



UNIVERSITAT_{DE}
BARCELONA

Proposta didàctica en educació física per la millora del benestar a través de metodologies cooperatives

Treball de fi de màster

Presentat per:

Anna Vazquez i Candel

Tutoritzat per:

Lluís Domínguez Cuadros

5 de juny de 2024

Curs 2023-2024

Especialitat Educació Física

Universitat de Barcelona

Màster en Formació del Professorat de Secundària Obligatoria i Batxillerat,
Formació professional i Ensenyament d'Idiomes

1 Abstract

Physical education is an ideal setting to work on the emotional, physical and social well-being of students through the practice of physical activity and the adoption of an active and healthy lifestyle, in order to combat the current increase in mental health problems in adolescents. The main purpose of this research is to increase the emotional well-being of students in physical education sessions through cooperative learning in the natural and urban environment. The work presented was based on the design and application of a six-session learning situation carried out at Escola Pia in Caldes de Montbui in first year, in order to improve the emotional well-being of the pupils through the practice of acrosport and parkour. The main results of the research show that the proposal has improved pupils well-being, collected through the SSI-SM instrument, where the levels of stress are collected in three dimensions: emotional, physiological and behavioural. Therefore, it is considered that the intervention has been positive in terms of improving the emotional and social well-being of the pupils, especially in the most conflictive groups.

Key words: physical education, well-being, cooperative learning, parkour, acrosport.

2 Resum

L'educació física esdevé un escenari ideal per treballar el benestar emocional, físic i social de l'alumnat a través de la pràctica d'activitat física i l'adopció d'un estil de vida actiu i saludable, per tal de combatre l'augment actual de problemes de salut mental en els i les adolescents. L'objectiu principal d'aquesta investigació és augmentar el benestar emocional de l'alumnat en les sessions d'educació física mitjançant metodologies cooperatives i utilitzant espais a l'aire lliure. El treball presentat s'ha basat en el disseny i aplicació d'una proposta de situació d'aprenentatge d'un total de sis sessions realitzada a l'escola Pia de Caldes de Montbui a primer d'ESO, per de millorar el benestar emocional de l'alumnat amb la pràctica d'acroesport i parkour. Els principals resultats de la investigació mostren que la proposta didàctica ha millorat el benestar de l'alumnat, recollit a través de l'instrument SSI-SM, on queden recollits els nivells d'estrès de l'alumnat en tres dimensions: emocional, fisiològica i conductual. Per tant, es considera que la intervenció ha esdevingut positiva alhora de millorar el benestar emocional i social de l'alumnat, sobretot en aquells grups més conflictius.

Paraules clau: Educació física, benestar emocional, aprenentatge cooperatiu, parkour, acoresport.

Índex

1	Abstract.....	3
2	Resum.....	3
3	Introducció.....	7
4	Objectius	8
5	Marc teòric.....	9
5.1	Context educatiu	9
5.1.1	Curriculum Educació Secundària Obligatòria.....	10
5.2	Activitat física.....	10
5.2.1	Parkour	11
5.2.2	Acroesport	12
5.3	Benestar emocional.....	12
5.3.1	Estrès	13
5.3.2	Beneficis de l'activitat física per la salut.....	14
5.3.3	Beneficis de l'activitat física a l'aire lliure.....	15
5.4	Educació Física en el medi natural i urbà	15
5.5	Metodologies	16
5.5.1	Aprenentatge cooperatiu.....	16
5.5.2	Aprenentatge basat en reptes	17
6	Proposta didàctica.....	19
6.1	Contextualització	19
6.2	Situació d'Aprenentatge	20
6.2.1	Objectius generals de l'educació bàsica	20
6.2.2	Vectors.....	21
6.2.3	Competències clau i transversals.....	22
6.2.4	Competències específiques i criteris d'avaluació.....	22
6.2.5	Sabers curriculars	23
6.3	Objectius d'aprenentatge	24
6.4	Avaluació	24
6.5	Estratègies metodològiques	25
6.6	Cronograma	25

7	Mètode	27
7.1	Participants.....	27
7.2	Instrument	28
7.3	Procediment	29
7.4	Anàlisi estadístic	29
7.5	Aspectes ètics.....	29
8	Resultats	31
9	Discussió	38
10	Conclusions	41
11	Limitacions de la recerca.....	43
12	Agraïments.....	44
13	Índex de figures, imatges i taules	45
14	Referències bibliogràfiques	46
	Annex A. Consentiment Informat.....	52
	Annex B. Sessions de la proposta didàctica.....	53
	Annex C. Instruments d'avaluació	73

3 Introducció

En el període de pràctiques del màster de formació de professorat d'educació secundària, es van observar diverses sessions de la matèria d'educació física de l'escola Pia de Caldes de Montbui. Un dels principals problemes detectats en l'actualitat, és el baix estat d'ànim i manca de motivació que presenten els i les estudiants, degut a l'augment de problemes de salut mental que s'ha produït en els darrers anys.

