

**UNIVERSITAT
JAUME·I**

**TREBALL FINAL DE GRAU EN
MESTRE/A D'EDUCACIÓ
INFANTIL/PRIMÀRIA**

**PROPOSTA PER A LA PROMOCIÓ
DEL MOVIMENT MITJANÇANT
L'ÚS DE LES TIC A EDUCACIÓ
PRIMÀRIA**

Claudia Darás González

Anna Sánchez Caballé

Tecnologia educativa

2022/2023

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	3
2. OBJECTIUS	3
3. MARC TEÒRIC	3
3.1. La competència digital	3
3.2. La competència digital docent	5
3.3. L'electronic learning i el mobile learning	5
3.4. L'activitat física	7
4. PROPOSTA DIDÀCTICA	7
4.1. Objectius didàctics	7
4.2. Metodologia	8
4.3. Activitats (temporalització i recursos)	9
4.4. NESE (Necessitats Especials de Suport Educatiu).	14
4.5. Proposta d'avaluació	15
5. CONCLUSIONS	15
6. BIBLIOGRAFIA/WEBGRAFIA	17
7. ANNEXOS	19

RESUM

L'educació, al mateix temps que la societat, es troben en constant canvi, i els éssers humans no tenen altra opció que adaptar-se a aquest canvi de la millor forma possible.

Per tant, com que els mètodes d'ensenyança-aprenentatge han hagut d'evolucionar, els docents han d'estar en constant formació per estar a l'última de tots els avenços educatius.

Encara que sembla que l'educació física no guarda una estreta relació amb les noves tecnologies, no és cert, únicament s'ha de cercar i investigar per saber quins són aquells recursos que es poden utilitzar durant les sessions, els quals no comporten cap mena de perill per als xiquets i xiquetes.

A més, en relació amb l'educació física, cal tenir en compte que un centre promotor d'activitat física, a més de centrar-se en l'assignatura, també porta a terme activitats com ara els desplaçaments actius, les pauses actives o els patis actius, en els quals també es pot fer ús de les noves tecnologies per tal de mantenir a l'alumnat motivat i amb ganes de practicar esport, la qual cosa únicament pot comportar beneficis per a la seva vida futura.

Al llarg de la següent proposta didàctica es mostra una gran varietat de recursos tecnològics, dels quals es pot fer ús durant la pràctica esportiva en el transcurs de l'horari escolar.

Paraules clau: educació, canvi, educació física, recursos tecnològics, pràctica esportiva.

ABSTRACT

Education, like society, is constantly changing, and humans have no choice but to adapt to this in the best possible way.

Therefore, as teaching-learning methods have had to evolve, teachers have to be in constant training to keep abreast of all educational advances.

Although it may seem that physical education does not have a close relationship with new technologies, it is not true, you just have to search and investigate to find out what are those resources that can be used during the sessions, which do not involve any danger to children.

Also, in relation to physical education, it should be taken into account that a center promoting physical activity, in addition to focusing on the subject, also carries out activities such as active breaks, active breaks or active exercises, which can also make use of new technologies to keep the student motivated and eager to practice sport, which can only bring benefits for their future life.

The following didactic proposal shows a wide variety of technological resources that can be used during sports practice during school hours.

Key words: education, change, physical education, technology resources, sport practice.

1. INTRODUCCIÓ

Els col·legis i les aules, encara que des de fa milers d'anys fins ara conserven certs trets característics, han hagut d'evolucionar per tal d'aconseguir adaptar-se al món actual. Així, de la mateixa manera, també els mètodes d'ensenyança-aprenentatge, els continguts i els recursos tant humans com materials i organitzatius.

Per tant, el tema que aborda el següent treball tracta la pràctica d'activitat esportiva juntament amb l'ús de les TIC, ja que els avanços en les noves tecnologies també han penetrat en l'educació física, de manera que es pot fer ús d'aplicacions per tal de portar a terme l'avaluació dels xiquets i xiquetes, deixar constància de l'assistència, i a més, del que tracta el treball, que siguin els xiquets i xiquetes aquells qui usen les noves tecnologies per a portar a terme un procés d'ensenyança-aprenentatge exitós i de qualitat, per al qual és necessària una alta dosi de motivació i de participació activa al llarg de les diferents sessions.

D'una banda, la pràctica d'activitat física és un dels hàbits saludables que deuen adquirir els xiquets i xiquetes durant edats primerenques per poder continuar amb aquesta pràctica posteriorment.

D'altra banda, les noves tecnologies s'han convertit en un indispensable a la societat, per tant, els xiquets i xiquetes han d'obtenir una alfabetització digital de qualitat

Aleshores, la necessitat de treballar la temàtica escollida guarda una estreta relació amb la necessitat d'enllaçar l'activitat esportiva amb les noves tecnologies, les quals tenen un paper fonamental en la societat actual, i aquest és un fet que va en augment.

A continuació es presenta una proposta didàctica per tal d'implementar l'ús de les TIC a través de la pràctica esportiva principalment durant l'horari escolar. La unitat gira al voltant de la gamificació amb un clar fil conductor, els superherois i les superheroïnes, en els quals hauran de convertir-se els xiquets i xiquetes a l'hora de portar a terme les diferents activitats plantejades per a les diferents sessions.

