



UNIVERSITAT
JAUME·I

TREBALL FINAL DE GRAU EN MESTRE
D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

***L'APRENTATGE BASAT EN REPTES PER AL
TREBALL DE CAPACITATS FÍSiques I MOTRIUS***

Nom de l'alumne: Rubén Barruguer Peris

Nom del tutor del TFG: Emilia Maria Herrera Mor

Àrea de coneixement: Didàctica de l'Expressió Corporal.

Curs acadèmic: 2020-2021

Resum	3
Abstract	3
1. Justificació.	4
2. Marc teòric	5
2.1. Beneficis de l'activitat física i esport en escolars.	5
2.2. Capacitats físiques-motrius.	6
2.3. Reptes cooperatius.	9
2.4. Objectius (Objectius del TFG)	10
3. Metodologia	11
3.1. La mostra	11
3.2. Procediment	11
3.2.1. Concreció curricular	11
3.3. Transposició didàctica	13
3.3.1. Temporalització i organització de les sessions	13
3.3.2. Metodologia	14
3.4. Avaluació	15
3.4.1. Avaluació de l'alumnat	15
3.4.2. Autoavaluació alumnat.	15
3.4.3. Avaluació per part del tutor del centre	15
4. Resultats	16
4.1. Avaluació alumnat	16
4.2. Autoavaluació alumnat.	18
4.3. Avaluació del professor d'Educació Física	18
5. Valoració	19
5.1. Avaluació dels alumnes.	19
5.2. Autoavaluació de l'alumnat i avaluació del mestre tutor.	21
6. Conclusions	21
7. Bibliografia	22
8. Annexes	24

Resum

El present TFG s'enfoca cap al treball de les capacitats físiques i motrius mitjançant la metodologia de reptes cooperatius en l'assignatura d'Educació Física. És una vessant de l'educació que fomenta l'acció grupal per a poder superar una sèrie de reptes. La mostra es realitza amb els 21 alumnes del grup de tercer A d'una escola pública de la localitat de Borriana. La unitat didàctica consta de set sessions, que clarament es poden dividir en dos parts. La primera engloba les 4 primeres sessions, on els alumnes han de resoldre reptes grupals de: l'equilibri, la força, l'agilitat i la resistència. En les últimes sessions, els estudiants són els encarregats de crear i dirigir els reptes grupals a la resta de la classe. Els instruments utilitzats ha sigut una graella amb una valoració numèrica de les competències claus assolides per part de l'alumnat, una autoavaluació de cada grup mitjançant la reflexió i per últim, l'observació del professor supervisor. Els resultats de l'avaluació dels alumnes, pel que fa a les competències ha sigut positiva, destacant l'ítem relacionat amb la higiene i amb la participació activa amb les activitats relacionades amb l'agilitat, ambdós associats a la Competència Social i Cívica. Els estudiants destaquen d'una banda la satisfacció en l'activitat i d'altra, la frustració per no poder controlar el grup. El professor supervisor destaca una bona execució del pantejament, destacant la diversió. L'ús de metodologies més innovadores com l'Aprenentatge Basat en Reptes ha resultat un aspecte positiu cap al treball de les capacitats físiques i motrius dels alumnes, incentivant al mateix temps el treball cooperatiu i la motivació de la classe.

Abstract:

The current TFG focuses on the work of the physical and motor capacities/abilities through the methodology of cooperative challenges in the subject of Physical Education. It is a branch of education that promotes group action in order to overcome some challenges. The sample is accomplished with the 21 pupils of the 3rd A class in a public school located in Burriana. The teaching unit consists of seven sessions, which can be clearly divided into two parts. The first one includes the former four sessions, in which learners have to solve group challenges regarding balance, strength, agility and endurance. In the last sessions, students are the ones to create and lead the group challenges to the rest of the class. The instruments used have been a table containing a numerical assessment of the key competences acquired by the pupils, a self-assessment of each group through reflection, and, lastly, the evaluation of the supervisor teacher. The results of the learners' evaluation, concerning competences, have been positive, highlighting the item related to hygiene and with the active participation with the activities related to agility, both associated to the social and civic competences. Students highlight, on the one hand, the satisfaction in the activity and, on the other hand, the frustration for the impossibility of

controlling the group. The teacher supervising underlines a correct execution of the proposal, emphasising the enjoyment. The use of the most innovating methodologies such as the learning based on challenges has resulted in a positive aspect towards the work of the physical and motor capacities of students, meanwhile enhancing both cooperative work and class' motivation.

Paraules clau: aprenentatge, reptes, cooperació, capacitats físiques i motrius, competències clau

1. Justificació.

L'aprenentatge ha de tindre un sentit complet i cobrir totes les necessitats de l'alumnat. Per aquest motiu, és necessari introduir l'activitat física i l'esport per aconseguir un major benestar tant psicològic com fisiològic. Aprofitant la imaginació, l'energia i les ganes d'aprendre dels xiquets es planteja un ensenyament diferent, divertit i motivant, on l'objectiu primordial són el coneixement de les diferents habilitats motrius bàsiques i l'ensenyament entre iguals.

D'una banda, i en primer lloc, cal remarcar els beneficis que té l'esport a nivell escolar. L'esport té un paper fonamental quant a la capacitat de veure la personalitat dels alumnes, ja que és ací on mostren el seu esperit més competitiu, el caràcter que tenen, la seua resposta enfront les adversitats o les situacions que se'ls mostra, la humilitat i la predisposició d'ajudar als companys, dit amb altres paraules, la cooperació, paper i objectiu fonamental a treballar per poder millorar les habilitats socials cara un futur. D'altra banda, a nivell socio-afectiu, tracten les relacions personals, la recerca d'un objectiu grupal i en comú, la vessant lúdica, gràcies al joc i per últim, la satisfacció personal.

En segon lloc, els beneficis que genera psicològicament són nombrosos, perquè ajuda al xiquet a tindre un alliberament d'energia imprescindible i necessari. S'obté una major vitalitat mental eliminant factors com l'estrès, l'ansietat i l'insomni, que provocaran que l'alumne aconseguisca tindre un major rendiment a l'escola.

En tercer lloc es tracta la qüestió d'una salut biològica millor a la resta de persones que es mantenen al marge de l'esport. Ja que genera una major mobilitat a les nostres articulacions i músculs. D'aquesta manera obtenen un major control del seu cos, provocant un menor risc de lesions en un futur, i una millora amb l'habilitat motora i coordinativa per a poder aprendre noves destreses, així també com l'orientació i l'agilitat. A més dels beneficis que tenen per a prevenir riscos cardiovasculars o enfermetats lligades al control del sucre.

D'altra banda, la metodologia principal que regeix l'UDI està centrada en la superació dels alumnes mitjançant reptes. La metodologia per reptes té un motivació i satisfacció extra per a l'alumnat. A més s'aconsegueix que l'alumne disfrute de l'Educació Física i del moviment, canviant la manera de veure l'aprenentatge no com una superació d'un patró tècnic de manera individual

sinó com l'adquisició de diferents patrons, vinculats a la millora de la seua mobilitat, però amb un objectiu grupal. Així doncs, s'obté un nou control corporal mitjançant l'aprenentatge per l'encert-error i el treball en equip. De manera paral·lela millora la dinàmica de treball a classe per l'assignació de nous rols fomentant una nova manera de socialització.

Per finalitzar, s'ha de destacar la necessitat d'emprar noves metodologies que generen una motivació al propi professorat i provoquen en ells un aprenentatge persistent, facilitant així un reciclatge constant i evitant doncs, un estancament en metodologies clàssiques i de poca innovació. A més l'aprenentatge basat en reptes afavoreix la formació en valors, aconseguint que l'alumne s'eduque més en valors que en continguts, formant així persones amb una empatia major i una gran capacitat de cooperació que els facilitarà el treball en un futur.

2. Marc teòric

En el marc teòric s'exposa en primer lloc els beneficis de l'activitat física i l'esport en xiquets/es, es defineixen les capacitats físico-motrius i perceptivo-motrius. A més, s'explica la metodologia en reptes i la seua aportació en el desenvolupament de les competències clau.

2.1. Beneficis de l'activitat física i esport en escolars.

L'activitat física i l'esport tenen un gran nombre d'adaptacions positives cap al nostre organisme.