Tot i que en l'escola observada es veu una bona predisposició envers l'assignatura, l'alumnat es troba en una situació de desmotivació, degut a la poca contextualització dels coneixements que s'ensenyen, fet que també succeeix en educació física, on es duen a terme proves de condicionament físic, esports i algunes activitats sense contextualització. Això fa que tot i que s'observi una bona participació en les classes, no existeixi una motivació ni la producció d'aprenentatges significatius. Seguint la literatura científica, aquesta recolza que l'activitat física ajuda a millorar l'estat d'ànim entre els i les adolescents alhora que l'adopció d'altres estils d'ensenyament i també d'avaluació de l'assignatura poden ajudar a potenciar l'aprenentatge significatiu i a donar resposta a les necessitats detectades dins del context escolar.

Aquest treball, pretén donar resposta a una problemàtica observada, millorar l'estat d'ànim de l'alumnat a través de la pràctica d'activitat física i esport al medi natural i urbà, amb la pràctica d'acroesport i parkour, aprofitant el context i entorn que ofereix el municipi on es troba l'escola. Aquest document recull un marc jurídic en l'àmbit educatiu envers les polítiques d'atenció a la diversitat així com tot un recull d'evidències científiques sobre l'activitat física al medi natural i els seus beneficis i sobre la metodologia que s'aplicarà, que és l'aprenentatge basat en reptes. Posteriorment, es presenta la proposta didàctica que s'implementa seguint el currículum educatiu dins del marc del Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, dins de la qual es durà a terme una investigació i anàlisi de dades per el recull de resultats i discussió.

Per tant, aquest treball vol incorporar propostes didàctiques encarades a millorar l'estat i benestar emocional de l'alumnat a través de la pràctica d'activitat física al medi natural i urbà.

4 Objectius

La proposta didàctica que es presenta en aquest treball, es durà a terme dins del centre Escola Pia de Caldes de Montbui, concretament amb l'alumnat de primer curs de secundària, que compta amb tres línies amb la finalitat d'atendre al baix estat d'ànim que presenten els adolescents d'avui en dia, així com potenciar la cohesió i actituds de cooperació, intentant assolir els següents objectius:

Objectiu general:

- Augmentar el benestar emocional de l'alumnat en les sessions d'educació física mitjançant una proposta didàctica de parkour i acroesport.

Objectius específics:

- Desenvolupar una proposta didàctica de parkour i acroesport tenint en compte les necessitats i característiques de l'alumnat del centre educatiu.
- Realitzar dinàmiques esportives de parkour i acroesport per la reducció de l'estrès i millora de l'estat d'ànim de l'alumnat.
- Integrar l'activitat física com a part del temps de lleure i utilitzar-lo com a mitjà de relaxació, diversió i adopció d'un estil de vida actiu.
- Analitzar la incidència de la pràctica de parkour i acroesport en els nivells d'estrès dels alumnes d'educació secundària.
- Avaluar l'efectivitat de la intervenció didàctica en la millora dels nivells d'estrès de l'alumnat.

A través d'aquests objectius es planteja la següent hipòtesi: mitjançant l'activitat física al medi natural, augmentarà el benestar emocional dels adolescents.

Finalment, les preguntes d'investigació sorgeixen a partir de les necessitats detectades dins del context observat, on es necessita de l'augment de pràctiques que augmentin el benestar emocional de l'alumnat que és baix. La pregunta general de la investigació és la següent: quin efecte podria tenir una intervenció didàctica de parkour i acroesport en el benestar emocional de l'alumnat?

5 Marc teòric

En aquest apartat es desenvoluparà el marc teòric definint quin és el context educatiu de l'educació física en l'educació secundària, els esports que es realitzaran i la metodologia que s'utilitzarà juntament amb la definició de benestar emocional.

5.1 Context educatiu

Abans d'iniciar amb la metodologia que s'emprarà per assolir els objectius marcats, cal tenir en compte el context educatiu en el que es desenvoluparà la proposta didàctica. En l'actualitat ens trobem amb la Llei Orgànica de Modificació (LOMLOE) de la Llei Orgànica d'Educació (LOE) del 2006, on hi ha un enfocament basat en l'assoliment de competències, que comporta a una modificació dels processos d'ensenyament i aprenentatge, amb la incorporació dels sabers que ajuden al desenvolupament de les competències del nou currículum (Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica), deixant enrere l'ensenyament de continguts per ensenyar competències, establint un nou mètode d'ensenyament, tot i que existeixen moltes metodologies diferents per al seu assoliment, que cal emprar segons la situació, grup o context. El fet de treballar per competències implica que hagi acció i una intervenció per a la mobilització de diferents recursos que integrin coneixements, procediments i actituds, a través de propostes que donin resposta a situacions, conflictes o problemes de la vida real, tenint en compte les característiques de l'alumnat (Zabala & Arnau, 2007).