El principal objectiu que es pretén assolir amb la següent proposta és la creació o intensificació d'hàbits saludables, i més concretament, la pràctica d'activitat física dins de l'horari escolar, i no únicament durant les sessions d'educació física, sinó també amb la posada en pràctica de les pauses actives i els patis actius. A més, cal tenir en compte també la possible extrapolació a l'àmbit extraescolar, on els xiquets i les xiquetes tenen l'oportunitat de participar i gaudir de l'esport juntament amb els seus iguals. Aquest fet pot comportar una sèrie de valors i d'aspectes positius en les seues vides diàries. Valors estretament relacionats amb l'esport, com ara la cooperació, el respecte, la igualtat, o la perseverança. Dits valors no únicament són imprescindibles per a la pràctica d'esport, sinó també per a la resta d'activitats i relacions socials de les quals poden gaudir al llarg de les seues vides.

2. OBJECTIUS

En relació als objectius proposats per tal de portar a terme el treball, cal fer referència a un objectiu general, i, a més, certs objectius específics, tots relacionats amb la temàtica principal. Aquests són els següents:

OG: Dissenyar una proposta per treballar l'activitat física fent ús de les noves tecnologies amb l'alumnat d'educació primària.

OE: Elaborar activitats per tal de fomentar hàbits saludables en els xiquets i xiquetes, en aquest cas, la pràctica d'activitat física.

OE: Planificar tot allò relacionat amb la proposta didàctica: continguts, temporalització, metodologia, i criteris d'avaluació.

3. MARC TEÒRIC

3.1. La competència digital

La Reial Acadèmia Espanyola (RAE), defineix la paraula competència com la capacitat o aptitud per al desenvolupament d'alguna cosa. Per tant, relacionant aquesta definició amb l'àmbit educatiu, les competències clau són fonamentals per al complet desenvolupament integral i social dels xiquets i xiquetes.

A més, la Comissió Europea defineix les competències bàsiques de la següent manera:

“Un conjunt de coneixements, destreses i actituds que tots els individus necessiten per a la seva realització i desenvolupament personal, inclusió i ocupació, havent de ser desenvolupades per al final de l'ensenyament obligatori i que haurien d'actuar com la base per a un posterior aprenentatge al llarg de la vida” (Comisión Europea, 2004).

Les 8 competències clau que estableix la LOMLOE són les següents: Competència en Comunicació Lingüística (CCL), Competència Plurilingüe, Competència en Matemàtica i en Ciència i Tecnologia (STEM), Competència personal, social i d'Aprenre a Aprenre (CPAA), Competència Ciutadana, Competència emprenedora, Competència en Consciència i Expressions Culturals (CEC), i finalment, Competència Digital (CD).

A més, per al correcte desenvolupament de les competències citades anteriorment, s'haurà de fer una selecció d'uns continguts, uns objectius i uns criteris d'avaluació, els quals es treballaran en cada assignatura per poder veure quins ens ajuden a aconseguir eixes competències bàsiques.

Centrant la informació, en primer lloc, cal fer referència al que són les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC), les quals es poden definir com “eines tecnològiques per a l'elaboració, emmagatzematge i difusió digitalitzada d'informació basades en la utilització de xarxes de telecomunicació multimèdia” (Area, et al., 2012).

Seguidament, la competència digital es defineix com la capacitat d'usar les tecnologies en les tasques de la vida quotidiana, a l'escola, en el treball i l'oci. És aquella que "té a veure amb les capacitats necessàries per aprendre en la Societat de la Informació" (Cervera et al., 2016).

Aquesta requereix el coneixement dels codis informàtics i de les lleis, els drets i les llibertats que regeixen l'espai digital.

Dins d'aquesta competència és fonamental també "el foment d'una actitud crítica i un ús ètic de les TIC" (Vives, 2022).

En el món actual, les tecnologies ocupen gran part de la vida quotidiana de les persones, i és per aquest motiu que totes i cadascuna de les persones que formen part d'aquesta realitat han d'estar alfabetitzades digitalment.

Avui dia, en aquesta segona dècada del segle XXI, un subjecte culte, a més de llegir i escriure textos impresos, ha de ser capaç també d'interactuar amb un sistema de menús o opcions mitjançant un teclat, un ratolí o una pantalla tàctil, saber navegar a través de documents hipertextuals sense perdre's, conèixer els mecanismes i procediments per a gravar imatges, processar-les i difondre-les en un lloc web, posseir les destreses per a buscar i trobar en la xarxa aquella dada o informació que necessita per a resoldre un problema, saber discriminar i atorgar significat a les nombroses informacions que arriben diàriament per múltiples mitjans, escriure un document i enviar-lo per correu electrònic o per SMS, participar en un fòrum expressant la seva opinió, i, en fi, pujar fotos, vídeos o presentacions per a compartir-los amb altres persones en una xarxa social, etc. (Area, et al. 2012).

El fet que la tecnologia estigui a l'abast de tots i totes pot ocasionar tant conseqüències positives com negatives. Per això, és important que els xiquets i xiquetes des d'edats primerenques tinguin l'oportunitat de conèixer els riscos d'Internet i siguin capaços de fer un ús correcte de la tecnologia.