Primerament es veu una clara millora amb el rendiment acadèmic, sobretot a nivell cognitiu, perquè ajuda a tindre un grau superior de memòria i major capacitat per a concentrar-se. (Folgar, 2013). També es troba un paper fonamental per al desenvolupament de l'alumne, la relació entre iguals. Es veu ampliada perquè l'esport i el joc els fa conèixer factors com la cooperació, la superació, la comunicació amb els companys i la disciplina, clau en el seu futur per no caure amb la violència, el vandalisme o l'ús de substàncies nocives i perjudicials per a la salut (Grados, 2013).

En segon lloc els beneficis que genera referits a la salut mental, tals com l'ansietat, l'estrès i l'insomni, provoquen un major nivell d'energia per mantindre's actiu i atents en l'escola (Mera, Morales & García, 2018).

En tercer lloc, sent el factor més visible, es troba l'adquisició d'una salut superior a les persones sedentàries, ja que genera un creixement saludable del sistema cardiovascular i múscul-esquelètic (Folgar, 2013), així mateix s'observa com els alumnes redueixen el risc de tindre enfermetats cardiovasculars, com la diabetes de tipus II, com també un control major sobre el seu cos, adquirint una percepció espacial, una coordinació motriu tant d'agilitat com d'equilibri degut a

l'estimulació que rep pel seu cos múscul-esquelètic (Calero, Maldonado, Fernández, Rodríguez &, Otáñez, 2016).

2.2. Capacitats físiques-motrius.

A pesar de tindre una relació intrínseca les condicions bàsiques físiques amb les capacitats fisicomotrius, cal fer una diferenciació en quant a conceptes.

D'una banda, segons Navarro (2005) les capacitats físiques bàsiques es defineixen com aquelles manifestacions innates que posseeix un individu, les mateixes que són factibles de medicació i són propenses a millorar com un programa d'ensenyament adequat i classificat en quatre qualitats:

1) La resistència es refereix a la capacitat dels individus de suportar un estímul físic durant el major temps possible. No obstant, es divideix principalment en dues vessants, és a dir, de manera aeròbica, amb presència d'oxigen, o anaeròbica amb l'absència d'aquest (Feito, Lopez & Vivas 2012). A més la intensitat varia, sent de nivell mig i duració més llarga a la primera via i de major intensitat amb menor temps de duració a la segona (Martínez Córcoles,1996). Per poder millorar aquesta qualitat de manera general existeixen diferents metodologies. Cal fer una observació a la possible progressió que es podria seguir a l'Educació Primària: als quatre primers cursos s'hauria de treballar a mode d'iniciació, mitjançant sobretot jocs, d'una duració d'uns 6 a 12 minuts, augmentant el temps de joc i reduint el descans a mesura que es va promocionant de curs. El treball al llarg dels diferents cursos de l'Educació Primària, ha de basar-se en el desenvolupament de la resistència aeròbica. (Contreras, Pastor & González, 2006).

2) La velocitat és la capacitat que ens permet dur a terme accions motrius en el menor temps possible (López, Feito, & Vivas, 2012). A pesar d'obtindre una definició de caràcter global, també es pot dividir en diferents tipologies: la velocitat de reacció, corresponent a la capacitat que té el nostre cos per a provocar una resposta enfront d'un estímul visual, auditiu o tàctil, o també com el temps transcorregut entre la senyal i la primera resposta mecànica que es dona (Feito, Lopez & Vivas 2012); la velocitat gestual, la capacitat de realitzar un moviment amb el cos en el menor temps possible (Álvarez Del Villar,1983); i per últim, la velocitat de desplaçament, la capacitat de recórrer una distància en el menor temps possible (Feito, Lopez & Vivas 2012), que segons Mayoral (1969), es pot subdividir en 4 tipus: velocitat màxima, d'acceleració, de deceleració i de resistència. A pesar d'existir una subdivisió clara en aquest terme, en l'etapa escolar no es treballa de manera específica, perquè per a poder millorar en aquestes edats, s'ha de ficar èmfasi en la millora de la tècnica, no en l'entrenament mitjançant repeticions. És a dir, la velocitat es treballa similar a la resistència, tenint temps de recuperació alts, en aquest cas per evitar l'aparició de l'àcid làctic o lactato als músculs, i amb poques repeticions, sense afegir nivells d'intensitat alts (Álvarez Del Villar,1983). Un altre punt important és l'evolució paral·lela que tenen els diferents

gèneres com afirma Vallejo (2002), on equipara tant la velocitat com la resistència tant en els xiquets com en les xiquetes, tenint millor rendiment el sexe femení, sent el moment òptim per aprofundir amb elles als 11 anys. Fins els 12 anys, es troba aquesta semblança en els resultats, és en l'etapa madurativa on es veuen invertits les predominances i resultats en aquestes qualitats. Per aquests motius no treballarem aquesta característica de manera específica, sinó que estarà introduïda dins del treball d'agilitat.

3) La flexibilitat es considera com el grau d'amplitud màxima d'un moviment en una articulació determinada (Navarro, 2005). Per tant, alhora de saber quin és el moment àlgid o període crític d'aquesta qualitat, s'ha de tindre en compte les paraules de molts autors, més concretament les d'Alter (1991, citat en Tous, 2000) qui defineix aquesta fase com: "És el període de temps que segueix a l'edat en que ú arriba a ser capaç de desempenyar una activitat determinada de manera efectiva. També pot ser definida com el període de temps en la vida d'un individu on és més probable que es produïsquen canvis a velocitats més ràpides i òptimes."

És per això que diferents autors tracten aquest moment entre els 9 i els 14 anys d'edat (Di Santo, 1997). Certament amb la flexibilitat sempre ha hagut controvèrsia a l'hora de treballar-la, particularment amb el moment de la sessió i quina metodologia emprar, pel fet de treballar els estiraments d'una manera més estàtica o amb més dinamisme. Per poder exercitar-la de manera individual i sense factor externs existeix l'estirament o *stretching* estàtic, o l'estirament *stretching* balístic o dinàmic. El primer consisteix en mobilitzar l'articulació per provocar un estirament de la musculatura, per tant s'estira de manera lenta i suau fins notar una tensió en la musculatura mantenint la posició al llarg d'uns 10 a 30 segons, una vegada passat aquest temps, es relaxa 2 o 3 segons més i es torna a estirar per provocar un allargament en el múscul que treballem (Anderson, 1984). Amb la segona vessant d'estiraments es força al múscul a perllongar-se mitjançant moviments balístics (o de rebot). Solen provocar més del doble de tensió en el múscul estirat que l'estirament estàtic (Beaulieu, 1981).

4) La força es pot diferenciar en dues vessants: la força com a magnitud física i la força com pressupost per a l'execució de gestos esportius (Tous, 1999). La primera es defineix com tota causa capaç de modificar l'estat de repòs o de moviment d'un cos, mentres que en la segona és on realment es troba la controvèrsia a l'hora de tindre una definició clara. Ocurreix per la gran quantitat d'autors que són capaços de definir-la i focalitzar-la cap a una de la gran quantitat de variants de la força. No obstant això, la definició més globalitzadora és emprada per Siff i Verkoshansky (1996, citada en Tous, 1999): "La capacitat d'un múscle de generar tensió muscular baix condicions específiques". En canvi segons Zatsiorsky (1989), a pesar de poder definir-la amb aquestes paraules, és una qualitat que també es veu diversificada. en 3 grans blocs: la força concèntrica: la tensió del múscul és major que la resistència externa, per tant s'acurta el

múscul executor; la força isomètrica: la magnitud de la tensió del múscul es manté igual a la resistència externa i la longitud del múscul no varia, o existeix un moviment intramuscular que provoca que aquesta constància; la força excèntrica: la tensió generada pel múscul es menor que la resistència externa que s'aplica, per tant, el múscul en lloc de treballar acurtant-se, treballa elongant-se. A més l'exigència física és major, entre un 30-40% que la acció isomètrica o concèntrica.