Per abordar aquest nou concepte d'educació, es pot treballar amb diferents metodologies, és a dir, diferents tècniques per organitzar les sessions de l'alumnat de les situacions d'aprenentatge, algunes metodologies són l'aprenentatge per projectes, aprenentatge basat en problemes, aprenentatge basat en reptes, classe invertida o aprenentatge cooperatiu, cada una d'elles amb les seves característiques i avantatges, sent l'aprenentatge cooperatiu el que es durà a terme i es desenvoluparà en aquest escrit.

Aquesta metodologia activa i reflexiva, permet treballar des de vàries dimensions, com poden ser l'emocional, social i mental a través de l'activitat motriu (Pérez & Villafuerte, 2019), que permet abordar la problemàtica actual d'augment de casos d'ansietat, depressió (Jones et al., 2021) i estrès juntament amb la disminució de l'estat d'ànim (Diputació de Barcelona, 2022). Un còctel que produeix que l'alumnat estigui més desmotivats dins de l'escola i fora d'aquesta, amb nivells menors d'autoestima, majors

nivells d'estrès, menor rendiment acadèmic i en general pitjor malestar (Diputació de Barcelona, 2022). Per tal d'afrontar aquesta situació, i tenint en compte que el propi currículum educatiu inclou un vector de benestar emocional que s'ha de treballar de forma transversal en totes les assignatures i la manca de vinculació del que s'aprèn amb el context de l'alumnat, l'educació física esdevé un escenari on millorar la salut mental dels i les estudiants a través de la pràctica motriu aprofitant l'entorn que proporciona el municipi, seguint el que diu l'evidència científica que demostra que l'activitat física (AF), al medi natural afavoreix a la salut mental (Guarda-Saavedra et al., 2022).

5.1.1 Currículum Educació Secundària Obligatòria

Seguint les directrius del decret 175/2022, de 27 de setembre, l'educació bàsica té un objectiu principal que és el desenvolupament d'una educació basada en competències, amb capacitat d'adaptació als diferents contextos i l'alumnat sigui el protagonista del seu propi aprenentatge per tal d'assolir una societat crítica i democràtica (Departament d'Ensenyament, 2023).

El currículum establert per la LOMLOE, proposa un total de 17 objectius per l'etapa d'educació secundària obligatòria que han de complir-se al final d'aquesta. Tot i ser objectius generals a través de l'educació física es poden treballar alguns de manera transversal a través de les programacions anuals.

Aquest nou currículum també inclou un total de sis vectors que orienten l'acció educativa, que també s'han de treballar de forma transversal en l'etapa educativa i configuren els pilars de les programacions. Concretament a l'article 3 del Decret 175/2022, de 27 de setembre, marca els següents vectors: consciència global, universalitat del currículum, benestar emocional, perspectiva de gènere, aprenentatge competencial i qualitat lingüística, per tant, la nova llei educativa marca la necessitat de treballar el benestar emocional amb l'alumnat.

5.2 Activitat física

Es pot definir l'activitat física (AF) com qualsevol moviment corporal intencional, realitzant de forma voluntària pels músculs esquelètics, que resulta en una despesa energètica que permet la interacció amb altres persones o amb l'ambient (Barbosa-Granados & Urrea-Cuellar, 2018).

En la proposta didàctica que es durà a terme, es realitzaran dos practiques esportives, tenint en compte les característiques de l'alumnat, interessos i context, que son el parkour,

tant en medi natural com urbà i l'acroesport. Els dos esports es poden vincular a través de la formació i representació coreogràfica dels elements que inclouen ambdós esports.

5.2.1 Parkour

El parkour es pot definir com l'art del desplaçament que va sorgir de la necessitat de la pràctica de l'activitat física en l'entorn urbà, que consisteix bàsicament en desplaçar-se per l'espai superant obstacles de manera ràpida i fluida. Aquest es vincula amb una filosofia de vida on mai ens hem d'aturar, davant de cap obstacle i que tots es poden superar de diferents formes, segons les característiques personals (Herranz & Yugueros-Martín, 2018), per tant, es tracta en la superació d'obstacles mitjançant el desplaçament eficient i ràpid del cos, a través de les habilitats físiques i també mentals de les persones practicants. El fet de que aquesta practica es pugui realitzar al medi natural i/o urbà sense realitzar modificacions al mateix, permet treballar amb l'alumnat d'educació secundària de forma individual i col·lectiva treballant amb els valors del propi esport de superació i preservant el medi natural i urbà.