Alguns dels avantatges de la tecnologia són la rapidesa d'accés a la informació, la facilitat de la comunicació, o l'augment de la productivitat, mentre que alguns desavantatges poden ser la dependència, el sedentarisme o la falta de privacitat, entre d'altres.

Si ens atenim a les investigacions que s'han anat realitzant durant els últims anys al voltant dels possibles riscos associats a l'ús que joves i adolescents fan de les noves tecnologies, trobem entre les temàtiques tractades amb major freqüència: continguts inapropiats, contactes amb desconeguts, amenaces a la privacitat, i encara menys, riscos relacionats amb el comerç electrònic (Staksrud, 2007).

3.2. La competència digital docent

"La competència digital docent és el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i destreses relacionades amb l'ús de la tecnologia, aplicada als contextos i processos educatius, amb la finalitat d'aconseguir un o diversos objectius." (Rubio, 2018).

Com que és necessària una alfabetització digital en els xiquets i xiquetes, aquells qui s'han d'encarregar principalment d'aquest fet són els docents, els quals han d'estar completament

capacitats i en constant formació per atendre a les necessitats tant actuals com futures de l'alumnat.

La competència digital docent és imprescindible per tal de desenvolupar i portar a terme mètodes actius d'ensenyança-aprenentatge a les aules, ja que les TIC contenen un munt de recursos educatius dels quals fer ús per tal d'oferir a l'alumnat al·licients com ara la innovació o la motivació.

No podem concebre un docent del nostre segle que no consideri l'ús de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) o que, en la seva aplicació, no exhibeixi criteris d'excel·lència; com tampoc podem concebre un docent incapaç de mantenir els seus coneixements actualitzats, no sols en relació amb el seu àmbit disciplinari, sinó amb l'ús de qualsevol tecnologia que el futur ens pugui oferir. A tot això ens referim quan parlem de la competència digital docent, siguin els quals siguin les etiquetes que usem per a això. (Cervera, et al., 2016).

3.3. L'*electronic learning* i el *mobile learning*

L'*electronic learning* és "un producte més dels generats per la societat de la informació i l'era digital" Rubio, M. J. (2003).

És el concepte que fa referència a l'educació a distància a través d'Internet fent ús de pàgines web, fòrums de discussió, e-mail, o missatgeria instantània, com a suport del procés d'ensenyança-aprenentatge. Un exemple de plataforma e-learning és "*Moodle*", una aplicació dissenyada per crear ambients segurs d'aprenentatge personalitzats.

El *mobile learning* és la combinació del *e-learning* amb dispositius mòbils, la qual cosa permet produir experiències educatives en qualsevol moment, lloc i situació. Forma part d'aquest qualsevol dispositiu mòbil amb connectivitat sense fils.

Aquests conceptes, encara que són semblants i un apareix arran de l'altre, cadascun d'ells té uns trets característics que permeten la seua distinció.

D'una banda, l'e-learning pot ser tant asincrònic, és a dir, en temps real, com sincrònic (no simultani) i està limitat a un ordinador o portàtil, la qual cosa dificulta la mobilitat. A més, l'objectiu d'aquest tipus d'aprenentatge és la retenció de coneixements i els continguts són extensos i es presenten de manera estructurada.

D'altra banda, pel que fa al m-learning, aquest sol ser asincrònic, ja que els dispositius que s'usen són mòbils. A diferència del e-learning, ara l'aprenentatge és espontani i els continguts es presenten de manera informal, perquè cadascú fa ús en el moment en què necessita.

Un altre tret distintiu és el que fa referència al contingut multimèdia, perquè a l'e-learning, hi apareixen gran quantitat de continguts a causa de la no restricció de l'amplada de banda, mentre que al m-learning, la connexió a la xarxa i la mida de les pantalles és xicoteta, i açò fa que els continguts siguin senzill i l'ús d'aquests moderat.

Pel que fa als centres educatius, es pot fer ús indistintament tant d'un recurs d'aprenentatge com de l'altre, ja que per norma es deu disposar tant del material com dels coneixements necessaris. No obstant això, a l'assignatura a la qual es fa referència al llarg del

treball, l'educació física, resulta més convenient fer ús del mobile learning, ja que les sessions es porten a terme en llocs com ara el pati del col·legi o el gimnàs, i en cap d'aquests dos espais es pot fer ús de dispositius com són ordinadors, però sí de mòbils o tauletes.

Un dels principals avantatges d'aquest recurs educatiu és la motivació que genera en els estudiants, la qual cosa es pot convertir en un desavantatge en el moment en què comença a provocar distraccions, a causa de la gran quantitat d'estímulos provinents d'aquests dispositius mòbils. Com bé diu Soffia García-Bullé (2019): "El m-learning no és el recurs perfecte, però és un bon auxiliar i el punt d'entrada per a noves tecnologies que podrien millorar exponencialment l'educació en un futur pròxim."

3.4. L'activitat física

Caspersen defineix l'activitat física com "qualsevol moviment produït pels músculs esquelètics i que ocasiona una despesa d'energia superior a la de l'estat en repòs" (Caspersen, Powell y Christenson, 1985). Un exemple d'activitat física és desplaçar-se de forma activa.

Respecte a la pràctica d'activitat física en xiquets i xiquetes de 5 a 17 anys, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana com a mínim 60 minuts al dia d'activitat física de resistència a intensitat moderada o vigorosa, almenys 3 dies a la setmana d'activitat a intensitat vigorosa, i inclou 3 dies a la setmana d'activitats d'enfortiment muscular i ossi.