D'altra banda, les capacitats fisico-motrius es defineixen com les capacitats que venen determinades sobretot per la coordinació, es deu a la regularització i conducció del moviment. Aquestes faciliten una forma segura i econòmica les accions motores en situacions previstes e imprevistes que després els alumnes aprenen mitjançant el joc o els esports, però les assoleixen amb major rapidesa (Weineck, 2005). Per tant, de la singularitat de les capacitats descrites abans, es creen les fisicomotrius interrelacionat-les. Així doncs obtenim la potència, l'agilitat, la resistència muscular i estirament muscular, representades en la següent imatge:



Figura 1: Ideograma optimitzat (Castañer i Camerino, 2006)

Aleshores, l'agilitat es podria definir com "El moviment ràpid de tot el cos amb canvi de velocitat i canvi de direcció en resposta a un estímul" (Sheppard & Young, 2006). També a partir de les capacitats perceptiu-motrius, aquelles que vénen de la combinació entre lateralitat, ritme i l'organització espai-temps, obtenim l'equilibri i la coordinació. La primera es defineix com: "La capacitat de mantindre l'equilibri o de recuperar-lo de la manera més o menys adequada i ràpida enfront els possibles estímuls externs que ens allunyen del centre de gravetat" (Hafelinger & Schuba, 2010, p.11). A continuació es mostra un esquema de com s'interrelacionen les capacitats per a obtindre l'equilibri i la coordinació:

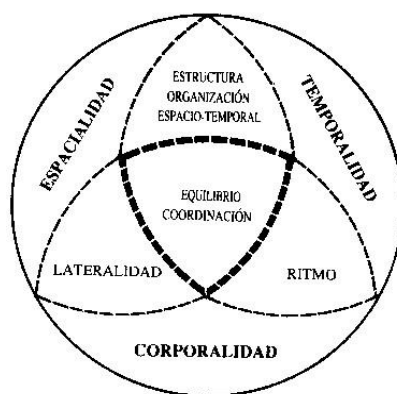


Figura 2: Model sistemàtic de les capacitats perceptiu-motrius. (Castañer i Camerino, 2006).

2.3. Reptes cooperatius.

Per començar, es pot afirmar que no és igual la motivació que tenen els alumnes cap a l'Educació Física en l'actualitat que anys enrere. Segons Arumí & col. (2003) és degut al major nombre d'activitats de manera competitiva que de manera cooperativa, ja que el nombre de la segona vessant és tan sols del 27% enfront de la primera. La repercussió que tenen les activitats on es premia guanyar és negativa per dues aspectes:

- 1) Els alumnes amb menys aptituds tenen un major grau de desmotivació per no poder aconseguir els objectius físics.
- 2) La competitivitat és contrària a l'educació que es vol ensenyar en les escoles de l'actualitat, un ensenyament basat en la igualtat i els

Per aquests motius, és imprescindible canviar la visió de l'ensenyament i treballar mitjançant la cooperació. Una manera d'aconseguir-ho és l'aprenentatge basat en reptes. Segons Edu Trends, (citada en Blázquez i Chamorro, 2020), per a poder descriure què és aquesta vessant de l'educació, s'ha de conèixer què és un repte. Així doncs de les accepcions que es poden trobar, la que troba més vinculació amb l'educació és: "Objectiu o obstinació difícil de dur a terme i que constitueix un estímul i un repte per a qui ho afronta" (p.58). D'aquesta manera s'ha firmat que l'enfoque pedagògic emprat en l'Aprenentatge Basat en Reptes fomenta en l'alumne una participació activa enfront a una situació problemàtica, real, significativa i relacionada amb el seu entorn. Es centra en abordar un repte prèviament definit, amb un tema genèric i un plantejament de reptes relacionats amb este, que els propis estudiants han d'aconseguir.

Seguidament es pot relacionar aquesta metodologia amb l'aprenentatge cooperatiu, perquè aquest mostra les següents característiques (Conard, 1990; Dyson, 1997; Grineski, 1995, Johnson y col. 1984, Rué, 1989 o Strachan i MacCauley, 1997, citada en Fernández-Rio & Velázquez Callado, 2015):

- 1) La necessitat de treballar de manera conjunta per aconseguir un objectiu en comú.
- 2) L'assoliment de l'objectiu per part de tots els components del grup per a demostrar la superació del repte.
- 3) L'acompliment del treball o repte no es pot tindre sinó es veu una implicació individual de cada membre.
- 4) Es millora les relacions interpersonals, ja que és necessari el desenvolupament de les habilitats socials, la comunicació i l'ajuda entre iguals, deixant de banda la possible afinitat que tinguen fora de l'activitat.
- 5) S'observa que els alumnes han après els coneixements o continguts establerts al principi. Així doncs, no hi ha alumne que pugui tindre una actitud totalment passiva.

L'aprenentatge basat en reptes que es presenta en aquesta unitat didàctica afavoreix el desenvolupament de les competències clau que es troben lligades als continguts que es treballen als cursos de primària, els quals es registren en el Real Decret 108/2014. Les competències clau són essencials per desenvolupament de l'alumnat i corresponen a la Competència Matemàtica i Competències Bàsiques en Ciència i Tecnologia (CMCT), Competència en Comunicació Lingüística (CCLI), Competència Digital (CD), Aprendre a Aprendre (CAA), Competències Socials i Cíviques (CSC), Sentit d'Iniciativa i Esperit Emprenedor (SIEE) i Consciència i Expressions Culturals (CEC).

2.4. Objectius (Objectius del TFG)

Els objectius que es volen assolir en aquest TFG es veuen reflexats a continuació:

- Dissenyar i aplicar una unitat didàctica per a treballar les capacitats físiques i motrius basada en reptes cooperatius.
- Elaborar instruments d'avaluació per a l'alumnat.
- Conèixer l'adequació del treball de l'alumnat i el funcionament de la unitat didàctica.
- Reflexionar sobre els resultats obtinguts..
- Valorar el funcionament metodològic basat en reptes en l'educació física.

3. Metodologia

3.1. La mostra

La classe que participa amb la proposta didàctica és la referent al grup A de tercer de primària, edat compresa entre els 8 i 9 anys. Els alumnes són 10 xiquets i 11 xiquetes, formant un total de 21 components. Sols hi ha un alumne amb TDAH, qui presenta un nivell intel·lectual similar als companys, una capacitat de concentració diferent i una energia superior a la resta. Aquest any, pel motiu de la Covid -19, els grups s'han vist reduïts al voltant de 12 o 13 alumnes, però no és el cas d'aquesta classe, ja que per tindre un major control pels possibles casos positius, s'ha establert aquest grup per ser els únics alumnes de tercer que es queden al menjador de l'escola. Fins quart de primària, inclòs, formen part dels grups bombolla, aquests s'anomenen així perquè els alumnes poden relacionar-se amb total llibertat entre ells, no és necessari mantindre la distància, però és obligatori l'ús de la mascareta. Els especialistes han de mantindre el metre i mig en qualsevol moment, ja que es troben en contacte amb la resta de classes del centre. En cas d'haver alguna incidència en la que l'especialista ha d'apropar-se a l'alumne, ho farà el tutor, perquè ha d'estar present en les classes dels diferents especialistes. No obstant, al ser tutor en pràctiques puc deixar de banda aquesta distància ja que no em relacione amb altres grups.

3.2. Procediment

3.2.1. Concreció curricular

Els objectius a treballar en l'UDI són els següents:

- Tindre una millor consciència del nostre cos respecte a l'espai.
- Conèixer i millorar les sensacions del nostre cos en situacions d'equilibri.
- Aprendre a treballar en equip.
- Desenvolupar l'agilitat i capacitats físiques de resistència, força i flexibilitat.
- Tindre un major rendiment en les capacitats perceptiu-motrius: Equilibri i coordinació.
- Ser conscient de la importància de tindre una correcta higiene.
- Ser capaç de crear i expressar normes dels reptes.

Els continguts treballats fan referència al bloc 1: Coneixement Corporal i Autonomia; bloc 2: Habilitats Motrius, Coordinació i Equilibri. Activitats en el medi natural; bloc 4: Activitat física i salut; bloc 5: Jocs i activitats esportives.

Taula 1. Bloc 1. coneixement corporal i autonomia

Bloc 1. Coneixement corporal i autonomia	
Continguts	<p>a. Representació del cos en l'espai</p> <p>b. Exposició d'estats, sensacions, sentiments i emocions pròpies: canals de transmissió (verbal i corporal). L'equilibri o consciència del moviment en el cos: tònic i postural, l'igualtat de gènere en situacions quotidianes.</p>
Criteri d'avaluació	<p>a. 3ºEF.BL1.1 Aplicar les nocions espai temporals per ubicar-se i desplaçar-se en relació amb els objectes fixes o distribuïts al llarg del circuit.</p> <p>b. 3ºEF.BL1.3 Realitzar accions motrius amb equilibris estàtics, ajustant el to i la postura corporal als mateixos, diferenciant sensacions, emocions i sentiments.</p>
Indicadors d'èxit	<p>a. 3ºEF.BL1.1.1 En un circuit amb objectes fixes, s'ubica i desplaça aplicant les nocions espai temporals (sentit, direcció, velocitat, ritme, davant, darrere, dalt i baix).</p> <p>b. 3ºEF.BL1.3.1 Diferencia com afecta les seues emocions i sentiments al seu equilibri estàtic i percep els canvis canvis que es produeixen en els mateixos quan ajusta el to i la postura corporal.</p>
Competències clau	<ul style="list-style-type: none"> - CAA - SIEE

Taula 2. Bloc 2. Habilitats motrius, coordinació i equilibri. Activitats en el medi natural.

