar per alt un munt d'aspectes que són tant o més importants: prendre la decisió sobre el tema a fer, elaborar un esquema previ, efectuar una revisió final...

A 1.1. sostenim que pots dedicar de 100 a 105 minuts a escriure. Si saps molt bé el tema i t'hi vols lluir, pots arribar a 110. Però, necessàriament, has de deixar 10 minuts per altres qüestions. D'altra banda, l'afany per escriure molt i de pressa incrementa el risc de cometre errors ortogràfics, de desatendre els aspectes formals (llegibilitat, marges, homogeneïtat en l'escriptura...), de no posar l'atenció adequada a la cloenda.

20.- Expressar-te d'una manera vulgar, poc rigorosa, impròpia

Amb independència dels coneixements, la manera d'expressar-los, la riquesa lèxica, l'ús apropiat del llenguatge, etc. són trets distintius d'un bon docent. Així es reconeix en el criteri de correcció de la major part d'especialitats: la competència comunicativa és un dels aspectes que valora el tribunal (Quadre 10.1.).

Recorda que ets en un procés selectiu, que l'objectiu del tribunal és seleccionar aquells que considera que seran bons docents. Utilitza un registre formal. Posa atenció als connectors entre les diverses idees o parts del text ("d'una banda", "d'altra banda", "altrament", "en darrer lloc"...); procura evitar les crosses o falques lingüístiques: expressions com "val", "veritat", "tal i tal", "daixonses, daixonsis, dallonsis", "ai!, ei!, oi!, ui!" així com les interpel·lacions retòriques al tribunal: "s'entén?", "vull dir", "saps?", "com se diu...", "veritat?". Si t'has de dirigir al tribunal, fes-ho de manera respectuosa (vostè, vostès); no pas en segona persona del singular.

VALORACIÓ DE LA COMPETÈNCIA COMUNICATIVA	ESPECIALITATS
Qualitat del text escrit: precisió conceptual i correcció lingüística	Infantil – Educació Física
Qualitat del text escrit: precisió conceptual i correcció lingüística (fluïdesa, argumentació, correcció escrita i riquesa lingüística, terminologia adequada, organització i rigor en l'exposició, assertivitat...).	Primària
Qualitat del text escrit: precisió conceptual i correcció lingüística (fluïdesa, argumentació, correcció escrita i riquesa lingüística, terminologia adequada, coherència i claredat expositiva, organització i rigor en l'exposició, equilibri i assertivitat...)	Música
Ús de la llengua anglesa: correcció, composició i riquesa lingüística	Anglès
Correcció en el vocabulari tècnic específic i la correcció en l'expressió escrita. Estructuració, capacitat de síntesi, coherència i correcció lingüística i ortogràfica de la resposta escrita.	Audició i Llenguatge

10.1. Criteris de valoració de la competència comunicativa en la redacció del tema en diverses especialitats

21- Inventar-te la bibliografia

A 9.3 hem constatat que la inclusió de bibliografia constitueix un criteri de valoració explícit de la majoria d'especialitats. Hem posat de manifest la incongruència d'haver de memoritzar-la; hem explicat com citar-la adequadament en el cos del tema i com oferir les referències al final i hem aportat algunes idees per a gestionar-la. També hem dit que els tribunals són coneixedors d'aquesta situació i, per tant, no s'espera una mostra d'erudició bibliogràfica: amb algunes referències clau (mitja pàgina) pot ser suficient.

Aquestes consideracions, tanmateix, no han d'ésser interpretades com una invitació a efectuar un recull bibliogràfic únic, vàlid per a qualsevol tema. No és això. És probable que una mateixa citació puguis emprar-la a diversos temes... però no pots usar-la d'una manera indiscriminada. Els tribunals ho notarà; observarà que la referència no correspon a cap contingut que hagi desenvolupat al llarg del text i pot intuir que has fet una bibliografia idèntica per a tots els temes.

