

El meu Projecte de Vida: document integrador i presentació de tancament

Capstone de tancament del llibre i de l'assignatura. En quatre sessions, cada alumne integra tot el material treballat durant el curs en un document personal de 4-6 pàgines (DAFO + ikigai + objectius SMART a tres horitzons + pla d'acció a 12 mesos + xarxa de suport + sistema de revisió) i el defén en una presentació oral de 5 minuts davant del grup.

DURADA

4 sessions · 2 setmanes (redacció + revisió creuada + presentacions + feedback)

AGRUPAMENT

individual

UNITAT 10

El meu projecte de vida: capstone integrador

MATERIALS

- Carpeta personal de l'alumne amb el material acumulat durant el curs (DAFO personal Unitat 1, mapa de gestió emocional Unitat 2, mapa d'entorn Unitat 3, arbre de decisions Unitat 4, dossier d'itineraris Unitat 5, mapa d'FP Unitat 6, drets laborals Unitats 7-8, CV-esborrany Unitat 9)
- Plantilla del document integrador en format A4 (inclosa davall) en PDF imprimible i en document editable compartit
- Accés a internet a l'aula per a verificar dades d'ocupabilitat i oferta formativa actualitzada
- Rúbrica d'avaluació impresa per al professor i per a la coavaluació entre alumnes
- Cronòmetre visible per a les presentacions de la sessió 3
- Fulls de feedback estructurat per a la sessió 4 (format carta del company)

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A-F · Comp. específiques CE8, CE1, CE4 · Comp. clau CPSAA, CE, CCL

Plantejament

Esta activitat **tanca el llibre i tanca l'assignatura**. No és una tasca més: és el moment d'ensamblar tot allò que has treballat durant el curs en una única peça personal. Les nou unitats anteriors t'han donat ferramentes soltes; esta activitat les ajunta en un projecte que ixes amb ell l'últim dia de classe i obris de nou d'ací a tres mesos, d'ací a un any, d'ací a cinc.

El producte final és un **document integrador de 4 a 6 pàgines** —no més, no menys— que defensaràs oralment davant del grup en cinc minuts. L'extensió està acotada a propòsit: un projecte de vida que no cap en sis pàgines és un projecte que encara no entens prou. I un projecte que cap en una sola pàgina tampoc ho és.

Hem arribat al final. L'assignatura acaba aquí. El projecte, no. El projecte comença justament ara, el dilluns que ve, quan tries què fer amb allò que has llegit.

Objectius didàctics

- **Integrar** el material treballat a les nou unitats anteriors en un document personal coherent.
- Aplicar el mètode **SMART** a objectius concrets en les tres dimensions (personal, formativa, professional).
- Distribuir els objectius en **tres horitzons temporals** (12 mesos, 3-5 anys, 10 anys) amb el nivell de detall apropiat a cadascun.

- Identificar conscientment una **xarxa de suport** de 3-5 persones amb funció assignada a cadascuna.
- Comprometre's amb un **sistema de revisió periòdica** anotat al calendari.
- Practicar **competència oral** de síntesi i defensa argumental en 5 minuts.
- Tancar l'assignatura amb un acte col·lectiu d'**escolta i feedback honest** entre iguals.

Estructura del projecte en quatre sessions

Sessió 1 — Escriptura del document (60 min)

- 1. Recuperació del material acumulat (10 min).** Cada alumne trau la seua carpeta personal del curs. Ha de tindre, com a mínim: DAFO personal (Unitat 1), mapa emocional (Unitat 2), mapa d'entorn (Unitat 3), arbre de decisions (Unitat 4), dossier d'itineraris (Unitat 5), notes sobre FP i beques (Unitat 6), resum de drets laborals (Unitats 7-8) i el CV-esborrany (Unitat 9). Si falta alguna peça, este és el moment de demanar-la al professor o de reconstruir-la ràpidament. **Sense material, no hi ha projecte:** hi ha opinions.
- 2. Redacció individual silenciosa (45 min).** Amb la plantilla oberta, redactar les **seccions 1 a 6** del document (DAFO + ikigai + objectius SMART a tres horitzons + pla d'acció a 12 mesos + xarxa de suport + sistema de revisió). El professor circula responent dubtes puntuals però no corregix contingut en esta fase.
- 3. Marcador de revisió casa (5 min).** Cada alumne es compromet a acabar la redacció a casa durant els dies següents i portar el document imprés o en pantalla per a la sessió 2.