Bloc 2. Habilitats motrius, coordinació i equilibri. Activitats en el medi natural.	
Continguts	<p>a. Percepció d'estímuls verbals, visuals i auditiu en les activitats que impliquen l'execució i coordinació de les habilitats motrius de locomoció (carrera, salt, gir, etc.) manipulació (llançar, colpejar, atrapar) i estabilitat (alçar, inclinar, girar, etc.) en diferents condicions espai temporals. Pràctica d'activitats per al domini de la coordinació general, grossa, segmentària, fina, òcul manual i òcul pèdica, utilitzant materials propis de l'àrea.</p>
Criteri d'avaluació	<p>a. 3ºEF.BL2.1.1 Integra habilitats motrius (carrera, salt, gir, llançament, colpejar, recepcions...) responnent a estímuls verbals, visuals i auditiu en jocs dissenyats pel mestre.</p>
Indicador d'èxit	<p>a. 3ºEF.BL2.1.2 Domina els diferents tipus de coordinació (global i segmentària, fina, òcul manual i òcul pèdica), emprant materials propis de l'àrea respectant les condicions espai temporals.</p>
Competències clau	<ul style="list-style-type: none"> - CAA

Taula 3. Bloc 4. Activitat física i salut.

Bloc 4. Activitat física i salut	
Continguts	<p>a. Jocs, exercicis i activitats per a la millora de la resistència cardiorespiratòria o aeròbica, la flexibilitat i la força muscular, aquesta última a partir de jocs de traccions, desplaçaments i empentes.</p> <p>b. Normes de prevenció: Realització de jocs i activitats per calentar. Progressió. Organització de la classe: part inicial, principal i tornada a la calma. Roba i calçat esportiu adequat. Hidratació adequada, horaris d'alimentació i control de la intensitat. Normes de recuperació: Alternança esforç i descans, estiraments, tornada a la</p>

	calma, higiene i dutxa.
Criteri d'avaluació	a. 3ºEF.BL4.2 Augmentar el nivell de resistència cardiorespiratòria, flexibilitat i força muscular, establert a partir d'una valoració inicial, per preservar i millorar la seua salut i condició física.
	b. 3ºEF.BL4.3 Realitzar les activitats en la classe d'Educació Física seguint les normes de prevenció de l'escalfament i de recuperació com a la tornada a la calma.
Indicador d'èxit	a. 3ºEF.BL4.2.1 Compara de d'una valoració inicial la seua evolució respecte la resistència cardiorespiratòria o aeròbica després d'haver participat en jocs, exercicis i activitats
	b. 3ºEF.BL4.3.1 Participa activament en la realització de l'escalfament i la recuperació amb la tornada a la calma, com per exemple amb estiraments dirigits dels grups musculars implicats en l'activitat.
Competències clau	- CMCT - SIEE

Taula 4. Bloc 5. Jocs i activitats esportives.

Bloc 5. Jocs i activitats esportives	
Continguts	a. Aplicacions d'estratègies d'aprenentatge cooperatiu i per projectes. Desenvolupament de projectes en equip, complint amb la seua part del treball en tasques que impliquen a diferents companys. Sensibilitat. Valoració de les aportacions de la resta. Capacitat de regular i canviar les pròpies emocions.
Criteri d'avaluació	a. 3ºEF.BL5.3 Participar en equips de treball realitzant la part de la tasca que li correspon per aconseguir objectius comuns, reconeixent el seu rol, confiant en les seues possibilitats i en les dels seus companys i regulant les seues emocions enfront de conflictes, utilitzant el diàleg igualitari.
Indicador d'èxit	a. 3ºEF.BL5.3.1 Reconeix el seu rol i el dels seus companys en un equip de treball i mostra confiança en les seues possibilitats mentres el fica en pràctica.
Competències clau	- CAA - SIEE

3.3. Transposició didàctica

3.3.1. Temporalització i organització de les sessions

Les sessions de les que es disposa per a poder posar-ho en pràctica són els dimecres i els divendres. Els dimecres es té 1 hora per a poder realitzar les diferents activitats, a diferència dels divendres, els que tenen una duració d'uns 45 minuts, dels quals es pot emplear realment vora els 30 o 35 minuts. Això és degut perquè és a primera hora i els estudiants han de pujar a deixar la motxilla, rentar-se les mans amb gel hidroalcohòlic i la presa de temperatura. No obstant, la tutora sempre concedeix uns minuts per a poder finalitzar la sessió amb èxit.

La durada de l'UDI és de 7 sessions. Les 4 primeres sessions és per treballar els diferents factors, equilibri, força, agilitat i resistència. A la quarta sessió trobem una extensió del temps, on s'aprofitarà la següent hora per a què els alumnes creen el seus reptes o jocs. L'ordre per a ficar

en pràctica les creacions que han fet és de manera aleatòria. Així doncs, la cinquena, sisena i setena sessió són expressament per a que els alumnes adquireixquen el rol de mestres. S'ha de tindre en compte que la velocitat per a explicar, el control de grupo i la rapidesa per a preparar el joc és menor que la que puga tindre un docent, a pesar de ser 5 components del grup.

D'aquesta manera es reflexa la següent temporalització en la graella. En esta s'observa tant la data, com les sessions, com el contingut treballat de manera més concreta mitjançant els reptes.

Taula 5. Temporalització de les sessions.

Data	Número de sessió i repte treballat
Dimecres 28/04/21	Sessió 1, repte d'equilibri "El terra és foc" (Veure annex 3)
Divendres 30/04/21	Sessió 2, repte de força "Cadira grupal" (Veure annex 4)
Dimecres 05/05/21	Sessió 3, repte d'agilitat "El cuc final"(Veure annex 5)
Dimecres 07/05/21	Sessió 4, repte de resistència "Súperona" (Veure annex 6)
Dimecres 12/05/21	Explicació de l'equip 1 del seu repte.
Divendres 14/05/21	Explicació de l'equip 2 del seu repte.
Dimecres 19/05/21	Explicació dels equips 3 i 4 expliquen el seu repte

3.3.2. Metodologia

D'una banda, el principal objectiu per al propi aprenentatge va dirigit cap al coneixement a l'hora de dissenyar i aplicar una unitat didàctica sobre reptes físico-motrius. Al llarg del seu plantejament puc observar la problemàtica d'elegir o crear jocs que vagen lligats als continguts o objectius. Per tant, pense que és primordial tindre una correcta planificació, per això és necessari fer l'UDI i posar-la en pràctica tenint en compte les característiques de l'alumnat. És essencial plantejar activitat que siguin adequades al temps de les sessions com al nivell evolutiu dels estudiants.

D'altra banda, s'ha de conèixer com reaccionen els alumnes cap al treball cooperatiu, eliminant la competitivitat. El treball en equip ha de ser visible en tot moment, tant a l'hora de superar reptes com a l'hora de crear-los en diferents sessions. A més, observar si mitjançant el plantejament els alumnes són capaços de millorar les seues condicions físiques bàsiques, així com l'equilibri i la coordinació. D'aquesta manera es podrà valorar i analitzar els resultats obtesos al llarg de les sessions. També es veuen les sensacions i la manera de controlar al grup per part dels estudiants que adquireixen el rol de tutor. Així doncs, observen la dificultat de ser professor i la necessitat d'una actitud receptiva i correcta per a poder aprendre i ensenyar amb major facilitat.

L'aprenentatge basats amb repte és una metodologia nova per als estudiants per la qual cosa es farà és una xicoteta progressió. És a dir, el que es vol aconseguir és el treball de les diferents habilitats de manera aïllada en cada sessió per a que s'assimilen bé i siguin capaços de superar els reptes proposats al final de la sessió. La metodologia per reptes es caracteritza per tindre una sèries d'activitats que han de superar els alumnes de manera cooperativa, així doncs, per a facilitar-los l'acompliment dels objectius, se'ls fa una assimilació i aproximació per a que tinguen èxit a l'hora de superar-la i tinguen una motivació extra cap a la resta de sessions.