Una de les principals característiques d'aquest esport, és la seva adaptabilitat a l'entorn, a través de la llibertat d'expressió dins de l'espai que permet que sigui una activitat desafiant i estimuladora per l'alumnat. Aquest, té beneficis tant en l'àmbit físic com mental, en el primer cas, fomenta i millora de la força, flexibilitat, resistència, agilitat i equilibri (Brisswalter et al., 2018), a més de fomentar la consciència corporal i coordinació. En quant a nivell mental, es desenvolupa la capacitat de presa ràpida de decisions, la concentració, la confiança en un mateix i l'autoestima, ja que la superació de reptes i realització de moviments acrobàtics permet aquest augment de confiança i satisfacció personal (Brisswalter et al., 2018).

Des de l'àmbit educatiu, aquest esport esdevé molt enriquidor per les seves avantatges, ja que es pot fomentar el treball en equip i la col·laboració, amb la comunicació i suport de les persones participants, alhora de superar obstacles i promoure actituds positives en relació a la pràctica esportiva, gràcies a que s'involucra el cos de manera divertida i desafiadora. Per tal de aplicar-ho dins del centre educatiu, cal que es realitzi de forma progressiva, adaptant-nos a l'espai i que esdevingui una pràctica segura, amb la supervisió constant del docent (Belle & Kell, 2015).

5.2.2 Acroesport

L'acroesport es defineix com un esport acrobàtic realitzat en grup mitjançant diferents piràmides humanes, salts acrobàtics i elements coreogràfics, on el cos realitza varies funcions i també s'estableixen rols, com el portor: la persona encarregada de sostenint la base de la figura, proporciona força i estabilitat necessària, i l'àgil: la persona que realitza les acrobàcies sobre el o els portors. També es pot afegir la figura de l'ajudant, que assegura a la realització de les figures. Aquest esport en l'àmbit de l'educació física serveix per fomentar la creativitat de l'alumnat, desenvolupar la cooperació i el treball en equip, afavorir a les habilitats socials i la capacitat de comunicació, així com esdevé una eina per la coeducació, millora de l'autosuperació, autoconcepte i autoestima, amb el qual es millora el benestar personal de l'alumnat, a més d'estimular l'expressió i representació d'emocions, idees o pensaments a través de propostes coreogràfiques (Lucas-Cuevas, 2020).

Els beneficis d'aquesta pràctica esportiva també es donen a nivell físic i emocional, a nivell físic es millora la força, flexibilitat, equilibri i consciència corporal i a nivell emocional, es fomenta la confiança, cooperació, comunicació i cohesió de grup, amb la promoció de valors com la responsabilitat i el respecte (Navarro & Ruiz, 2017).

Per tal de realitzar aquesta proposta esportiva dins de l'àmbit educatiu, cal que es produeixi de forma progressiva i segura, començant amb exercicis bàsics de confiança i equilibri i fer una progressió cap a figures més complexes, a mesura que els i les estudiants adquireixen la tècnica, habilitats i la confiança.

5.3 Benestar emocional

L'adolescència es pot definir com un període de canvis, no solament físics, sinó també psicològics, on la presència de trastorns mentals pot tenir un gran impacte, per tant, incidir sobre la salut mental esdevé un aspecte vital per la salut general dels i les adolescents. Els trastorns d'estat d'ànim, l'ansietat o depressió poden comportar a la baixa autoestima, dificultat de concentració, desesperança i fatiga entre altres, afectant a la qualitat de vida, desenvolupament social i rendiment acadèmic i inclús abandonament escolar (Romero Acosta et al., 2017). En relació al concepte de salut és un estat complet de benestar físic, mental i social, no solament l'absència de malalties (World Health organization, 2001), qualsevol deficiència en una de les tres dimensions comporta a una disminució de la salut i del benestar.

Per tant, es pot definir el benestar emocional com un estat d'equilibri en el que la persona és conscient de les seves capacitats, pot desenvolupar les seves habilitats i duu a terme la seva vida quotidiana. La salut mental esdevé la base per al benestar i que es produeixi un funcionament adequat de la persona (Generalitat de Catalunya, 2024).

5.3.1 Estrès

Un dels principals problemes de salut mental entre els i les adolescents d'avui en dia, és l'estrès, aquest pot ser definit tenint en compte tres conceptes. L'estrès com estímul, que fa referència a l'exposició a esdeveniments externs, els denominats agents estressors, que poden alterar l'equilibri fisiològic i psicològic de la persona; l'estrès com a resposta, que són les manifestacions que duu a terme l'organisme a nivell fisiològic, emocional o conductual i l'estrès com a relació d'esdeveniment-reacció. Aquestes manifestacions de l'estrès tenen una gran importància sobre l'etapa de l'adolescència, més encara amb els canvis que es produeixen sobre l'organisme. En general, els agents estressors, poden derivar del context familiar, context educatiu, relacions entre iguals, relacions romàntiques, incertesa sobre el futur i imatge corporal entre altres (Escobar et al., 2011).