Sessió 2 — Revisió creuada per parelles (60 min)

- 1. Lectura silenciosa creuada (20 min).** Cada alumne intercanvia el seu document amb un company assignat a l'atzar. Lectura completa, sense comentaris. Subratllar allò que sembla clar, marcar amb interrogant allò que no s'entenga.
- 2. Conversa estructurada (25 min).** Per parelles, 12-13 minuts cadascú. El company comenta el document seguint estos tres eixos obligatoris:
 - **Els objectius SMART passen el filtre?** Són específics, mesurables, amb termini? Marcar els que no.
 - **La connexió entre dimensions és coherent?** El pla professional encaixa amb el personal? La xarxa de suport identificada és realista o teòrica?
 - **Les dates de revisió estan al calendari?** Si no hi estan, el sistema no funciona.
- 3. Ajustos posteriors (15 min).** Cada alumne apunta dos o tres correccions concretes a aplicar abans de la presentació oral. El document es lliura definitiu a l'inici de la sessió 3.

Sessió 3 — Presentacions orals (60 min, o dos sessions segons grandària del grup)

- 1. Sorteig de l'ordre (2 min).** Per a evitar que els més reticents vagin al final.
- 2. Presentacions individuals (5 min cadascuna + 1 min per a preguntes).** Cada alumne té **exactament 5 minuts** per a defensar el seu projecte. Suport visual opcional: una sola diapositiva resum (pot ser fotografia del propi document, esquema dibuixat a mà o presentació simple). Estructura recomanada per a l'exposició:
 - 30 segons: qui soc hui (síntesi del DAFO + ikigai).
 - 90 segons: on vull estar d'ací a un any (objectius SMART del curt termini i matèries optatives triades).
 - 90 segons: cap a on apunte a 3-5 i a 10 anys (escenaris i tipus de vida).
 - 60 segons: amb qui compte (xarxa de suport i per a què).
 - 30 segons: quan revisaré este projecte (les dates concretes).

3. Coavaluació en directe (durant la sessió). Cada alumne ompli una rúbrica curta valorant de l'1 al 4 dos companys assignats.

Si la classe té més de 12 alumnes, esta sessió es desdobra en dos sessions de 60 min perquè tots presenten amb temps folgat i sense esgotament del grup.

Sessió 4 — Feedback col·lectiu i tancament del curs (60 min)

- 1. Carta al company (20 min).** Cada alumne escriu una **carta breu i honesta** (½ pàgina) a un company assignat a l'atzar (distint del de la revisió creuada). La carta té tres apartats: *què m'ha sorprès positivament del teu projecte, quin punt em sembla més arriscat i per què, què et desitge per als pròxims cinc anys*. To respectuós obligatori. Sense sarcasme ni judici personal.
- 2. Lliurament de les cartes (10 min).** Lectura individual silenciosa per part del destinatari. No es comenta en veu alta.
- 3. Ronda de tancament (25 min).** En cercle, una volta de paraula de 60-90 segons per alumne. Cadascú comparteix **una sola cosa**: la primera acció concreta que farà la pròxima setmana relacionada amb el seu projecte. Frases tipus *“el dilluns m'apunte a la jornada de portes obertes de...”* o *“el dimarts parle amb ma tia la mentora per a...”*. Compromisos concrets, no bons propòsits genèrics.
- 4. Comiat del llibre i de l'assignatura (5 min).** El professor tanca amb la frase final del llibre: *sort, treball, xarxa i revisió*. Aplaudent col·lectiu opcional. Cada alumne s'emporta el seu document, la seua carta del company i el material acumulat durant el curs.

Plantilla del document integrador (4-6 pàgines)

El document es lliura en A4, una sola columna, font llegible a 11-12 punts, interlineat 1,5. Estructura obligatòria:

EL MEU PROJECTE DE VIDA · [Nom i cognoms]
Curs 4t ESO · [Mes i any de tancament]

SECCIÓ 1 — QUI SOC HUI: DAFO PERSONAL

(½ pàgina)

Taula 2x2 amb:

- Debilitats (3-5 punts honestos)
- Amenaces (3-5 factors externs)
- Fortaleses (3-5 punts basats en Unitat 1)
- Oportunitats (3-5 externes, basades en Unitat 3)

SECCIÓ 2 — IKIGAI APLICAT

(½ pàgina)

Diagrama o text estructurat amb quatre cercles:

- Què estime (3 coses)
- Què se'm dona bé (3 coses)
- Què necessita el món (3 àmbits)
- Per què em pagarien (3 eixides concretes)

Marcar els encreuaments que apareixen en almenys tres dels quatre cercles.

SECCIÓ 3 — OBJECTIUS SMART A TRES HORIZONS

(1,5 pàgines)

CURT TERMINI · pròxims 12 mesos

5-7 objectius SMART complets, repartits entre les dimensions personal, formativa i professional. Cada objectiu en una línia: què + quant + com + termini.

2-3 escenaris alternatius (A, B, C).
Per a cadascun: via formativa, eixida típica
i capacitats a adquirir.

LLARG TERMINI · 10 anys
3-4 frases sobre tipus de treball, entorn,
relacions i equilibri. Orientatiu,
no contracte.