A més , a més, els alumnes utilitzen una metodologia entre iguals, ja que entre ells es podran rectificar i ajudar uns als altres per aconseguir fer les tasques.

3.4. Avaluació

3.4.1. Avaluació de l'alumnat

L'avaluació que reben els alumnes està formada per diferents tipus.

En primer lloc es realitza una avaluació individual utilitzant una escala numérica del 1 al 5 (en funció del nivell assolit) sobre una serie d'ítems que es relacionen amb les següents competències clau: SIEE i CAA CSC CL. En aquesta avaluació no s'observa tant la millora de les capacitats, sinó la participació i la manera de treballar que tenen al llarg de les sessions. Es crea una taula d'avaluació que es completa per observació directa. (Veure annex 1)

3.4.2. Autoavaluació alumnat.

L'autoavaluació de l'alumnat ha consistit en una reflexió de manera grupal sobre el comportament i les sensacions que han tingut davant els seus companys al finalitzar el repte dirigit a la resta de la classe. Després cada xiquet o xiqueta que ha adquirit el rol de professor explica les seues emocions, responen de manera oral a les següents preguntes:

- Crec que m'he expressat correctament?
- Hem aconseguit tindre bon control de la classe?
- Quina sensació he tenia quan estava dirigint l'activitat?

3.4.3. Avaluació per part del tutor del centre

L'avaluació per part del tutor és una sèrie de preguntes obertes que el professor ha d'omplir per a conèixer els aspectes que he de millorar. Els aspectes ha valorar han sigut:

- Diversió i satisfacció per part dels alumnes.

- Grau d'adequació.
- Control del temps de la sessió.
- Control de grup.

Aquesta valoració és necessària per saber com ha sigut la meua actuació i el funcionament de la intervenció.. En esta graella s'avalua tant el meu paper com a professor, com l'adequació i diversió dels alumnes (Veure annex 2)

4. **Resultats**

4.1. **Avaluació alumnat**

Cada ítem estarà associat a diferents al desenvolupament d'unes Competències Clau. A continuació s'observen els resultats dels ítems i les Competències reflexades de manera detallada a la taula 1.

SIEE i CAA CSC CL

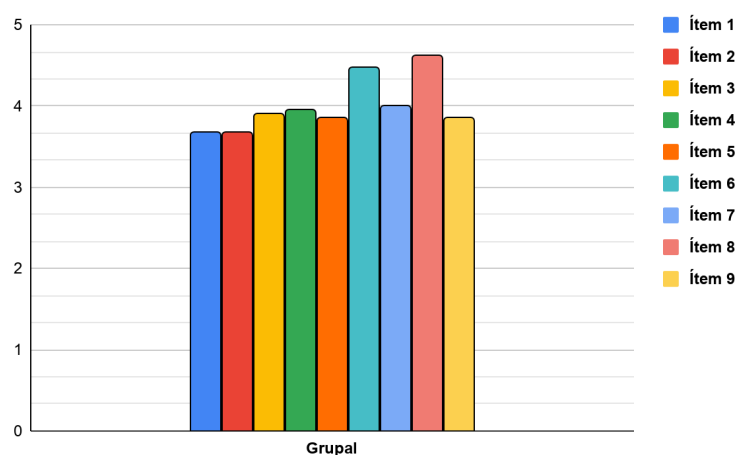
Taula 6. Puntuació de cada ítem en funció del nombre d'alumnes.

<u>Ítem 1 - SIEE i CAA:</u>	<u>Ítem 2 - CSC i CAA:</u>	<u>Ítem 3 - CSC i SIEE:</u>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Alumnat amb nota 5: 3 ○ Alumnat amb nota 4: 8 ○ Alumnat amb nota 3: 10 ○ Alumnat amb nota 2: 0 ○ Alumnat amb nota 1: 0 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alumnat amb nota 5: 3 ○ Alumnat amb nota 4: 8 ○ Alumnat amb nota 3: 10 ○ Alumnat amb nota 2: 0 ○ Alumnat amb nota 1: 0 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alumnat amb nota 5: 1 ○ Alumnat amb nota 4: 12 ○ Alumnat amb nota 3: 8 ○ Alumnat amb nota 2: 0 ○ Alumnat amb nota 1: 0
<u>Ítem 4 - CSC:</u>	<u>Ítem 5 - CSC i CAA:</u>	<u>Ítem 6 - CSC:</u>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Alumnat amb nota 5: 7 ○ Alumnat amb nota 4: 6 ○ Alumnat amb nota 3: 8 ○ Alumnat amb nota 2: 0 ○ Alumnat amb nota 1: 0 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alumnat amb nota 5: 9 ○ Alumnat amb nota 4: 4 ○ Alumnat amb nota 3: 4 ○ Alumnat amb nota 2: 4 ○ Alumnat amb nota 1: 4 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alumnat amb nota 5: 12 ○ Alumnat amb nota 4: 7 ○ Alumnat amb nota 3: 2 ○ Alumnat amb nota 2: 0 ○ Alumnat amb nota 1: 0
<u>Ítem 7 - CSC:</u>	<u>Ítem 8 - CSC:</u>	<u>Ítem 9 - CL:</u>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Alumnat amb nota 5: 6 ○ Alumnat amb nota 4: 9 ○ Alumnat amb nota 3: 6 ○ Alumnat amb nota 2: 0 ○ Alumnat amb nota 1: 0 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alumnat amb nota 5: 17 ○ Alumnat amb nota 4: 1 ○ Alumnat amb nota 3: 3 ○ Alumnat amb nota 2: 0 ○ Alumnat amb nota 1: 0 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alumnat amb nota 5: 7 ○ Alumnat amb nota 4: 6 ○ Alumnat amb nota 3: 6 ○ Alumnat amb nota 2: 2 ○ Alumnat amb nota 1: 0

Per consegüent es detalla a la gràfica 1 les puntuacions mitges de cada ítem que corresponen a la nota mitjana grupal de cada aspecte avaluat:

- 1er ítem - Mostra un domini del seu cos respecte de l'espai: **3'6**
- 2n ítem - Participa activament en les activitats-reptes per a la millora del seu equilibri. CSC-SIEE: **3'6**
- 3er ítem - Participa activament en les activitats-reptes per a la millora de la resistència. CSC-SIEE: **3'90**
- 4t ítem - Participa activament en les activitats-reptes per a la millora de la força. CSC: **3'952**
- 5é ítem - Treballa en equip i proposar opcions per assolir metes conjuntes. CSC-CAA: **3'85**
- 6é ítem - Participa activament en les activitats-reptes per a la millora de l'agilitat-coordinació. CSC: **4'47**
- 7é ítem - Respecta les explicacions dels companys CSC: **4**
- 8é ítem - Té una correcta higiene. CSC: **4'61**
- 9é ítem - S'expressa correctament durant l'explicació dels reptes. CL: **3'85**

Gràfica 1. Puntuació mitjana grupa respecte cada ítem avaluat.



4.2. Autoavaluació alumnat.

- L'autoavaluació del Grup 1 respecte a l'execució de l'activitat mostra els següents aspectes:
 - Decepció en quant al comportament dels seus companys.
 - Falta de control i organització per part dels membres.
 - Diversió perquè l'exercici era dinàmic i es necessitava l'activitat constant de tots els estudiants.
 - Satisfacció per tindre l'oportunitat de ser mestres.
- L'autoavaluació del Grup 2 mostra les següents característiques:
 - Contents perquè el grup els ha fet cas i per l'experiència de ser professors.
 - Bona organització i cooperació.
 - Decebutos perquè els costava explicar i que la resta es mantengueren callats.
- L'autoavaluació del Grup 3 recalca el següent:
 - Emocionats perquè els ha eixit com ells esperaven.
 - Feliços perquè els companys han sabut respectar les directius.
 - Tristos perquè hi havia 2 alumnes que fallaven a consciència per a repetir el repte i pensaven que no el podrien acabar.
- L'autoavaluació del Grup 4, té els següents trets:
 - Contents per l'organització dels rols de l'equip.
 - Contents perquè tenien ganes de poder ser mestres.
 - Tristos perquè hi havia alumnes que volien fer trampes.

4.3. Avaluació del professor d'Educació Física

L'especialista d'Educació Física, corresponent a aquest grup va estar observant les sessions i respecte als aspectes observats destaca el següent:

Primerament, un bon control tant del temps com del grup. El temps de les activitats s'adequa a l'establert al principi de les sessions i és correcte. Corresponent a la funció com a controlador de grup recalca que l'organització és bona, a l'igual que la transmissió dels coneixements.