A tall d'exemple, el document de la Fundació Bofill *Què es podria fer per millorar l'aprenentatge de les matemàtiques (Puente, 2016)* és probable que el puguis utilitzar

als temes 20, 21, 22, 23, 24 i 25 de l'especialitat d'Educació Primària però, en canvi, seria sospitós que l'utilitzessis en la resta de temes.

22.-Improvisar, posar-hi palla

En la redacció del tema és possible que oblidis una part del contingut. A tall d'exemple, visualitzes l'esquema general; tens clar que hi ha quatre apartats; has redactat correctament els dos primers però, quan arribes al tercer, no hi ha manera de recordar-lo.

En aquesta tessitura, se't presenta la temptació d'improvisar, de posar-hi palla, d'omplir l'apartat que has oblidat amb quelcom que no hi correspon, extret d'un altre tema o, simplement, fruit de la improvisació. Hi ha la possibilitat que el tribunal, si fa una lectura en diagonal, no ho detecti. Ara bé, si es tracta d'un tema en el qual han coincidit diversos opositors, que els membres del tribunal porten per mà, el risc que contraus és notable.

Una alternativa consisteix a continuar el desenvolupament del tema amb normalitat. És possible que, un cop superat el moment de tensió, allò que momentàniament havies oblidat reaparegui. Pren algunes notes en un full auxiliar i continua amb la redacció del tema. Quan hagi acabat, redacta la part que havies oblidat en un full en blanc i introdueix una nota a peu de pàgina al punt on consideres que havia d'anar el text que ha estat objecte d'oblit transitori.

Com a criteri general, improvisar, posar-hi palla, omplir fulls per no dir res, no és una pràctica recomanable... però sempre pots trobar algú a qui li hagi anat bé. Al capdavall, la decisió es teva.

23.- Descuidar els aspectes formals

Els principals aspectes formals a tenir en compte en la redacció del text han estat exposats a 9.6. No cal repetir-los. Els membres del tribunal són conscients de la situació de tensió que viuen els opositors i, per tant, seran comprensius amb les errades o incorreccions.

Ara bé, ja saps que la primera impressió és important. Abans d'iniciar la lectura del text, els membres del tribunal hi donen un cop d'ull longitudinal. El fet que el text estigui ben estructurat, que hi hagi diagrames o il·lustracions, que els espais entre línies siguin regulars, que els títols dels apartats i subapartats siguin nítids... tindrà incidència en la qualificació final. Podem discutir si és bo, si és just, si és equànime... però és una realitat. I molt probablement, el dia que formis part d'un tribunal, també ho serà.

24.- Acabar amb excuses o apel·lant a la comprensió del tribunal.

Al punt 7 d'aquest mateix capítol hem posat atenció a la conclusió. Hem aportat algunes pautes i hem assenyalat diverses possibilitats. D'entre totes, n'hi ha una que considerem especialment desafortunada, raó per la qual li atorguem entitat pròpia en aquest apartat final. Consisteix a acabar excusant-te davant del tribunal per la forma o per les limitacions amb les quals has afrontat l'elaboració del tema o bé apel·lant a la seva comprensió o benvolença.

Cal evitar interpel·lacions al tribunal ("ho he fet bé, oi?"); demandes de comprensió, "m'hauran d'excusar perquè els he clavats un bon rotllo...", expressió d'atenuants: "estic molt nerviós", "el tema que m'ha tocat és difícil o no es presta al lluïment...", excuses, "no he pogut demostrar tot el que sabia perquè amb la calor que fa a la sala, m'ha estat difícil concentrar-me" o comentaris superbs, ja siguin figurats o reals, "els serà difícil trobar un altre tema que s'acosti al meu".

La conclusió ha d'afavorir un acostament entre el redactor (opositor) i el tribunal però has de tenir present el rol i la posició de cadascú.

25.- Baixa o nul·la gestió del temps.