Per tal de complir amb aquestes recomanacions, durant l'horari escolar es recomana realitzar almenys 30 minuts d'activitat física moderada o vigorosa (AFMV) durant la jornada escolar, i almenys el 50% dels patis i de les classes d'educació física haurien de realitzar AFMV.

A més de la pràctica durant les sessions d'educació física, un centre escolar promotor d'activitat física, ha d'incloure patis actius, desplaçaments i pauses actives durant la resta de les sessions.

En primer lloc, els patis actius són jocs organitzats per a fomentar la participació dels xiquets i xiquetes durant el temps de descans. Seguidament, quant a les pauses actives, aquestes són descans breus durant la jornada escolar que tracten d'exercitar la musculatura mitjançant dinàmiques físiques simples. I, finalment, els desplaçaments actius impliquen fer el trajecte casa-col·legi i col·legi-casa evitant fer ús de vehicles, per exemple caminant o en bicicleta.

L'escola "s'estableix com a pilar fonamental per a l'establiment d'hàbits de vida saludable en nens i adolescents, sent necessari que docents i responsables de la gestió dels centres estableixin les estratègies necessàries per a la seva consecució" (Pérez i Delgado, 2007).

4. PROPOSTA DIDÀCTICA

La següent proposta didàctica presenta una sèrie d'activitats dirigides a xiquets i xiquetes de tercer cicle d'Educació Primària, per tal de conscienciar l'alumnat de la importància de la pràctica d'activitat física juntament amb l'ús de noves tecnologies, la qual cosa pretén convertir-se en un al·licient motivador per a ells i elles.

4.1. Objectius didàctics

Per tal de portar a terme aquesta proposta didàctica s'han plantejat una sèrie d'objectius relacionats amb l'activitat física i amb l'ús de les noves tecnologies principalment.

Així com es fa referència al llarg del text, l'objectiu principal d'aquesta proposta serà el foment de l'activitat física mitjançant l'ús de les TIC en la mesura del possible. No obstant això, també cal fer incís en certs objectius secundaris que guarden una estreta relació amb el principal.

En primer lloc, pel que fa als objectius relacionats amb les TIC, aquests són:

- Incrementar l'ús de les TIC a l'escola.
- Fomentar l'ús correcte d'Internet.
- Augmentar el temps d'activitat física al dia mitjançant recursos TIC.
- Donar a conèixer eines TIC relacionades amb l'activitat física.
- Augmentar la motivació i la participació de l'alumnat.

Seguidament, pel que fa als objectius relacionats amb l'educació física, són els següents:

- Fomentar la participació activa de tot l'alumnat en les diferents activitats.
- Promoure l'activitat física amb la motivació de l'ús de les noves tecnologies.
- Fomentar els valors de l'esport, com la cooperació, la integració, o la superació, entre d'altres.

4.2. Metodologia

La metodologia de la qual es fa ús per tal d'encaminar la proposta didàctica és la gamificació. "Fer servir el joc en el procés educatiu pot ser una eina molt efectiva per tal de connectar millor amb els interessos i el talent de l'alumnat." (De Paula, O., 2019)

Quant a l'estil docent, aquest serà majoritàriament la instrucció directa, on el docent serà qui done les instruccions de les activitats que s'han de portar a terme al llarg de la sessió. En el cas de les activitats relacionades amb reptes, estacions i gimcanes, seran els mateixos alumnes el qui hauran de participar de forma activa i conjunta per resoldre les possibles problemàtiques que se'ls puguin presentar mitjançant el descobriment guiat.

La proposta s'orienta al voltant d'una temàtica atractiva per l'alumnat. Basat en els superherois i superheroïnes Marvel, la següent unitat didàctica rep el nom: "Els Súper informàTICs" i guardarà una estreta relació amb aquests. La duració de la proposta serà de 6 sessions de 45' cadascuna.

En tot moment, l'alumnat serà subjecte actiu i principal protagonista del seu propi procés d'ensenyança-aprenentatge. El mestre o mestra actuarà de guia i serà l'orientador dels xiquets i xiquetes al mateix temps que dirigirà les activitats proposades.

Destacar també, que en cap moment l'objectiu principal de cap activitat o joc serà la competició, ni serà aquesta l'eix principal de l'avaluació dels xiquets i xiquetes. Els alumnes tractaran de fer cada

activitat el millor possible dintre de les seves capacitats, però no es faran comparacions de resultats. D'aquesta manera es pretén aconseguir un clima grupal segur i motivador.

La proposta didàctica està directament relacionada amb el Bloc 3 dels Sabers bàsics de l'assignatura d'Educació Física del Decret 106/2022, del 5 d'agost. Aquest bloc s'anomena: "Resolució de problemes en situacions motrius", i fa referència als sabers relacionats amb la condició física, les capacitats perceptivomotrius, les habilitats motrius en situacions de jocs i la presa de decisions. El bloc s'organitza "a través d'accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició i de col·laboració-oposició, que permetran transferir sabers comuns en agrupar situacions i activitats que comparteixen la lògica interna". Aquest bloc està relacionat amb les competències específiques següents: CE1, CE2, CE3 i CE5.