En segon lloc, una grau alt d'adequació al nivell dels alumnes en quant a les activitats, les quals afirma que també tenen una motivació i diversió elevada.

Per finalitzar, la transcripció de l'avaluació es presenta en annexes (Veure annex 2).

5. Valoració

A continuació es reflexiona sobre els resultats assolits en funció de cada instrument d'avaluació.

5.1. Avaluació dels alumnes.

La valoració dels alumnes s'analitza en funció del grau d'èxit del contingut treballat al llarg de les sessions. Com ja sabem, la puntuació màxima és de 5 punts i la mínima és d'1 punt.

D'aquesta manera queda reflexat que el major ítem avaluat ha sigut 8é - "Té una correcta higiene" associat a CSS. Hauria de tindre una puntuació perfecta, ja que és un treball en el que s'insiteix molt al llarg tant del curs com de l'etapa en l'Educació Primària, no obstant es troba prop, ja que té una puntuació de 4'61, no sent perfecta per diferents motius:

- L'oblit de la borseta on es té les tovalloles per a rentar-se la cara a casa.
- L'intent de no netejar-se les mans per ser el primer de la filera per tornar a classe.

Valoració alumnat.

No obstant això, cal afegir que tan sols ocorreix amb 2 alumnes de 21 que componen la classe.

En segon lloc es troba el 6é ítem - "Participa activament en les activitats-reptes per la millor de l'agilitat i la coordinació", associat a CSC amb una puntuació de 4'47. Es deuria a la motivació que tenen els alumnes cap a la superació dels reptes, a més, com la gran majoria implica una activitat alta i la necessitat de participar per part de tots els membres, no dona peu a tindre una actitud passiva en les sessions.

L'ítem 7, "Respecta les explicacions dels companys" associat a CSC, amb puntuació 4, es troba el tercer. Aquest resultat podria ser perquè es treballa molt al llarg dels cursos el torn de paraula i el respecte cap a la resta d'estudiants. A pesar d'això, sempre hi ha xiquets o xiquetes que tenen més carisma en l'aula i capten millor l'atenció que la resta.

A continuació s'observa el primer ítem que no arriba als 4 punts, el número 4, "Participa activament en les activitats-reptes per a la millora de la força", associat al CSC. El motiu principal és per l'abstenció de 4 o 5 diferents a participar ja que no els motiva els jocs per la complexitat, mantenint una actitud una mica més passiva que la resta dels alumnes.

Seguidament amb una puntuació semblant, amb tan sols 0'052 menys, (3'90), el 3er ítem, "Participa activament en les activitats-reptes per a la millora de la resistència, associat a CSC i SIEE. El principal motiu de la davallada de la implicació dels alumnes podria ser perquè molts no practiquen esport fora de l'escola i la seua resistència és baixa, provocant que els resulte fatigant el repte o les activitats.

Referent a les exposicions dels alumnes, es troba a continuació l'ítem 9, "S'expressa correctament durant l'explicació dels reptes" en consonància amb CL. La vergonya, l'actitud de seguretat que mostren, la felicitat i la manera que tenen d'explicar respecte a la seua edat, provoca que tinga una puntuació alta (3'85). Amb el mateix resultat es troba el 5é ítem, "Treballa en equip i proposar opcions per assolir metes conjuntes", associades CSC i CAA, un grau alt de satisfacció per part meua, ja que es mostra que aquesta manera de treballar, diferent a la tradicional, implica als alumnes a tindre gran activitat, a més es pot observar amb les seues cares de felicitat, com els estudiants gaudeixen d'aquesta nova proposta. També es treballa amb aquests dos, la introversió que tenen diferents membres de la classe, qui poden agafar un paper més dirigent en les sessions.

Amb els pitjors resultats, però amb una correcta puntuació (3'6) es troben els 2 primers ítems: ítem 1: Participa activament en les activitats-reptes per a la millora el seu equilibri; ítem 2: Mostra un domini del seu cos respecte de l'espai. La conseqüència d'aquest resultat pot ser perquè els alumnes mostren un domini alt del seu cos, és a dir, són alumnes amb un alt nivell de coordinació i capacitat de realitzar les diferents activitats que es proposen. A banda, s'observa un nivell menor en la implicació cap a l'equilibri per diferents motius:

- La novetat d'un nou mestre en Educació Física.
- La complexitat per aconseguir els objectius.

El primer es referent a l'actitud que mostren els alumnes, pensen que no l'autoritat varia. El segon tracta la dificultat que tenen els jocs, ja que és una característica del nostre cos que no es treballa amb gran freqüència.

Per tant, pel que fa a l'assoliment dels ítems avaluats, cal destacar que han tingut una puntuació i un nivell d'assoliment alt. Així doncs, es mostra una alta capacitat dels alumnes per a poder treballar de manera conjunta per a poder buscar l'èxit, eliminant la competició.

5.2. Autoavaluació de l'alumnat i avaluació del mestre tutor.

És cridaner com els alumnes els costa expressar les seues emocions. Per aquest motiu se'ls ajuda mitjançant les preguntes, així doncs, els resultats obtesos en general són: una gran il·lusió per exercir com a professors i professores; l'alegria per part dels alumnes per a veure com els exercicis han eixit com ells havien plantejat i pel control que tenien del grup; no obstant això, també sentien una xicoteta decepció, corresponcuda al comportament del seus companys a l'hora d'explicar, o a l'hora de fer les activitats. Aquesta visió crítica que tenen els alumnes és molt semblant a la que he tinc jo sobre l'execució dels seus reptes. Han mostrat un caràcter actiu i emprenedor per a fer-les, a més, a pesar de certs moments en els que vaig haver d'ajudar per a controlar el grup, pense que per a ser el tercer curs de primària, han sabut dur el grup i han tingut una molt bona coordinació, tant a l'hora d'executar el repte, com a l'hora de traure i arreplegar el material utilitzat. A raó dels nous papers que adquireixen a l'hora d'expressar el seu repte veuen la complexitat que té el paper de professor. (Coterón, J., González, J., Mora, C., & Fernández, J. C. (2017)).

L'avaluació del tutor és semblant a les sensacions que he tingut al llarg d'aquesta experiència. A l'igual que el tutor, pense que els alumnes els he tingut baix control en tot moment, a l'igual que el material i les activitats. Pot haver algun joc o activitat que haja pogut tindre un major grau de complexitat per diferents alumnes, no obstant, estic d'acord amb les reflexions que ha fet el mestre, ja que els reptes han tingut una vessant ludicament elevada i l'adaptació ha sigut pràcticament correcta.

A mode de cloenda, és necessari afegir que els mestres que s'estanquen en metodologies antigues, poc motivants i no es reciclen com a docents, transmeten aquesta apatía de manera inconscient als alumnes. L'ús de metodologies on l'alumne adopte un paper més actiu té un major efecte cap al seu aprenentatge, així doncs és convenient emprar un tipus de metodologia mitjançant la resolució de problemes (de Miguel, 2006). Per tant, a pesar de no haver treballat mai amb l'Aprenentatge Basat en Reptes, crec que és una correcta manera d'exercir l'assignatura per els resultats satisfactoris que s'han aconseguit en la proposta presentada al llarg del TFG.

6. Conclusions

L'educació es troba en constant canvi, sempre sorgeixen noves metodologies i corrents que modifiquen aquesta. També, es treballa amb més freqüència amb les noves tecnologies, el que provoca una major empatia i atracció dels alumnes. Per tant, l'Educació Física també s'incloeix en aquest àmbit, ja que ha de tindre una barreja entre els jocs tradicionals i les noves tendències o modes que tenen els estudiants. Així doncs, per poder sumar el meu gra d'arena en aquest àmbit,

he aprofitat tant el Pràcticum II, com el TFG, per a exercir la motivació de ficar en pràctica tot allò après al llarg del grau i tot allò que he plantejat.

El grau de satisfacció és elevat, veient com els alumnes mostren una actitud i una sensació de felicitat, aconseguint en el tutor uns sentiments que difícilment es poden trobar en qualsevol altre àmbit.

A mode de cloenda, he de dir que estic satisfet amb el treball realitzat a les aules i sobretot per la capacitat de poder adaptar-me a l'Aprenentatge Basat en Reptes. Seria motivant que gràcies a l'ús de metodologies com esta, l'Educació Física adopte la figura d'assignatura més volguda pels estudiants.

