



FOPP 4ESO · 4T ESO

Programació *didàctica*

Formació i Orientació Personal i Professional

EDITORIAL

profedeeconomia.es

MARC

Reial Decret 217/2022

GENERAT

28 de juliol del 2026

Resum de referència

Vista ràpida de la programació per a planificar el curs d'una ullada. El desenvolupament complet de cada apartat està més avall.

Dades bàsiques

ELEMENT	DETALL
Etapa i curs	4t d'Educació Secundària Obligatoria
Matèria	Formació i Orientació Personal i Professional (FOPP)
Marc normatiu	Reial Decret 217/2022 (curriculum bàsic estatal) + concreció de cada CCAA
Càrrega lectiva de referència	2 sessions setmanals · 3 avaluacions
Materials	Llibre, diapositives, activitats, tests i recursos interactius de profedeconomia.es

Temporalització per avaluacions (10 unitats)

AVALUACIÓ	UNITATS	FIL CONDUCTOR
1a	U1 Autoconeixement · U2 Emocions i salut mental · U3 El meu entorn · U4 Presa de decisions	Mirar-se cap dins: qui soc, què sent, on decidisc (Blocs A, B i C)
2a	U5 Itineraris després de 4t d'ESO · U6 FP, Universitat i beques · U7 Món del treball	El mapa formatiu i el mercat laboral (Blocs D i E)
3a	U8 Drets laborals · U9 Buscar faena · U10 El meu projecte de vida	Drets, ocupació i projecte de vida (Blocs E, F i integració A-F)

Avaluació d'una ullada

INSTRUMENT	PES ORIENTATIU
Portafolis d'orientació i projecte de vida (capstone)	50 %
Activitats aplicades, dinàmiques i treball d'aula	35 %
Proves breus i tests d'autoavaluació	15 %

Este resum i el desenvolupament que segueix són la mateixa programació: el resum servix per a planificar; els apartats següents, per a fonamentar i presentar.

Context i marc normatiu

Esta programació desenvolupa la matèria **Formació i Orientació Personal i Professional** de 4t d'ESO, d'acord amb el **Reial Decret 217/2022**, de 29 de març, pel qual s'establix l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'Educació Secundària Obligatoria (LOMLOE).

És un document **de referència, estatal i genèric**: cada comunitat autònoma fixa la seua pròpia concreció curricular (les competències específiques numerades, els criteris d'avaluació i els sabers bàsics poden variar en la seua redacció), i FOPP és una matèria de configuració relativament recent amb denominacions i enquadraments que difereixen entre territoris. Abans de presentar esta programació en un centre convé **ajustar-la a la concreció autonòmica** corresponent i al Projecte Educatiu de Centre.

FOPP és una matèria **orientadora**, no acadèmica a l'ús: el seu objectiu no és acumular continguts sino acompanyar l'alumnat de 4t d'ESO en el moment de la seua primera bifurcació real (què estudiar, quina faena

buscar, què fer amb els pròxims anys). Per això el centre de gravetat està en l'autoconeixement, la presa de decisions informada i un projecte de vida propi, no en l'examen.

Objectius i competències

La matèria contribuïx a les competències clau del perfil d'eixida de l'ESO (especialment competència personal, social i d'aprendre a aprendre, competència emprenedora, competència ciutadana, competència en comunicació lingüística i competència digital).

Les **competències específiques** de FOPP giren entorn d'estes capacitats:

- Desenvolupar l'**autoconeixement**: identitat, valors, fortaleces i propòsit personal.
- Reconèixer i **regular les emocions** i cuidar la salut mental pròpia i la de l'entorn.
- Analitzar l'**entorn** familiar, social i digital i la seua influència en les pròpies decisions.
- **Prendre decisions** de manera informada, anticipant conseqüències i reconeixent biaixos.
- Conèixer el **sistema educatiu** i els itineraris formatius per a triar amb autonomia.
- Comprendre el **món del treball**, el mercat laboral i els **drets laborals** bàsics.
- Aplicar eines de **cerca d'ocupació** (CV, marca personal, entrevista).
- Dissenyar un **projecte de vida** raonat, revisable i amb un full de ruta concret.