La prova dura dues hores; 120 minuts que has de gestionar d'una manera activa. És fonamental que entris a realitzar la prova amb una previsió de la dedicació (5 minuts



per decidir el tema i per fer un esbós en un full auxiliar; 3 minuts per redactar la introducció; 5 minuts per fer l'esquema de desplegament...) que t'hauràs construït a llarg de la formació i hauràs assajat i contrastat en les simulacions.

Tota aquesta feina prèvia t'ha de servir pel dia de la prova. Certament, la situació d'estrès et pot jugar una mala passada (potser que acumulis un cert retard i al final

hagis de sintetitzar) però no fins el punt d'oblidar-te de la gestió del temps. Tens moltes coses per dir i vols dir-les totes. Per tant, has d'administrar el temps que disposes i, de tant en tant, comprovar que el ritme d'avenç respon a la distribució prevista. Per fer-ho, al proper capítol suggerim tornar al rellotge de polsera.

Capítol 11**QUARANTA RECOMANACIONS FINALS**

Som a la darrera jornada del Tour. Queden enrere les etapes inicials (d'ubicació de l'estudi del temari en el conjunt de l'oposició); les etapes llargues i planes especials per a rodadors (l'elaboració del tema), la contrarellotge (la planificació de l'estudi), les etapes de *pavés* (els continguts didàctics), les etapes de muntanya als Alps (els aspectes personals i situacionals) i als Pirineus, amb el mític Tourmalet (el mètode d'estudi). Només resten els darrers quilòmetres fins a París i la passejada triomfal pels Camps Elisis.

Quan els ciclistes divisen el Sena senten una satisfacció íntima. Es disposen a gaudir dels darrers trams de la cursa, senten l'escalfor del públic que els victoreja, observen els fotògrafs i els periodistes a la tribuna de premsa, saben que la família els espera... Tot és a punt per a la celebració després d'una temporada d'entrenament i de tres setmanes d'esforç i patiment.

La publicació també arriba a la darrera etapa. Al capítol anterior hem advertit alguns errors; ara, aportem quaranta recomanacions perquè les tinguis ben presents. Ho farem amb frases breus, directes, sense cap mena d'ordenació. Les hem redactades en imperatiu perquè quedin clares, amb una breu explicació que resumeix o focalitza idees que han estat prou argumentades a les pàgines precedents. Aquí tens la traca final.

1.- Fes-te un horari d'estudi (i modifica'l tant com calgui)

Si no el compleixes fil per randa, no passa res. Sempre hi ha temes que requereixen més temps, sorgeixen imprevistos, etc. Es tracta de modificar-lo. Tot plegat t'ajuda a ser realista i a gestionar activament el temps d'estudi.

**2.- Menja bé**

Cuida la teva alimentació. Procura menjar peix, fruites i verdures. Després de menjar greixos o en abundància és difícil posar-se a estudiar. Val més menjar menys diverses vegades al dia.

3.- Comença pels temes que trobis més senzills

Faràs més via en aprendre'ls i estaràs més motivat/da. Si n'han de quedar alguns sense estudiar,

que siguin els més difícils, els que en tens menys coneixements o els que et resulten més antipàtics.

4.- Condiciona't un lloc d'estudi adequat

Procura que no hi hagi gaire soroll i que sigui ben ventilat. Posa atenció al mobiliari i a l'ambient d'estudi.



5.- Fora mandra! Allò que puguis fer avui, no ho deixis per l'endemà

Estudiar és costós, fa mandra. És fàcil trobar raons per posposar-ho. Si t'hi poses amb determinació veuràs que avances. Fins i tot et podràs regalar, de tant en tant, alguna estona per desconnectar o per reprendre els hobbies perduts.

6.- Explica allò que estudies a una altra persona

Explicar les coses a una altra persona ajuda a entendre-les i a memoritzar-les. Pot ser el teu germà, el teu pare, un amic/ga.

7.- No estudiïs més del compte

Recorda que en la realització de la prova no podràs escriure més de 2000 paraules. No té sentit que estudiïs temes d'una dimensió molt major. S'imposa la prioritització dels continguts que consideris essencials.