7. **Bibliografia**

Álvarez Del Villar, C. (1983). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.

Anderson, B. (1987) *Estirándose*. Barcelona: Integral, Beauliau, J.E. (1981) *Developing a stretching program. Physician and Sports Medicine* 9 (11): 59-69.

Arumí, A. y col. (2003): "Análisis de la estructura de aprendizaje en la enseñanza de la Educación Física en la educación obligatoria", en "Educación Física y deporte en edad escolar. Actas del V Congreso Internacional FEADEF. Valladolid, 25 al 28 de septiembre de 2003". Valladolid: AVAPEF.

Blázquez Sánchez, D. & Chamorro Durán, C (2020). Aprendizaje basado en retos "ABR". En D. Blázquez Sánchez (Ed.), *Métodos de enseñanza en educación física* (pp.55-78). Barcelona: Inde.

Beaulieu, J. E. (1981). Developing a Stretching Program. *The Physician and Sportsmedicine*, 9(11), 59–69. <https://doi.org/10.1080/00913847.1981.11711207>

Calero S, Maldonado I, Fernández A, Rodríguez A, Otáñez N. Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2016;35(4):375-386.

Castañer, M. & Camerino, O (1991): La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona: INDE.

Contreras, O. R. J., Pastor, J. C. V., & González, S. V. (2006). El trabajo de resistencia en Educación Primaria. *El trabajo de resistencia en Educación Primaria*, (22), 12.

- Coterón, J., González, J., Mora, C., & Fernández, J. C. (2017). *Guía de iniciación a la gamificación en Educación Física*. Fundación General de la Universidad Politécnica de Madrid.
- Córcoles, M. P. (2000). *Desarrollo de La Resistencia En El Niño*. Inde.
- De Miguel, M. (2006). *Modalidades de enseñanza centradas en el desarrollo de competencias orientadas para promover el cambio metodológico en el espacio europeo de Educación Superior*. Ministerio de Educación y Ciencia Ediciones Universidad de Oviedo. Recuperat de:
https://www2.ulpgc.es/hege/almacen/download/42/42376/modalidades_ensenanza_competencias_mario_miguel2_documento.pdf
- Grados J. (2013) Salud mental infantil: tendencias actuales en la necesidad y provisión de servicios en los Estados Unidos. *Revista de Psicología* 16(2):173-195.
- Häfelinger, U., & Schuba, V. (2010). *La coordinación y entrenamiento propioceptivo* (1.^a ed.). Paidotribo.
- Isorna Folgar, M., Ruiz Juan, F., & Rial Boubeta, A. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. (Predictor variables of the dropping out of physical sport activity by teenagers). *Cultura_Ciencia_Deporte*, 8(23), 93–102.
<https://doi.org/10.12800/ccd.v8i23.297>
- Feito, J. M. P., Lopez, D. D., & Vivas, A. I. N. (2012). *Fundamentos Teóricos de la Educación Física*. Pila Teleña.
- López Gallego, F., Lara Sánchez, A., Espejo Vacas, N., & Cachón Zagalaz, J. (2015). Influencia del género, la edad y el nivel de actividad física en la condición física de alumnos de educación primaria. *Revisión Bibliográfica* (Influence of gender, age and level of physical activity over Physical Condition of Students in Primary Education. *Retos*, 29, 129-133.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.34846>
- Mera, A. M., Calero, S.M., Vaca, M. R. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37 (1) pp. 47-55. Recuperat de:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000100005
- Navarro, M. Á. T. (2005). *Enciclopedia de la educación física y el deporte*. Ediciones del Serbal, S.A.

Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
<https://doi.org/10.1080/02640410500457109>

Tous Fajardo, J. (2000). *Nuevas Tendencias En Fuerza y Musculación*. Autores Editores.

Vallejo, C.L. (2002). Desarrollo de la condición física y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal de niños futbolistas. Tesis doctoral. Universidad autónoma de Barcelona

Webgrafia:

<https://observatorio.tec.mx/redutrends>

8. Annexes


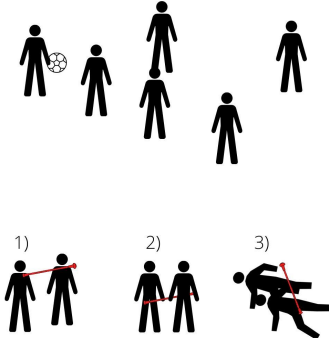
Annex 1. Instrument d'avaluació individualitzada.

Avaluació final					
Nom:					
criteri	Nota				
	1	2	3	4	5
- Mostra un domini del seu cos respecte de l'espai. SIEE-CAA					
- Participa activament en les activitats-reptes per a la millora el seu equilibri. CSC-SIEE					
- Participa activament en les activitats-reptes per a la millora la resistència. CSC-SIEE					
- Participa activament en les activitats-reptes per a la millora la força. CSC					
- Treballa en equip i proposar opcions per assolir metes conjuntes. CSC-CAA					
- Participa activament en les activitats-reptes per a la millora l'agilitat-coordinació CSC					
- Respecta les explicacions dels companys CSC					
- Té una correcta higiene CSC					
- S'expressa correctament durant l'explicació dels reptes. CL					

Annex 2. Instrument d'avaluació del professor d'Educació Física.



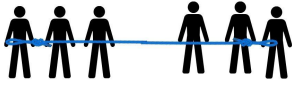


Avaluació per part del tutor d'Educació Física	
Nom: Professor d'Educació Física de 3er de primària	
Valoració / Aspectes a millorar	
Control de grup	Molt bon control del grup. S'aprecia una molt bona organització de les activitats i transmissió de les idees als alumnes
Control del temps de la sessió	Sessió adequada al temps. Les activitats queden ben emplenades dins del conjunt temporal de la sessió.
Grau d'adequació	Activitats realitzades en base al desenvolupament de l'alumnat
Diversió i satisfacció per part dels alumnes	Els/les alumnes han mostrat i manifestat gran recepció a l'hora de fer les activitats plantejades

Annex 3. Sessió nº1 associada a l'equilibri.




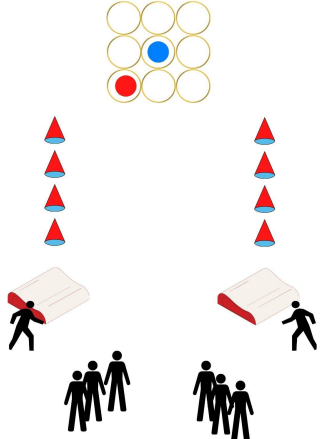
Sessió nº 1		
<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Millorar l'equilibri - Treballar la cooperació i confiança amb la resta de companys. 		<p>Continguts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Representació del cos en l'espai. - Exposició d'estats, sensacions, sentiments i emocions pròpies: canals de transmissió (verbal i corporal). L'equilibri o consciència del moviment en el cos: tònic i postural, Igualtat de gènere en situacions quotidianes - Normes de prevenció: Realització de jocs i activitats per calentar. Progressió. Organització de la classe: part inicial, principal i tornada a la calma. - Roba i calçat esportiu adequat. Hidratació adequada, horaris d'alimentació i control de la intensitat. - Normes de recuperació: Alternança esforç i descans, estiraments, tornada a la calma, higiene i dutxa..
<p>Estils d'ensenyament</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assignació de tasques - Resolució de problemes 		
Calfament		
Activitat	Material	Gràfics
<p style="text-align: center;"><u>Pastora</u></p> <p>Un alumne és el que ha de pillar i per pillar ha de colpejar a un altre amb el baló. En cas que el baló impacte en el cap, segueix pagant el mateix alumne. Duració: 5'</p>	<p>- Baló o pilota d'espuma</p>	
<u>Part principal</u>		
<p style="text-align: center;"><u>Experts de l'equilibri</u></p> <p>Els estudiants es fiquen per parelles i han dur la pica sense tocar-la amb la mà de la següent manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Per damunt del muscle 2) Entre les dues caderes 3) En quadrupèdia damunt la lumbar <p>Duració: 5'</p>	<p>- Piques o pals</p>	