La resposta de l'organisme a l'estrès de les situacions anteriors, generen unes respostes a nivell fisiològic, emocional i conductual. A nivell fisiològic, pot comportar canvis en l'apetit, formigueig a les extremitats, taquicàrdies, dolor estomacal... A nivell emocional major irritabilitat, ansietat, preocupació, incapacitat per afrontar el dia a dia, indecisió, desmotivació i a nivell conductual descuidar amistats, actitud negativa, actuar a la defensiva i absentisme escolar (Escobar et al., 2011; Ortuño-Sierra et al., 2016).

A més, existeix una relació entre l'estrès i malalties com l'ansietat, la depressió i la baixa autoestima, inclús conductes hostils i dificultat en les relacions, a més de informar d'un menor grau de satisfacció vital (Casas et al., 2000; Escobar et al., 2011).

En el context actual escolar i realitzant un anàlisi de les característiques dels adolescents, s'observa un augment dels problemes de salut mental (Jones et al., 2021), d'estrès i de disminució de l'estat d'ànim (. Diputació de Barcelona, 2022). Aquesta situació comporta a un alumnat més desmotivats amb pitjor malestar emocional. Per tal de revertir aquesta situació, esdevé necessari el treball de l'educació emocional i treball del benestar emocional, un vector del currículum escolar, per tal de millorar la salut mental de l'alumnat emprant la pràctica esportiva i l'activitat física a l'aire lliure com a eines, ja que

l'evidència científica demostra que afavoreix a la millora de la salut mental (Guarda-Saavedra et al., 2022).

5.3.2 Beneficis de l'activitat física per la salut

La pràctica habitual d'activitat física (AF) està associada a una reducció dels nivells de morbiditat i mortalitat, produint beneficis físics i realitzant una prevenció de nombroses malalties com la hipertensió, obesitat, càncer, osteoporosis i també sobre beneficis socials (Candel Campillo et al., 2008), entre els que destaquen beneficis psicosocials com augment de la socialització (Romero Acosta et al., 2017), protecció de trastorns de la personalitat, estrès laboral, acadèmic o social, ansietat social i/o manca d'habilitats socials (Barbosa-Granados & Urrea-Cuellar, 2018).

Més enllà d'aquestes malalties i de la millora de la salut física i/o social, també hi ha evidència de que un estil de vida actiu ajuda al benestar psicològic i emocional de les persones (De la Cruz-Sanchez et al., 2011), demostrant que les persones actives són menys propenses al desenvolupament de trastorns depressius, prevenció de la pèrdua de funcions cognitives, disminució de l'ansietat i també millora de l'autoconcepte, autoimatge, imatge corporal, estat d'ànim i insomni (Biddle, 1993; Candel Campillo et al., 2008; Romero Acosta et al., 2017).

Durant les últimes dècades, s'ha demostrat l'impacte negatiu que té l'estrès en l'etapa adolescent, aquest pot provenir del context familiar, àmbit acadèmic, relacions entre iguals, relacions amoroses, preocupació pel futur i/o imatge corporal entre altres (Espejo et al., 2011). Aquest pot acabar produint algunes manifestacions emocionals com por, preocupació, ansietat, incapacitat de prendre decisions, incertesa... L'estrès té tres tipus de concepcions segons l'evidència científica, pot ser un estímul que fa referència a l'exposició a situacions externes a la persona que alteren el seu equilibri fisiològic i psicològic, pot ser com una resposta que es refereix a les manifestacions fisiològiques, emocionals i conductuals i com a una conseqüència a un fet que supera a l'individu a causa de percebre una situació com una amenaça al seu benestar (Fimian et al., 1989; Valiente-Barroso et al., 2021). Cal dur a terme programes d'activitat física per a la seva prevenció, ja que durant la seva pràctica s'alliberen endorfines que comporta una reducció de l'ansietat, depressió i estrès (Barbosa-Granados & Urrea-Cuellar, 2018). Trobant millors indicadors de salut mental en les persones actives, relació observada en diferents països, entre diferents grups d'edat, independentment de la seva edat, sexe o nivell socioeconòmic (Cruz-sánchez & Moreno-contreras, 2021).

La pròpia OMS al 2001, ja destacava la importància de l'activitat física i l'esport com un element afavoridor de la qualitat de vida, promovent la salut per a tothom i presentant com a principal objectiu incentivar la pràctica quotidiana d'activitat física, ja que sempre que es realitzin dins d'uns marges, té beneficis per la salut, i més si aquests es realitzen lluny dels espais contaminants o estandarditzats dels centres.