Sabers bàsics

Els sabers s'organitzen en blocs, que en este material es distribuïxen així:

- **Bloc A — Autoconeixement i benestar emocional:** identitat, valors, fortaleeses, emocions, autoestima i salut mental (U1-U2).
- **Bloc B — L'entorn:** context familiar, social i digital, i la seua influència en les oportunitats i decisions (U3).
- **Bloc C — La presa de decisions:** procés de decisió, criteris, anàlisi cost-benefici personal i biaixos cognitius (U4).
- **Bloc D — Itineraris formatius:** sistema educatiu, Batxillerat, Formació Professional, Universitat i beques (U5-U6).
- **Bloc E — El món del treball i els drets laborals:** mercat laboral a Espanya, atur juvenil, sectors i drets com a treballador (U7-U8).
- **Bloc F — Cerca d'ocupació:** currículum, carta de presentació, marca personal, entrevista i fonts d'ofertes (U9).
- **Integració A-F — Projecte de vida:** acoblament de tots els aprenentatges en un projecte personal (U10, capstone).

Temporalització detallada

Distribució orientativa per a un curs de ~2 sessions setmanals. Cada unitat inclou exposició dialogada, dinàmiques i activitats aplicades, un test d'autoavaluació i una aportació al portafolis d'orientació.

1a avaluació — Mirar-se cap dins

UNITAT	SESSIONS APROX.
U1 • Autoconeixement i identitat personal	8

U2 · Emocions, autoestima i salut mental	8
U3 · El meu entorn: familiar, social i digital	8
U4 · Com prenem decisions	8

2a avaluació — El mapa formatiu i laboral

UNITAT	SESSIONS APROX.
U5 · El sistema educatiu: itineraris després de 4t d'ESO	8
U6 · Formació Professional, Universitat i beques	8
U7 · El món del treball: mercat laboral a Espanya	7

3a avaluació — Drets, ocupació i projecte de vida

UNITAT	SESSIONS APROX.
U8 · Els teus drets com a treballador	8
U9 · Buscar faena: CV, marca personal i entrevista	10
U10 · El meu projecte de vida: capstone integrador	7

El **projecte de vida** (capstone) recorre tot el curs: cada unitat aporta una peça al portafolis personal (autoconeixement, entorn, decisió, mapa formatiu, món laboral, kit de cerca d'ocupació) i la U10 acobla totes eixes peces en un projecte raonat amb un full de ruta a curt, mitjà i llarg termini.

Metodologia

- **Orientació com a fil conductor:** la matèria acompanya una decisió real (què fer després de 4t d'ESO), no transmet un temari tancat. Tot apunta al projecte de vida.
- **Aprenentatge basat en projectes (ABP):** el portafolis d'orientació vertebrà el curs; cada unitat tanca amb una aportació que s'integra

en el projecte de vida final.

- **Dinàmiques i treball introspectiu:** qüestionaris d'autoconeixement, DAFO personal, ikigai, anàlisi de valors, regulació emocional, simulacions de decisió i d'entrevista.
- **Connexió amb la realitat:** dades reals del mercat laboral espanyol (EPA, atur juvenil), itineraris formatius vigents, beques i drets de l'Estatut dels Treballadors.
- **Clima d'aula segur:** en una matèria que toca emocions, salut mental i context familiar, el respecte, la confidencialitat i la voluntarietat d'allò personal són condició de treball.
- **Avaluació formativa contínua** per mitjà dels tests d'autoavaluació i la retroalimentació sobre les peces del portafolis.
- **Atenció a la competència digital:** identitat i empremta digital, eines de presentació i elaboració del CV i la marca personal.