<p align="center"><u>Circuit multiaventura</u></p> <p>En cada posta es fiquen per grups de 4 o 5. Són les següents:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Han de passar-se les pilotes sense caure dels bancs. Els bancs es troben un enfront de l'altre. 2) Dur els cons grans del revés d'una part del gimnàs a l'altra sense que es caiga. L'han de dur en la palma de la mà, i ha d'estar completament oberta i estirada. 3) Cada alumne té 1 aro o una base de les piques. Han d'aconseguir arribar a l'altra part del gimnàs sense tocar terra. 4) Passar des d'un lateral fins l'altre sense tocar terra. A mesura que vagen superant-ho han d'anar afegint gent. 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 pilotes - 5 cons grans - 2 cèrcols - 3 blocs de base - 3 bancs suecs 	
<p align="center"><u>Repte final: El terra és foc</u></p> <p>Amb 4 bancs, es divideix la classe en dos grups que es troben un enfront de l'altre. Han d'aconseguir passar a l'altre extrem del banc sense tocar terra tots els membres de la classe. Si toquen terra o cauen tornen al final de la cua</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3 bancs suecs 	
<p align="center"><u>Tornada a la calma:</u></p> <p>Els alumnes es relaxen mentres estiren i es limpien la cara amb les tovallolletes que duen a la bosseta. Duració: 5'</p>		

Annex 4. Sessió nº 2



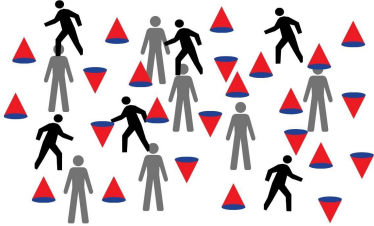

Sessió nº 2		
<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Millorar la força general - Treballar la cooperació i confiança amb la resta de companys. 	<p>Continguts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jocs, exercicis i activitats per a la millora de la resistència cardiorespiratòria o aeròbica, la flexibilitat i la força muscular, aquesta última a partir de jocs de traccions, desplaçaments i empentes. - Normes de prevenció: Realització de jocs i activitats per calentar. Progressió. Organització de la classe: part inicial, principal i tornada a la calma. - Roba i calçat esportiu adequat. Hidratació adequada, horaris d'alimentació i control de la intensitat. - Normes de recuperació: Alternança esforç i descans, estiraments, tornada a la calma, higiene i dutxa. 	
<p>Estils d'ensenyament</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assignació de tasques - Resolució de problemes 		
Calfament		
Activitat	Material	Gràfics
<p><u>Pilla pilla amb baló</u></p> <p>Un alumne és el que ha de pillar i per pillar ha de colpejar a un altre amb el baló. En cas que el baló impacte en el cap, segueix pagant el mateix alumne. Duració: 5'</p>	- Baló o pilota d'espuma	
Part principal		
<p><u>Pelea de galls</u></p> <p>Per parelles es fiquen de gattoneta i s'espenten fins que l'altre toque el cul en terra. Duració: 5'</p>		
<p><u>El tira cordes</u></p> <p>Amb una corda llarga, gruixuda i amb una marca al centre d'aquesta, els dos equips han de tirar per poder passar la marca que marca el punt Duració 6-7'</p>	- 1 corda gran	
<p><u>Transports per grup</u></p> <p>Es divideix la classe en dos grups. Han de dur a 1 company damunt el matalaf. L'única norma és que no es pot dur per terra, ha d'estar sempre en l'aire. Duració: 10'</p>	- 2 matalafets	
<p><u>Repte final: Cadira grupal</u></p> <p>Han d'aconseguir que tots estiguen assentats l'un darrere de l'altre sense ajudar-se de les mans, mantenint una posició de sentadilla isométrica. Duració: 10'</p>		
<p><u>Tornada a la calma</u></p> <p>Els alumnes es relaxen mentres estiren i es limpien la cara amb les tovallolletes que duen a la bosseta. Duració: 5'</p>		

Annex 5. Sessió nº 5 associada a l'agilitat.

Sessió nº 3		
<p style="text-align: center;">Objectius</p> <ul style="list-style-type: none"> - Millorar la coordinació grossa - Millorar les habilitats motrius - Treballar l'agilitat - Treballar la cooperació 	<p>Continguts:</p> <p>- Percepció d'estímuls verbals, visuals i auditius en les activitats que impliquen l'execució i coordinació de les habilitats motrius de locomoció (carrera, salt, gir, etc.) manipulació (llançar, colpejar, atrapar) i estabilitat (alçar, inclinar, girar, etc.) en diferents condicions espai temporals. Pràctica d'activitats per al domini de la coordinació general, grossa, segmentària, fina, òcul manual i òcul pèdica, utilitzant materials propis de l'àrea.</p>	
<p style="text-align: center;">Estils d'ensenyament</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assignació de tasques - Resolució de problemes 		
Calfament		
Activitat	Material	Gràfics
<p style="text-align: center;"><u>Pastora</u></p> <p>Un alumne és el que ha de pillar i per pillar ha de colpejar a un altre amb el baló. En cas que el baló impacte en el cap, segueix pagant el mateix alumne. Duració: 5'</p>	<p>- Baló o pilota d'espuma</p>	
Part principal		
<p style="text-align: center;"><u>Pistolers</u></p> <p>Els estudiants es fiquen per parelles amb un cono al mig. El professor va dient on van les mans, al cap, als genolls, a les orelles... i quan diga "cono" han d'agafar-lo abans que el company. Duració: 5'</p>	<p>- Cons</p>	
<p style="text-align: center;"><u>Ampolles tombades</u></p> <p>És una variant del tradicional joc del mocadoret. Els alumnes es fiquen per grups de 7 i elegeix cada membre un número de l'1 al 7. Quan diga el seu nombre, han d'eixir i tocar un extrem i l'altre. Si es trobem amb companys durant el recorregut, han de saltar-los. Duració: 10'</p>		
<p style="text-align: center;"><u>3 en ratlla</u></p> <p>Es fan 4 grups per a jugar al 3 en ratlla amb cons i aros. La zona de ficar el material es fica lluny per a que els xiquets facen una tombarella i un eslàlom abans de donar pas al company. Duració: 10'</p>	<p>- Cons - Cèrcols</p>	

<p><u>Repte final: El cuc final</u></p> <p>Els alumnes han de ficar-se en filera. Tenen una pilota cada alumne, que hauran de colocar entre ell i el company. Les han de dur fins l'altra part del pati sense que caiga formant un cuc gegant</p> <p>Duració: 7'</p>	<p>- Pilotes</p>	
<p><u>Tornada a la calma:</u></p> <p>Els alumnes es relaxen mentres estiren i es limpien la cara amb les tovallolletes que duen a la bosseta.</p> <p>Duració: 5'</p>		

Annex 6. Sessió nº 4 associada a la resistència.

Sessió nº 4		
<p>Objectius</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conseguir una millora en la resistència - Cooperar per aconseguir diferents reptes 	<p>Continguts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jocs, exercicis i activitats per a la millora de la resistència cardiorespiratòria o aerobica, la flexibilitat i la força muscular, aquesta última a partir de jocs de traccions, desplaçaments i empentes. 	
<p>Estils d'ensenyament</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assignació de tasques - Resolució de problemes 		
Calfament		
Activitat	Material	Gràfics
<p><u>Pastora</u></p> <p>Un alumne és el que ha de pillar i per pillar ha de colpejar a un altre amb el baló. En cas que el baló impacte en el cap, segueix pagant el mateix alumne. Duració: 5'</p>	- Baló	
Part principal		
<p><u>La rabosa i el conill</u></p> <p>En grups de 5. 3 s'agafen de les mans i han d'ajudar al conill a fugir de la rabosa. No es poden amollar en cap moment les mans. El conill haurà de fugir de la rabosa, sols es pot fugir rodejant a el cercle que formen els altres 3. Cada vegada que aconseguen pillar es canvia rols amb les persones que formen el cercle. Duració: 10'</p>		
<p><u>Gira cons</u></p> <p>Els cons estan col·locats de manera correcta o a l'inrevés. Cada equip ha de deixar els cons de la manera que els corresponga durant series de 2'. Per evitar la conflictivitat no es fa recompte. Es faran 4 series. Duració: 10'</p>	- Cons	
<p><u>Repte final: Súperona</u></p> <p>Es fiquen dalt dels bancs en un extrem del gimnàs. Comença sols 1 alumne correguent cap a la pared contrària. Quan torna s'uneix a ell o ella un altre company i han de tocar la pared contrària, així successivament fins formar un ola gran en la que formen part tots els alumnes. Es cronometra i la següent ronda han de millor la prova perquè han optimitzat la manera d'executar-la. Duració 10'</p>		
<p><u>Tornada a la calma:</u></p> <p>Els alumnes es relaxen mentres estiren i es limpien la cara amb les tovallolletes que duen a la bosseta. Duració: 5'</p>		