5.3.3 Beneficis de l'activitat física a l'aire lliure

L'evidència científica mostra que el contacte regular amb espais naturals o pràctica físicoesportiva a l'aire lliure comporten beneficis per a la salut, sobretot envers la salut física i mental, contribuint a una millora dels patrons de la son, millor capacitat de concentració i d'atenció i de memòria (Tomasi et al., 2020), reducció de l'estrès i progrés en l'estat d'ànim i autoestima, produint un impacte positiu sobre la salut física, mental i promovent el benestar emocional (Puentes et al., 2020).

A més, l'entorn natural s'associa amb l'oportunitat d'establir connexions intergeneracionals, evitar l'aïllament i establir comunitats més inclusives, cohesionades i amb conductes saludables. Posant l'atenció en els i les adolescents, s'ha demostrat que aquest entorn afavoreix les habilitats motores i cognitives i també pot ajudar a la reducció dels símptomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat i promou que siguin més actius i actives en l'edat adulta (Castell, 2020).

5.4 Educació Física en el medi natural i urbà

L'activitat física en el medi natural (AFMN) dins del context d'educació física vol afavorir el desenvolupament integral de l'individu a través de la interacció amb el medi, amb activitats específiques dins d'ell amb intencionalitat educativa (Granero, 2007). Des d'un punt de vista educatiu, l'AFMN, planteja situacions pedagògiques de caràcter experimental que impliquen a la totalitat de la persona que tinguin una aplicabilitat immediata, a la vegada que s'ensenyen aprenentatges tècnics de les diferents activitats que es poden dur a terme a la natura (Parra et al., 2008).

L'aire lliure proporciona un ambient privilegiat per la intervenció pedagògica, amb gran potencial per treballar els valors educatius utilitzant aquesta nova aula com a recurs, gràcies a les possibilitats educatives i aprenentatge tan ampli que presenta (Gallegos & Baena, 2007). Les experiències que pot proporcionar aquest medi afavoreixen el desenvolupament de totes les capacitats de la persona, lo que permet la transferència i l'aplicació a la vida quotidiana (Cerrada-Nogales et al., 2022), creant ambients

d'aprenentatge i expressió, d'adquisició de coneixements i de socialització (Caballero Blanco, 2012).

Seguint les tendències pedagògiques actuals, l'ensenyament dins del medi natural no només implica l'aprenentatge d'aspectes motrius, sinó que també vol desenvolupar i oferir recursos per l'organització del temps de lleure per al gaudi de la natura, fomentant els entorns saludables (Gallegos & Baena, 2007). Tot i així, és important tenir en compte que s'han de donar les condicions pedagògiques i una bona planificació per obtenir els màxims de beneficis, ja que el medi natural no educa per si mateix, ha d'existir una intervenció programada (Caballero Blanco, 2012).

Aquesta també aporta un benefici extra, que és un major coneixement de l'entorn proper, juntament amb l'autoconeixement. A més també potencia els valors eco – ambientals, a través de la conscienciació i sensibilització, dins de l'àmbit educatiu, cap a la conservació del medi i el desenvolupament sostenible, a través de la pràctica d'AF per conèixer per poder gaudir i crear sensibilitat en els participants (Gallegos & Baena, 2007). Fet que també es troba emmarcat dins de l'àmbit internacional, amb els objectius que estableix l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible de Nacions Unides, que es tracta d'un pla de caràcter universal i que afecta a tots els països del món, amb 17 Objectius que s'han d'assolir pel 2030, dins dels quals s'estableix l'objectiu 15, que tracta de realitzar i fomentar el respecte envers el medi natural per a la seva preservació i conservació.

5.5 Metodologies

Les metodologies que s'utilitzaran en aquesta intervenció didàctica son metodologies cooperatives, en concret l'aprenentatge cooperatiu i l'aprenentatge basat en reptes.

5.5.1 Aprenentatge cooperatiu

La metodologia que s'utilitzarà és l'aprenentatge cooperatiu (AC), és una metodologia que es basa en el treball en grups reduïts i heterogenis, que permet que els membres es complementin entre ells i elles i es beneficiïn de les diferències individuals, on l'alumnat treballa de forma conjunta per tal de millorar l'aprenentatge individual com el grupal (Johnson & Johnson, 1999), amb un enfocament participatiu. Aquesta tècnica permet fomentar la interacció entre l'alumnat, promoure l'aprenentatge mutu i crea un entorn que afavoreix les habilitats socials, existint una doble responsabilitat: aprendre un mateix/a i fer que la resta del grup ho aprengui, juntament amb una doble finalitat: aprendre els continguts escolars i a treballar en equip (Pujolàs, 2008). Aquesta metodologia es basa en

una interdependència positiva entre els membres del grup, que implica que els èxits individuals estan lligats als grupals, fomentant el sentiment de responsabilitat col·lectiva i motivant als estudiants a col·laborar de forma activa. També permet establir rols o responsabilitats dins del grup, que poden ser o no rotatives, permetent que cada estudiant desenvolupi diverses habilitats, juntament amb la interacció cara a cara de l'alumnat i el compromís individual i responsabilitat personal i grupal (Johnson & Johnson, 1999).