4.3. Activitats (temporalització i recursos)

A continuació, es presenten les sessions, les quals segueixen la mateixa estructura organitzativa. En primer lloc, es porta a terme un joc d'escalfament, seguidament, certes activitats físiques durant la part principal, i després un joc de tornada a la calma. Durant les activitats de la part principal és quan l'alumnat tindrà l'oportunitat d'aconseguir els punts que en acabant hauran d'anotar a la taula (Annex 2). Una volta arribem a classe, després de cada sessió, a les tauletes hauran d'apuntar els punts obtinguts durant aquesta. L'últim dia, després de fer el recompte final, depenent dels punts, cada xiquet i xiqueta descobrirà quin superheroi o superheroïna és i obtindrà una recompensa.

SESSIÓ 1
Duració: 45'
Descripció de les activitats: La primera activitat serà l'emplenament d'un qüestionari per tal de conèixer alguns dels hàbits i comportaments de l'alumnat. Es farà mitjançant un Formulari de Google amb les tauletes disponibles a la classe. L'enllaç per accedir al qüestionari és el següent: https://forms.gle/3Cxz98fzLQDxD1N8 . Seguidament, es presentarà la unitat didàctica als xiquets i xiquetes. Una vegada eixim al pati, el primer joc d'escalfament s'anomena "El baló de Superman". Un jugador paga (el Superman) i porta un baló a la mà i deu atrapar a la resta dels jugadors tocant-los amb la pilota, però no la pot llançar. El jugador que és atrapat es converteix també en Superman. A partir d'això els dos Superman poden passar-se el baló entre ells per tocar un altre jugador. El joc acaba quan només en queda un. Seguim amb "Els 3 Súper Poders". Activitat dividida en 3 estacions, les quals han de treballar en diferents grups. Al lloc on està situat el material per fer cada activitat, hi ha un codi QR (Annex 3),

el qual l'alumnat ha d'escanejar amb una tauleta per saber en què consisteix l'activitat. Durant aquestes activitats es treballarà la condició física, i dintre d'aquesta, la força muscular del tren inferior, la força muscular del tren superior, i finalment, la velocitat de desplaçament. Aquestes habilitats es relacionen amb els diferents poders que poden tenir els superherois i superheroïnes.

Finalment, l'última activitat de tornada a la calma serà la següent: l'alumnat s'organitza en diferents grups i tots s'agafen de la mà formant una línia. El primer de cada fila tindrà un cercol, el qual hauran d'aconseguir traslladar fins a l'últim component de la fila sense soltar-se les mans. En aquesta activitat es treballarà la flexibilitat, que serà el quart superpoder.

Material

ACTIVITAT 1: pilota de foam.

ACTIVITAT 2: codis QR, conos, xinos, cordes, cercols, petos de diferents colors.

ACTIVITAT 3: cercols de diferents tamanys.

Espai: primera part a l'aula, i activitats posteriors al pati del col·legi.

SESSIÓ 2

Duració: 45'

Descripció de les activitats:

En primer lloc, el joc d'escalfament serà el joc de "Bons vs. dolents", una adaptació del típic "Policies i lladres", on seran els superherois i superheroïnes bons aquells qui hauran de capturar als roïns per tal de defensar la seua ciutat.

Pel que fa a la part principal, aquesta estarà composta per una sèrie d'estacions amb activitats d'habilitat i punteria relacionades amb diferents esports. Els xiquets i xiquetes hauran d'anotar els punts que aconsegueixen al llarg de les estacions. El resultat de punts final és el que hauran d'anotar a la taula (Annex 1) a la sessió del dia escaient. Les diferents estacions són: tirs a cistella, encerts als cercols amb xuts amb els peus amb balons de futbol, tirs amb les mans amb balons d'handbol, tocs de dits amb baló de voleibol, i encerts a mini porteries amb l'estic i la pilota d'hoquei.

Al final de la sessió, es porta a terme el recompte dels punts a l'aula i s'anota a la tauleta.

Material

ACTIVITAT 1: no cal material.

ACTIVITAT 2: pilotes de futbol, handbol, de voleibol, de bàsquet, i pilotes d'hoquei, mini porteries i cercols.

Espai: el pati del col·legi.

SESSIÓ 3
Duració: 45'
<p>Descripció de les activitats:</p> <p>En primer lloc, encara a l'aula ordinària, a l'ordinador amb l'aplicació Team Shake, es faran els grups que posteriorment formaran l'equip per portar a terme l'activitat plantejada. Cada grup haurà de posar-se un nom que l'identifique.</p> <p>Seguidament, en eixir al pati del col·legi, l'activitat principal que es portarà a terme és un joc on l'eix principal és el "pedra, paper o tisora". Els diferents grups formats abans s'organitzaran uns a cada extrem del pati. Al senyal hauran d'eixir els primers de cada grup, i en el punt en què es creuen hauran de fer el "pedra, paper, tisora", aquell qui guanye seguirà i qui no tornarà a la seua fila. El grup que guanye és el que aconsegueix conquerir la Torre Stark, lloc on viuen els superherois i superheroïnes.</p> <p>En aquest joc es porten a terme diferents variants en referència als tipus de desplaçaments. En primer lloc, caminant, després corrents, saltant a peus junts, i finalment amb quadrupèdia.</p>
<p>Material</p> <p>ACTIVITAT 1: ordinador de classe.</p> <p>ACTIVITAT 2: no cal material.</p>
Espai: el pati del col·legi.