8.- Reposa

Resulta comprensible caure en la temptació de dedicar-hi una estona més: sempre queden coses a fer. Tanmateix, recorda que es tracta d'una cursa de fons; demà has de continuar amb forces renovades. Quan sigui l'hora, ves a dormir. Si se't posa bé, pots prendre una infusió o una dutxa. Es tracta d'anar al llit relaxat per dormir bé.

9.- Utilitza internet

Utilitza internet per localitzar versions alternatives del tema. També hi pots buscar recursos didàctics, audiovisuals, etc. Et serviran per entendre'l millor, per conèixer innovacions, per descobrir recursos didàctics...



10.- Trasllada el tema a l'aula i a l'institut

No n'hi ha prou de recitar els continguts d'un tema com un lloro. Per ensenyar-lo als alumnes has de traslladar-los a la seva realitat quotidiana, has de sentir passió per ensenyar-lo, has d'adequar els continguts a l'aula. Procura transmetre-ho al tribunal.

**11.- Estableix una rutina d'estudi**

Allò òptim és fixar una rutina diària d'estudi. Dues o tres hores diàries pot ser una bona dosi inicial que pots incrementar a mesura que t'hi trobis a gust. Òbviament, algun dia no ho podràs complir però buscaràs una manera de recuperar les hores perdudes.

12.- Aprèn els temes amb les teves pròpies paraules

Aprèn més i millor si comprens allò que estudies que no pas si ho memoritzes sense entendre-ho.

13.- Fes descansos regulars, reposa

Reposar 5 o 7 minuts cada hora i mitja és necessari. Aprofita per caminar una mica, estirar els braços, desentumir el coll, beure aigua, menjar una peça de fruita.

14.- Llegeix en paper

Tot i que l'estudi a partir de dispositius electrònics: e-readers, tauletes, mòbils... s'ha posat de moda, la lectura és més lenta i hi ha un menor nivell d'aprenentatge. Cal llegir més vegades un mateix text per aprendre'l. Tot i això, cada persona és un món; tingues clara la manera amb la que t'és més fàcil estudiar.

15.- Atorga't premis i recompenses.

Reconeix-te els èxits. Fes petites celebracions quan hagi memoritzat el primer tema; quan superis una fita que t'havies marcat... Es tracta d'alimentar i mantenir alta la motivació.

**16.- Motiva't abans de començar.**

Abans de posar-te a estudiar pensa en allò que et toca fer avui, en com ho estructuraràs, en quines passes seguiràs... Activa't, posa atenció a l'estudi; concentra't hi.

17.- Repeteix: la revisió és la base de la memorització

Fes una primera revisió al cap de 24 hores. Estableix relacions entre els continguts, amb altres temes, amb l'esquema, etc. Repeteix al cap de 48 hores i torna-hi quan hagi passat una setmana.

**18.- Centra't en les idees**

Un munt d'informació (potser mitja pàgina o més) s'ha de resumir en una idea. El que has de recordar són les idees i les relacions que presenten entre elles. Un conjunt d'idees relacionades poden expressar-se gràficament a través d'un esquema.

19.- No et passis

No facis maratons d'estudi. No respectar els descansos, alterar el ritme del son, prendre substàncies que suposadament t'ajuden a mantenir-te despert... acaba tenint efectes perniciosos. L'estudi del temari és una cursa de fons, no pas de velocitat.

20.- Aprofita les hores que ets mentalment més productiu

Els ritmes vitals són una qüestió personal. Hi ha opositors que estudien millor de bon matí; altres, a partir de les 10 h.; altres, després de dinar; altres, a la nit... Allò que marca la diferència de rendiment és el nivell de concentració.

21.- Relaxa't

A mesura que avancis en la preparació de l'oposició aniràs acumulant estrès, tant endogen (derivat de la pròpia activitat) com exogen (derivat del contacte amb els altres). L'estrès és perjudicial per a l'estudi. Procura relaxar-te: respira bé, fes una mica d'exercici, etc.