Avaluació

Criteris d'avaluació: els de la concreció autonòmica vigent, associats a les competències específiques. En ser una matèria orientadora, es valora sobretot el **procés** (la qualitat de la reflexió i la coherència de les decisions) més que la memorització de continguts.

Instruments i ponderació orientativa

INSTRUMENT	PES	QUÈ MESURA
Portafolis d'orientació + projecte de vida (capstone)	50 %	Reflexió, autoconeixement, coherència de l'itinerari i producte final
Activitats aplicades, dinàmiques i treball d'aula	35 %	Participació, aplicació, treball cooperatiu i registre de cada unitat
Proves breus i tests d'autoavaluació	15 %	Comprensió dels conceptes clau (mercat laboral, drets, itineraris)

El repartiment situa deliberadament **poc pes en la prova escrita i molt en el portafolis i el projecte**, coherent amb el caràcter orientador de la matèria: allò important no és aprovar un examen, sino eixir de 4t d'ESO amb una decisió pròpia ben fonamentada.

Recuperació: cada avaluació és recuperable per mitjà de reentrega de les peces del portafolis i/o prova breu específica. La qualificació final pondera les tres avaluacions; el projecte de vida és requisit per a superar la matèria.

Qualificació: d'1 a 10. Es considera superada la matèria amb una qualificació final igual o superior a 5, sempre que el projecte de vida s'haja entregat i presentat.

Atenció a la diversitat

- **Activitats graduades:** les activitats del material ofereixen distints nivells d'exigència (qüestionari, dinàmica, debat, cas, projecte).
- **Reforç i ampliació:** els apartats "Per a aprofundir" de cada unitat permeten ampliar; les pautes i plantilles (DAFO personal, objectius SMART, plantilla de CV) servixen de bastida per a l'alumnat que ho necessita.
- **Voluntarietat d'allò personal:** ningú està obligat a compartir continguts íntims; el portafolis admet nivells d'exposició que cada alumne decidix.
- **Treball cooperatiu** amb rols per a afavorir la inclusió i la xarxa de suport entre iguals.
- **Coordinació amb el Departament d'Orientació** per a detectar i derivar situacions de salut mental o de context que excedisquen l'aula.
- **Adaptacions no significatives** (temps, formats, suports visuals) segons l'informe del DO i les mesures del centre.

Situacions d'aprenentatge

El material inclou **situacions d'aprenentatge** llestes per a usar en la secció d'activitats, entre elles:

- Elaborar el **DAFO personal** i el mapa de valors propis (U1).
- Practicar tècniques de **regulació emocional** i reconèixer senyals d'alerta en salut mental (U2).
- Analitzar el propi **entorn** (capital cultural i social, empremta digital) i la seua influència en les oportunitats (U3).
- Aplicar el **procés de presa de decisions** i detectar biaixos en una elecció real, com l'itinerari després de 4t d'ESO (U4).
- Comparar **itineraris** (Batxillerat, FP, vies alternatives) i simular el càlcul de la nota d'admissió i d'una beca (U5-U6).
- Interpretar **dades de l'EPA** sobre atur juvenil i sectors econòmics (U7).
- Revisar una **nòmina** i un contracte a la llum de l'Estatut dels Treballadors (U8).
- Construir el **currículum**, la marca personal i preparar una **entrevista de treball** simulada (U9).
- Acoblar i presentar el **projecte de vida** amb objectius SMART i un full de ruta a tres horitzons (U10).

Materials i recursos

Tota la programació es recolza en els materials oberts de profedeconomia.es per a esta assignatura: el **llibre** (10 unitats), les **diapositives** derivades, les **activitats** i **tests** per unitat, i els **recursos interactius** (qüestionaris d'autoconeixement, plantilles de DAFO

personal i projecte de vida, simuladors de nota d'admissió i de cerca d'ocupació). Tot el contingut és adaptable i es publica sota llicència Creative Commons BY-NC-SA.