SESSIÓ 4
Duració: 45'
<p>Descripció de les activitats:</p> <p>Per tal de treballar el joc en equip i les activitats de cooperació es porten a terme les següents activitats.</p> <p>El joc d'escalfament és el joc del dragó, en el qual el primer alumne és el cap del dragó, i l'últim la cua. El cap ha de tractar de llevar les cues de la resta dels companys/es, en cas afirmatiu, aquests s'han d'unir al dragó i aquest anirà creixent. Aquest dragó fa referència a una possible amenaça que poden tenir els superherois i superheroïnes.</p> <p>El joc de la part principal s'anomena "El sòl és lava". Aquest joc tracta de creuar d'un punt a un altre del pati del col·legi organitzats en petits grups. L'espai establert estarà organitzat amb objectes que ajudaran als xiquets i xiquetes a poder creuar, ja que aquell espai sense res, és a dir, el sol del pati és lava, i aquell qui pose un peu aquí haurà de tornar al principi. En aquesta activitat els superherois i superheroïnes hauran de ser capaços de creuar la ciutat per poder</p>

<p>salvar-se.</p> <p>L'activitat de tornada a la calma, com que hi haurà molt de material al pati, en els grups establerts hauran d'arreglar-lo.</p>
<p>Material</p> <p>ACTIVITAT 1: mocadors.</p> <p>ACTIVITAT 2: cercols, bancs suecs, colxonetes, i cordes.</p>
<p>Espai: el pati del col·legi.</p>

<p>SESSIÓ 5</p>
<p>Duració: 45'</p>
<p>Descripció de les activitats:</p> <p>L'últim joc d'escalfament és l'aranya, on mitjançant el joc tradicional de l'aranya, un dels xiquets i xiquetes és l'encarregat de capturar a la resta per tal d'unir-se i aliar-se per tal d'acabar amb les persones roïnes.</p> <p>Quant a la part principal, es portarà a terme una gimcana final amb diferents reptes per tal d'aplicar aquelles habilitats i capacitats treballades al llarg de la unitat didàctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repte 1: anar d'un punt A fins a un punt B amb xanques sense caure. - Repte 2: creuar per damunt de 3 bancs suecs separats entre ells. - Repte 3: creuar per damunt d'una cinta d'slackline amb l'ajuda d'un company/a. - Repte 4: encertar el màxim de pilotes de tennis possibles dins d'una cistella. - Repte 5: travessar l'espatllera havent de passar per dins de diferents cercols. <p>Finalment, el joc de tornada a la calma serà el tradicional joc de "Bomba" amb una fit ball i l'alumnat organitzat en cercle.</p> <p>Al final de la sessió, es porta a terme el recompte dels punts aconseguits en cada repte a l'aula i s'anota a la tauleta.</p>
<p>Material</p> <p>ACTIVITAT 1: no cal material.</p> <p>ACTIVITAT 2: xanques, bancs suecs, corda slackline, cercols.</p> <p>ACTIVITAT 3: fitball.</p>
<p>Espai: el gimnàs del col·legi.</p>

<p>SESSIÓ 6</p>
<p>Duració: 45'</p>

Descripció de les activitats:

Aquesta sessió serà pràcticament teòrica, ja que servirà per fer l'explicació de les activitats que els xiquets i xiquetes han de portar a terme fora del col·legi per fer especial incís en els desplaçaments actius.

- Introducció a l'aplicació Munzee mitjançant la visualització del següent vídeo: <https://youtu.be/KjCMTaVOqO0>.
- Descàrrega de l'aplicació al dispositiu mòbil.

Aquesta aplicació consta de la recerca de diferents codis QR al voltant d'un cert espai, el qual limita el docent, que també és qui situa aquests codis. Cada volta que un xiquet o xiqueta troba un codi, ha d'escanejar-lo, la qual cosa permet que vagi sumant punts i poder anar avançant en el joc.

D'aquesta manera es promou que l'alumnat a l'hora d'anar i tornar de l'escola ho faci caminant, i a més recórrega certes distàncies per tal de trobar allò que busca.

Per a aquesta activitat és necessari un smartphone amb GPS i wifi, però també es pot fer fora de línia i els punts s'actualitzen una volta connectats a la xarxa.

L'altra activitat relacionada amb els desplaçaments actius rep el nom de "Recorrem junts el món".

Per tal de portar a terme aquesta activitat comptem amb l'ajuda d'una polsera d'activitat, la qual recull les petjades que es donen durant cert temps determinat. En aquest cas, el temps serà el necessari per anar de casa al centre escolar i del centre escolar a casa. Cada dia serà un xiquet o xiqueta el que portarà la polsera d'activitat.