SECCIÓ 4 – PLA D'ACCIÓ PER ALS PRÒXIMS 12 MESOS
(1 pàgina)
Calendari simplificat en quatre trimestres
(estiu, tardor, hivern, primavera). Per a
cada trimestre, 2-3 accions concretes amb
data aproximada: optatives triades,
exàmens oficials preparats, hàbits
instal·lats, primer treball o pràctiques
buscades, converses a tindre.

SECCIÓ 5 – XARXA DE SUPORT
(½ pàgina)
Taula amb 3 a 5 persones. Per a cadascuna:
· Nom i relació
· Categoria (família / mentor / igual /
professional especialitzat / jo futur)
· Per a què la necessita (informació, ànim,
perspectiva, contactes, ajuda material)
· Quan parlaré amb ella la pròxima
vegada

SECCIÓ 6 – SISTEMA DE REVISIÓ
(¼ pàgina)
Dates concretes anotades al calendari:
· Quatre revisions trimestrals (DD/MM)
· Una revisió anual (DD/MM de l'any
següent)
· Una revisió quinquennal (DD/MM/AAAA)
Indicar si estan ja marcades al mòbil.

FIRMA I DATA DE TANCAMENT

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Integració del material del curs	El document cita i aprofita visiblement el DAFO (Unitat 1), el mapa d'entorn (Unitat 3), l'arbre de decisions (Unitat 4), el dossier d'itineraris (Unitat 5) i el CV (Unitat 9). No sembla escrit des de zero.	15 %
Qualitat dels objectius SMART	Els 5-7 objectius del curt termini passen el filtre SMART complet. Específics, mesurables, assolibles, rellevants i amb termini concret.	25 %
Coherència entre dimensions i horitzons	Els objectius de les tres dimensions (personal, formativa, professional) es sostenen els uns als altres. Els escenaris de mitjà termini encaixen amb el curt. El llarg termini no contraduï els anteriors.	15 %
Realisme de la xarxa de suport	3-5 persones concretes amb funció assignada i pròxim contacte previst. No és una llista decorativa.	10 %
Sistema de revisió operatiu	Dates al calendari, no intencions. Marcades al mòbil o agenda física.	10 %
Qualitat de la redacció i cura del document	S'ajusta a la plantilla i a l'extensió (4-6 pàgines), sense faltes, ordenat, llegible.	10 %

Presentació oral	Estructura clara, gestiona els 5 minuts, defén amb arguments i no amb crosses.	10 %
Feedback al company (sessió 4)	La carta lliurada és honesta, respectuosa i útil.	5 %

Variants i extensions

- **Variant arxiu personal.** Cada alumne guarda el document, les cartes rebudes i el material acumulat en una carpeta tancada que es lliura al tutor del pròxim curs. Quan comence 1r de Batxillerat o 1r d'FP, el tutor lliura la carpeta a l'alumne a la primera tutoria per a forçar la primera revisió real.
- **Variant familiar.** L'alumne comparteix el document amb la seua família i porta una breu nota (½ pàgina) arreplegant la conversa. Excel·lent pont amb l'última tutoria del curs. La nota no s'avalua: es llig i es torna.
- **Variant càpsula del temps.** El document s'introdueix en un sobre tancat amb la data d'obertura escrita: "*Obrir l'1 de juliol de 20XX*". El centre el conserva. És un compromís simbòlic potent que molts alumnes recorden anys després.
- **Variant anuari.** Una de cada quatre o cinc presentacions, voluntàriament, es grava en vídeo curt (amb consentiment explícit) i es conserva per a mostrar a la promoció següent com a exemple. Funciona millor que qualsevol sermó del professor sobre què és un projecte de vida.
- **Variant passarel·la amb orientació.** El Departament d'Orientació rep còpia anonimitzada dels documents per a detectar tendències del grup (quants cap a Batxillerat, quines modalitats, quines famílies d'FP, quins dubtes predominen) i ajustar l'oferta de jornades d'orientació del curs següent.

Per al docent

Esta és l'última activitat del curs i convé cuidar especialment el to. Tres recomanacions:

- **No avalues les eleccions, només el raonament.** Un alumne que defén bé per què vol ser mecànic industrial val exactament igual que un que defén bé per què vol estudiar Dret. La rúbrica mesura rigor, coherència i honestedat, no ambició social.
- **Insistix en les dates de revisió.** És la peça que més es descarta i la que més impacte té a mitjà termini. Si les dates no estan al calendari del mòbil en eixir de la sessió 1, no hi estaran mai.
- **Cuida la sessió 4 més que les altres.** Les cartes entre companys i la ronda de tancament són allò que més recorda l'alumnat anys després. Reserva temps, baixa el ritme, evita interrupcions. És el tancament real del curs, no l'última nota del butlletí.
- **Sincronitza amb l'última tutoria.** Si és possible, encadena la sessió 4 amb la tutoria final del trimestre. El tancament conjunt reforça el missatge: el projecte ix de l'aula amb cada alumne i comença el dilluns següent.