22.- No et tanquis en tu mateix/a

L'estudi del temari comporta risc d'aïllament. Concentrar-te en els temes i dedicar-los el major temps possible implica un arraconament de la vida social, de les relacions, de les activitats ocioses... En certa manera, és inevitable. Però també és una oportunitat per conèixer companys/es que es troben en una situació similar, amb qui podràs col·laborar i compartir impressions i vivències.



23.- No dramatitzis; hi ha més dies que llonganisses

Fes tot allò que estigui a les teves mans per aprovar... però no facis un drama amb expressions del tipus "O ara, o mai". Recorda que l'anunci de places fet pel Departament d'Educació preveu cinc convocatòries consecutives (2018 – 2022) amb més de 15000 places docents. Si no et va prou bé a la primera, serà a la segona. D'altra banda, tingues present la vida és llarga i plena de sorpreses.

**24.- Estableix connexions**

Entre les idees d'un tema, entre el continguts científics i els didàctics, entre el tema i el currículum, entre diversos temes, entre el tema i la prova pràctica... En algunes disciplines l'estudi del temari presenta una relació estreta amb la resolució d'exercicis o problemes característics de l'especialitat.

25.- Construeix-te el teu propi mètode

El mètode COnDeMoR intenta fer una presentació lògica del camí a seguir per aprendre un tema. Un cop l'hagis interioritzat, admet múltiples adaptacions i dreceres que et permetran fer més feina amb menys temps. Assaja diverses maneres de fer i opta per la que et sentis més còmoda/e.

26.- Abans de començar, respira i visualitza

Si ja has ocupat el lloc que et correspon a la sala on es realitzarà la prova i et sents neguitós, pots utilitzar un exercici de relaxació ben senzill. Tanca els ulls, respira profundament i lenta. Quan el ritme respiratori s'hagi aquietat, visualitza't realitzant la prova, concentra't mentre desenvolupes el tema: dibuixes l'esquema, hi afegeixes una il·lustració... Imagina que has acabat, que experimentes aquella sensació de benestar tan agradable que se sent després de la feina ben feta.

27.- Pensa en positiu

El repte és complex; les incerteses són considerables; l'oposició presenta molts aspectes millorables... Ara bé, de què serveix afrontar-la des del lament, des de la negativitat, des del pessimisme?. De res. Ben al contrari, té un efecte negatiu en el resultat.

A més de controlar els pensaments negatius també has d'anar alerta amb les idees obsessives i el comportament reactiu.



28.- Construeix recursos mnemotècnics.

Fes-te recursos mnemotècnics ad hoc per recordar tipologies, categoritzacions, llistats... La manera més senzilla de fer-ho és associar-ho amb una paraula construïda amb les inicials dels mots a recordar. També pots jugar amb la combinació de majúscules i minúscules talment com hem fet amb COnDeMoR.

**29.- Utilitza un rellotge tradicional**

L'ús generalitzat de mòbils amb les múltiples possibilitats associades (cronòmetre, compte enrere, alarma...) ha comportat un arraconament progressiu dels rellotges de polsera. La necessitat d'establir un control actiu del temps durant la realització de la prova depara l'oportunitat de recuperar el rellotge tradicional de polsera.

30.- Estableix un programa variat d'estudi

Combina sessions de memorització amb d'altres de revisió o de preparació de nous temes. Pots simultaniejar el treball en diversos temes alhora (que es trobin en diversos nivells de desenvolupament) però s'aconsella la prudència: no tinguis més de 3 temes encetats.