- Petita assemblea per tal de donar a conèixer l'activitat, i a més, establir els llocs de destí i els quilòmetres que ens separen des del col·legi fins aquests llocs.
- Explicació per poder calcular les dades necessàries. Cada 2.000 petjades es recorren aproximadament 1,5 km. Per tant, de manera transversal treballarem les matemàtiques, ja que per conèixer el resultat final s'ha de fer una regla de tres.
- Es fa una taula (Annex 1) per tal d'establir un ordre, i, a més, on els xiquets i xiquetes hauran d'emplenar les dades corresponents.
- Una volta l'alumne amb la polsera ha arribat a casa, té tota la vesprada per tal d'emplenar la taula creada pel docent i compartida amb tot l'alumnat de la classe.
- Cada setmana, el divendres, es fa un recompte de la distància recorreguda per tal de comprovar si ja s'ha arribat al destí, i en cas contrari, es fa una recerca per tal de saber on es pot arribar amb la distància recorreguda fins al moment partint des del centre escolar.

Material: El material del qual es farà ús són dispositius mòbils i tauletes. També, pulsera d'activitat.

4.4. NESE (Necessitats Especials de Suport Educatiu).

Tenint en compte les possibles necessitats educatives de l'alumnat al qual va dirigida la proposta educativa, cal fer referència al DUA (Disseny Universal d'Aprenentatge). Un model d'ensenyament que té per objectiu aconseguir una inclusió efectiva de tots els xiquets i xiquetes.

El DUA es pot dividir en 4 nivells, depenent especialment del públic al qual va dirigit. En primer lloc, es fa referència a les mesures que es prenen al centre en general, en segon lloc, mesures per al grup-classe, seguidament per als xiquets i xiquetes amb NESE, i, finalment per a aquell alumnat que necessita una resposta personalitzada i individualitzada de caràcter extraordinari.

En tot moment les activitats proposades es poden adaptar a les possibles necessitats de qualsevol xiquet o xiqueta per tal de garantir una educació de qualitat per a tots i totes, independentment de les seves característiques personals.

D'una banda, si les necessitats van relacionades amb l'alfabetització digital, es poden portar a terme una o dues sessions per tal de donar a conèixer aquell material del qual s'ha de fer ús i els usos que se'ls poden donar a aquests.

D'altra banda, si les necessitats tenen relació amb possibles conductes de comportament o diferents trastorns, es pot fer ús del recurs de l'alumne tutor, en el qual un alumne ha de tenir cura durant les sessions d'aquest xiquet o xiqueta per contribuir a l'educació de qualitat dels companys i companyes. Mitjançant aquest recurs també es treballa l'autonomia, l'empatia i la cooperació entre l'alumnat.

A més, cal tenir en compte també les possibles limitacions físiques, les quals poden restringir d'una manera o una altra la pràctica d'activitat esportiva.

És de vital importància tenir consciència de les característiques del grup-classe per tal de fer una preparació prèvia i una proposta didàctica adient per tal de portar a terme un procés d'ensenyança-aprenentatge significatiu, i en conseqüència garantir una educació de qualitat per a tots i totes.

4.5. Proposta d'avaluació

L'eina de la qual es farà ús per portar a terme l'avaluació dels xiquets i xiquetes és principalment l'observació directa per part del docent. Per tal de portar a terme l'observació, el docent farà ús del diari anecdòtic. En aquest diari s'anoten aquells fets significatius que han tingut lloc durant la sessió i que potser tinguin efecte en el moment de l'avaluació posterior dels xiquets i xiquetes.

A més, el mestre compta amb el quadern digital del professor, amb l'aplicació iDoceo, el qual facilita el procés d'avaluació. Per avaluar a l'alumnat es tindrà en compte diferents aspectes com ara l'assistència, la participació, la motivació, la higiene, i el comportament, entre d'altres. Tots aquests ítems es tindran en compte cada dia i es prendrà nota a l'aplicació esmentada anteriorment per tal de portar un seguiment de tot l'alumnat.

L'avaluació serà contínua, la qual cosa permet avaluar als xiquets i xiquetes al llarg del seu procés d'ensenyança-aprenentatge i, a més, permet poder tenir en compte la seva progressió. No es portaran a terme proves escrites ni comparacions de resultats per tal d'obtenir una qualificació final.

A més, cada xiquet i xiqueta farà una autoavaluació del seu aprenentatge i el seu comportament mitjançant una rúbrica (Annex 4), la qual es tindrà en compte per part del docent.

5. CONCLUSIONS

Per concloure, cal fer referència als objectius establerts prèviament, els quals s'han aconseguit amb èxit, ja que aquests estaven relacionats amb el disseny d'una proposta didàctica per treballar l'activitat física fent ús de les noves tecnologies, i, a més, s'havien d'elaborar activitats i planificar tot allò relacionat amb aquestes: continguts, temporalització, materials, metodologia i criteris d'avaluació.

Pel que fa a les possibles limitacions trobades a l'hora de fer la proposta didàctica, cal tenir en compte que aquesta no s'ha pogut portar a terme amb un grup classe real a causa de la limitació del temps i, també, la limitació de recursos materials. No en tots els centres es disposa del material informàtic del qual s'ha previst fer ús al llarg de les sessions planificades, ni tampoc tots els xiquets i xiquetes potser no han tingut l'oportunitat de tenir una alfabetització digital de qualitat, la qual cosa pot crear perills a l'hora de fer ús de certs materials digitals, ja que aquests tenen gran quantitat de riscos si no se'n fa un ús correcte d'aquests.

Després d'haver fet una recerca i indagació al voltant de les noves tecnologies i l'activitat física, s'arriba a la conclusió esperada: existeixen gran quantitat d'eines de les quals es pot fer ús per tal de treballar a les sessions d'Educació Física d'una forma innovadora i motivadora per al seu públic: els xiquets i les xiquetes.