Els beneficis de l'AC, tal com esmenta l'evidència científica, mostren que a nivell acadèmic millora la comprensió dels conceptes, gràcies al debat entre iguals que es genera i la contribució a la millora de les habilitats socials. Augmenta la motivació i el compromís de l'alumnat, gràcies a que s'estableixen objectius comuns, promou la inclusió de tot l'alumnat independentment del seu nivell d'habilitat i fomenta la creativitat (Johnson & Johnson, 1999; Pujolàs, 2008).

Des de l'educació física, l'AC es pot implementar fàcilment a través de la programació d'activitats que requereixin de la participació de tots els membres del grup, amb propostes que fomentin la col·laboració, com són el parkour i l'acroesport.

5.5.2 Aprenentatge basat en reptes

Tot i que la principal metodologia que s'emprarà serà l'aprenentatge cooperatiu, també haurà algunes sessions on predomina l'aprenentatge basat en reptes (ABR). Aquesta és una altra metodologia pedagògica que es centra en l'enfrontament, superació de reptes, problemes o situacions reals per desenvolupar l'àmbit cognitiu, emocional i social de l'alumnat, que requereix la integració de coneixements, habilitats i actituds per tal de trobar solucions creatives (Johnson & Johnson, 2019). Es basa en que l'aprenentatge és més significatiu quan l'alumnat s'enfronta a reptes i interactuen entre ells i elles i amb els continguts de manera pràctica, a través de la resolució de problemes, col·laboració, reflexió i aplicació dels coneixements.

La principal característica de l'ABR és la col·laboració, es proposen activitats que requereixen de la participació de tots els membres del grup, per tant, es posa èmfasi a aprendre a treballar de forma conjunta, a comunicar-se i a confiar en els iguals (Johnson & Johnson, 2019). Els reptes que es proposen han de ser contextualitzats i rellevants per l'alumnat a qui es dirigeix la proposta didàctica, vinculats als seus interessos. Promou la participació activa de l'alumnat, per tal de millorar la seva condició física, les habilitats socials, comunicació i presa de decisions, i fomenta la comunicació. També permet

desenvolupar l'aprenentatge autònom, ja que l'alumnat ha de ser capaç de regular i ser conscient del seu propi procés d'aprenentatge, a través de la presa de decisions, recerca de informació i avaluació del procés. A més, permet desenvolupar la creativitat, ja que els reptes no tenen una única manera de ser superats, potenciant d'aquesta manera el pensament crític. Aquesta metodologia promou valors com la perseverança, responsabilitat personal i col·lectiva i resiliència, ja que l'alumnat ha de superar obstacles en el seu procés d'aprenentatge (Hung, 2011).

Per tant, es tracta d'una metodologia innovadora i motivadora per l'alumnat dins de l'àmbit d'educació física, que la seva implementació pot promoure un aprenentatge més significatiu i competencial.

6 Proposta didàctica

6.1 Contextualització

El centre d'ensenyament en el qual es desenvoluparà la proposta didàctica està ubicat a Caldes de Montbui, en la comarca del Vallès Oriental. Aquest municipi compta amb una població de 17.932 habitants, amb un 8,3% de la població formada per residents estrangers. Pel que fa al nivell educatiu, el 32,3% de la població ha completat l'ESO, mentre que el 33,8% ha cursat estudis d'educació superior. Analitzant les habilitats en català, un 81% de la població podia parlar-lo el 2011 (Idescat.cat, 2022). La renda bruta mitjana del municipi, segons dades del 2019, ascendeix a 32.448€, situant-se en la posició 152 del rànquing de renda bruta declarada a Espanya (EpData, 2022). La proposta educativa es durà a terme a l'institut de l'Escola Pia Caldes de Montbui, centre concertat amb afiliació cristiana, que atén a famílies de la classe mitja-alta.

L'escola ofereix tots els nivells educatius, proporcionant 3 línies per cada curs, des de educació infantil fins a batxillerat, incloent una classe de cicle formatiu de grau mitjà de cures d'auxiliar d'infermeria. Tant aquesta última com el batxillerat són modalitats privades. La missió de l'escola és contribuir al màxim al desenvolupament personal, acadèmic i social dels alumnes. Els seus objectius principals inclouen assegurar i garantir la participació i el compromís de tota la comunitat escolar, fomentar les relacions positives dels alumnes amb ells mateixos, amb els altres i amb l'entorn, promoure la mediació escolar i la cultura del diàleg, així com impulsar una cultura de pau i no-violència (Escola Pia Caldes, 2024).