31.- Marca't objectius

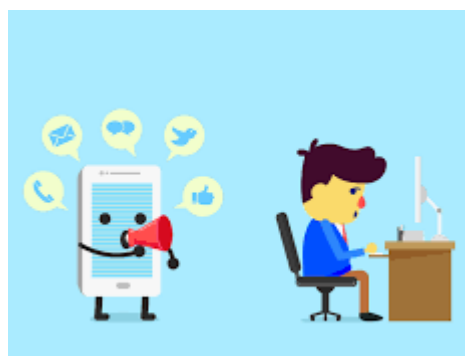
En l'estudi d'un tema hi ha diverses etapes de característiques diferents: lectura exploratòria, elaboració de l'esquema, adequació i personalització (Versió B), memorització, revisió... En cadascuna d'elles t'has de marcar objectius parcials que contribueixin a l'objectiu final.

32.- Desconnecta de l'estudi els dos dies anteriors a la prova

A 9.6. hem fet un recull del que pots fer durant aquests dos dies. Fonamentalment, realitzar una simulació que t'ajudi a revisar tot allò que hauries de tenir present durant la realització de la prova.

33.- Concentra't en l'estudi

Vivim en temps accelerats. Volem fer-ho tot (feina, família, esport, afeccions, relacions socials, associacionisme, voluntariat...). Hem de respondre un Whatsapp, penjar les fotos al Facebook, revisar el Twitter, veure la sèrie de Netflix, etc.



Preparar adequadament les oposicions implica atorgar-hi prioritats; deixar de banda les activitats de les quals pots prescindir, silenciar el mòbil, desactivar les notificacions, etc..

34.- Anota els dubtes i esvaeix-los



Al llarg d'un període d'estudi se't presentaran dubtes o interrogants: referits al procediment, a la teva intervenció, als imprevistos que es poden presentar. És bo que sigui així; significa que estàs actiu, que te'n preocupes. Llegir amb atenció la convocatòria et permetrà resoldre'n una bona colla. Els que quedin pendents, anota'ls en una llibreta, comparteix-los amb els companys, planteja'ls al formador/a, etc.

35.- No deixis res a la improvisació

Mira de preveure les diverses casuístiques i situacions que es poden donar en la realització de la prova: els diversos resultats del sorteig, l'oblit d'una part del tema, el material que has de portar, la gestió del temps... La realització de simulacions ajuda a posar-te en situació, a considerar diverses alternatives.

36.- No t'obsessionis per aprovar

Concentra't en la feina del dia a dia. No t'obsessionis amb els resultats. Et pot ser d'ajut recordar la frase de Walt Disney que encapçala el llibre: *"pregunta't si allò que fas avui t'apropa al lloc on vols ser demà"*. Si t'agrada el futbol, pots apel·lar a la màxima de Diego Simeone, l'entrenador de l'Atlètic de Madrid: *"Partido a partido"*. Es tracta d'anar fent, de centrar-te en el dia a dia sense obsessionar-te per guanyar la lliga.

37.- Accepta les pors i els neguits; exterioritza'ls

A mesura que s'acosti la data de la prova és probable que et sentis neguitós, que estiguis més susceptible... Són els efectes de la tensió acumulada i la inquietud pel resultat. No te'ls guardis per tu; comparteix-los, fes-los saber a les persones de confiança amb qui et pots desfogar: la família, els amics, els companys d'estudi... Persones disposades a escoltar-te, a comprendre't.



38.- Avança sense pressa però sense pausa (com la tortuga del conte)

Alguns opositors comencen amb molta empena i, de mica en mica, es van desinflant. Sembla més intel·ligent agafar una velocitat moderada, però mantenir-la constant. Amb el pas del temps, t'hi habitues fins al punt que l'endemà de les oposicions ho trobaràs a faltar. De mica en mica, s'omple la pica.

39.- Elabora una llista de "pendents"

Durant el procés d'estudi t'adones que hi ha aspectes del tema que són millorables: incloure un exemple, sintetitzar-ne una part que s'allarga molt, reelaborar la conclusió, fer un nou esquema, etc. que no pots dur a terme d'una manera immediata. Anota'ls en una llibreta i, de mica en mica, ubica'ls en el pla d'estudi. Quan són feines que no requereixen un grau elevat de concentració pots realitzar-les al final de la jornada, quan el cansament fa baixar el

rendiment.