A més, també es reitera l'inconvenient esmentat anteriorment, els perills que existeixen a tan sols un clic són reals i abundants, i és per això que el personal docent ha d'estar correctament preparat per poder formar als xiquets i xiquetes amb una educació de qualitat, en aquest cas, digitalment parlant. També, les famílies han de ser coneixedores en tot moment d'allò que els xiquetes i xiquetes usen, i tenir els coneixements suficients per tal de resoldre qualsevol classe de conflicte creat a través de la tecnologia.

Cada volta les noves tecnologies penetren més en el món actual, i com que la tecnologia és el futur, cal que tots i totes tinguin una preparació adequada per poder fer front als possibles avanços que puguin sorgir. Cal tenir una formació constant per fer front a totes i cadascuna de les novetats.

Finalment, fent referència a possibles línies de futur, cal tenir en compte que les noves tecnologies cada vegada tenen més pes en les vides de les persones, i també dels xiquets i xiquetes. Per aquest motiu, l'educació i els mètodes d'ensenyança-aprenentatge cada vegada més hauran d'utilitzar aquestes noves tecnologies, ja que: "Si ensenyem als estudiants d'avui, com ho fèiem ahir, els estem robant el demà" (Dewey).

6. BIBLIOGRAFIA/WEBGRAFIA

Area, Gutiérrez y Vidal, (2012). *Alfabetización digital y competencias informacionales* (Vol. 20), 26. Fundación Telefónica.

http://www.observatorioabaco.es/biblioteca/docs/147_FT_ALFABETIZACION_DIGITAL_2012.pdf

Cervera, M. G., Martínez, J. G., & Mon, F. M. E. (2016), p. 5. Competencia digital y competencia digital docente: una panorámica sobre el estado de la cuestión. *RIITE Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*.

De Paula, O. (2019). La gamificació com a metodologia d'aprenentatge i com a eina per motivar l'alumnat. *El blog de l'educació local*.

<https://diarieducacio.cat/educaciolocal/2019/05/27/la-gamificacio-com-a-metodologia-daprenentatge-i-com-a-eina-per-motivar-lalumnat/>

Educación 3.0, 20 aplicaciones para usar en Educación Física.

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/aplicaciones-de-educacion-fisica/>

Espinar Ruiz, E., & López Fernández, C. (2009). Jóvenes y adolescentes ante las nuevas tecnologías: percepción de riesgos. *Athenea digital: revista de pensamiento e investigación social*, (16), 001-020.

García-Bulle, S. (2019). ¿Qué es el m-learning? ¿Es una opción viable para la educación del siglo XXI? *Edu News* <https://observatorio.tec.mx/edu-news/que-es-mobile-learning/>

Pérez, I. y Delgado, M. (2007). Mejora de los conocimientos, procedimientos y actitudes del alumnado de secundaria tras un programa de intervención en educación física para la salud. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 18, 61-77.

Rubio, M. J. (2003) Enfoques y modelos de evaluación del e-learning. *RELIEVE* http://www.uv.es/RELIEVE/v9n2/RELIEVEv9n2_1.htm

Rubio, M. (2018). ¿Qué es el Marco de la Competencia Digital Docente? *GlobalNet Solutions* <https://www.globalnetsolutions.es/blog/que-es-el-marco-de-la-competencia-digital-docente/#:~:text=La%20competencia%20digital%20docente%20es,alcanzar%20uno%20o%20varios%20objetivos>

Silva Quiroz, J., Lázaro, J. L., MIRANDA ARREDONDO, P., & CANALES REYES, R. (2018). El desarrollo de la competencia digital docente durante la formación del profesorado.

Vives, V. (2022). ¿Qué son las competencias clave en la LOMLOE y cómo te afectan? *Vicens Vives Blog*.

<https://blog.vicensvives.com/que-son-las-competencias-clave-en-la-lomloe/>

7. ANNEXOS

Annex 1: Taula per anotar els punts aconseguits durant cada sessió.

EN QUIN SUPERHEROI O SUPERHEROÏNA T'HAS CONVERTIT?

NOM I COGNOMS	S1	S2	S3	S4	S5	S6	TOTAL
Claudia Darás González	10	7	12	8	10	6	52



Annex 2: Codis QR “Els 3 Superpoders”.






Annex 3: Taula per treballar l'activitat "Recorrem junts el món".

CLASSE: _____

DESTÍ: _____ DISTÀNCIA (km): _____

NOM I COGNOMS	PETJADES	DISTÀNCIA RECORREGUDA
Claudia Darás González	875	0,6375 km

Annex 4: Rúbrica d'autoavaluació.

NOM I COGNOMS:			
He ajudat i animat als meus companys i companyes.			
No he creat cap tipus de conflicte durant les classes.			
M'he comunicat en respecte amb els meus companys i companyes.			
He participat en totes les activitats proposades.			

He tingut un bon comportament durant les sessions.			
He tractat de fer les activitats de la millor manera possible.			
He respectat les normes dels jocs i activitats.			
He respectat el material en tot moment.			
He proposat idees per solucionar els possibles problemes que s'han trobat.			
He escoltat i respectat les idees dels meus companys i companyes.			