40.- Presenta't per aprovar-les

En les oposicions no hi ha premi de consolació. De res no serveix superar la primera fase o arribar al concurs si, finalment, no obtens plaça. Pot ser que, d'una manera objectiva, tinguis poques possibilitats: perquè no has estudiat gaire, perquè tens pocs mèrits, perquè no tens experiència, etc. (a 7.3. hem fet un llistat de diverses circumstàncies). Potser només tens un 5%, un 7% o un 10% de possibilitats. Ara bé, si et presentes és per aprovar, per exprémer al màxim les teves opcions. Juga tan bé com puguis/sàpigues les teves cartes. La sort també juga; pots ser l'afortunat/da.

INDEX DE QUADRES

0.1. Disseny i estructura de la publicació.	6
1.1. Fases del procediment selectiu.	11
1.2. Estratègia formativa d'Opos.cat per a la preparació d'oposicions.	12
1.3. Alguns dilemes pràctics referits a l'estudi del temari	14
1.4. Desenvolupament del tema. Aspectes a considerar.	15
1.5. Síntesi dels criteris de qualificació del tema.	16
1.6. Detall dels criteris de qualificació del tema i especialitats	17
1.7. Ponderació de les puntuacions de les parts A i B de la segona prova.	19
1.8. Caràcter selectiu del concurs oposició.	20
2.1. Components del Mòdul 1. Formació i acompanyament en l'estudi del temari.	27
2.2. Continguts del Taller d'Estudi del Temari	33
2.3. Activitats a realitzar durant el Taller d'Estudi del Temari	34
3.1. Aspectes a considerar en l'anàlisi del temari.	35
3.2. Mapa mental amb què un opositor afronta l'elaboració del tema.	36
3.3. Diana de prioritats en l'estudi del temari	37
3.3. Taula d'anàlisi aprofundida del temari.	39
4.1. Aspectes a considerar en l'establiment del pla d'estudi.	45
4.2. Càlcul de probabilitats a Educació Primària (28 temes i 4 boles)	46
4.3. Càlcul de probabilitats a la resta d'especialitats (25 temes i 3 boles)	46
4.4. Delimitació de les actuacions inherents a l'estudi d'un tema i horari de dedicació.	47
4.5. Programa setmanal d'estudi.	48
4.6. Programa quinzenal d'estudi.	49
4.7. Concreció de l'activitat a realitzar durant l'horari d'estudi	50
4.8. Corba d'aprenentatge d'Ebbinghaus.	52
5.1. Tres versions del tema en el procés d'estudi i memorització	60
5.2. Aspectes a considerar en la personalització del tema	61
5.3. Prova de redacció del tema.	65
5.4. Exemple d'índex d'un tema	69
5.5. Elaboració d'un esquema com a criteri d'avaluació a diverses especialitats	73
5.6. Exemple d'esquema de claus o quadre sinòptic	74
5.7. Exemple de diagrama	75
5.8. Exemple de mapa conceptual	76
5.9. Esquema de presentació del tema 15 d'Educació Física	81

6.1. Mètode COnDeMoR	91
6.2. Fase 1. Conèixer	92
6.3. Fase 2. Organitzar	94
6.4. Jerarquia d'idees	97
6.5. Fase 3. Desenvolupament	102
6.6. Fase 4. Memorització	106
6.7. Fase 5. Revisar. Repassar	109
7.1. Factors personals. Actitud i motivació.	122
8.1. Factors situacionals.	135
9.1. Rellevància dels aspectes didàctics en la qualificació del tema a diverses especialitats	140
9.2. Grafisme de l'activitat <i>Les etapes de la història</i>	145
9.3. Eines TIC en l'estudi del temari	148
10.1. Criteris de valoració de la competència comunicativa en la redacció del tema en diverses especialitats	170