D'acord amb el projecte educatiu de centre (PEC), l'escola es defineix com un centre obert, acollidor, innovador, arrelat, participatiu i transformador, amb una identitat pròpia. S'entén l'educació com un procés continu de creixement que fomenta progressivament les capacitats de l'alumnat, amb l'objectiu que esdevinguin individus plens, responsables de les seves vides, amb pensament crític, reflexiu i madur, autonomia i llibertat, així com amb habilitats socials i respecte mutu (Escola Pia Caldes, 2023).

Segons el decret d'escola inclusiva, Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu, s'estableix un marc legal que garanteix que tot l'alumnat pugui participar i beneficiar-se de l'educació, reconeixent i valorant la diversitat de l'alumnat a través de pràctiques inclusives. L'Escola Pia de

Caldes inclou entre els seus objectius principals la promoció de l'equitat i el respecte a la diversitat de l'alumnat en un marc de valors compartits (Escola Pia Caldes, 2023).

Pel que fa a les instal·lacions del centre, per a la nostra assignatura, el centre compta amb una pista polivalent interior, com es mostra a la Figura 1, amb dues pistes de bàsquet i una de futbol sala, així com les línies pintades al terra per altres esports. També disposa dels elements necessaris per convertir-ho en dues pistes de voleibol. Pel que fa al material, el centre està ben equipat amb una àmplia varietat de recursos, com pilotes de diferents esports, barres d'equilibri, màrfeques, peses, gomes elàstiques, raquetes de pàdel, bàdminton i tennis de taula (a la planta superior de la pista hi ha una sala amb 5 taules), juntament amb les corresponents xarxes que es poden instal·lar a les parets.

Figura 1

Imatge del poliesportiu de l'escola



Nota. Elaboració pròpia

A més de les instal·lacions, al costat de l'institut es troba el Parc de l'Ametller, juntament amb el camí que va pel boral de la Riera de Caldes, un lloc d'espai natural que envolta l'escola on realitzar activitat física.

6.2 Situació d'Aprenentatge

La situació d'aprenentatge que es desenvoluparà té un total de 6 sessions, realitzada seguint les directrius que estableix el currículum educatiu de la LOM-LOE, seguint els elements curriculars establerts. Les 6 sessions realitzades es troben recollides en *Annex B. Sessions de la proposta didàctica*.

6.2.1 Objectius generals de l'educació bàsica

Tal com s'ha mencionat anteriorment, cal prioritzar una educació centrada en competències. El currículum marca 17 objectius a assolir, i a través de l'assignatura

d'educació física es poden treballar alguns d'ells de forma transversal. En la proposta didàctica presentada, es contribueix en l'assoliment d'ells, permeten que puguin *“Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres, respectar les diferències, afermar els hàbits de cura i salut corporals, adquirir estratègies per poder prendre decisions conscients sobre el consum alimentari, i incorporar l'educació física i la pràctica de l'esport per afavorir el desenvolupament personal i social. Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seva diversitat”* (Art. 4.m), a través de l'execució d'activitats de cooperació, per tal de millorar la convivència i la cohesió social, a més del desenvolupament d'habilitats socials, a través de la motricitat i amb component lúdic que ajudi al benestar de l'alumnat. També es duran a terme dinàmiques per tal de *“Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, l'alimentació, el consum, la cura, la consideració i el respecte cap als éssers vius, i contribuir a la conservació i millora del medi ambient”* (Art. 4.n), amb la pràctica d'AF a l'entorn proper, proposant i donant recursos d'activitats que poden realitzar en el seu temps de lleure de forma saludable.

6.2.2 Vectors

A l'article 3 del decret 175/2022, es desenvolupen sis vectors que orienten l'educació, que s'han de treballar de forma transversal. En la proposta didàctica que es presenta en aquest treball, es posa èmfasi en tres dels sis vectors.

Tenint en compte l'estil metodològic de l'escola, on es pretén dur a terme una formació continua i progressiva de les capacitats de l'alumnat, l'aprenentatge competencial és un vector clau per al desenvolupament dels sabers de l'assignatura, per tal de proporcionar una base i promoure un desenvolupament integral i preparar a l'alumnat. El vector de universalitat del currículum també es treballarà per tal de garantir la participació activa de tot l'alumnat, tal com marca l'ODS 4, *“garantir una educació inclusiva, equitativa i de qualitat i promoure oportunitats d'aprenentatge durant tota la vida per a tothom”* (UNESCOCAT, 2017).

Per últim, l'accent de la programació didàctica es posarà en el vector del benestar emocional, per tal de combatre la disminució d'estat d'ànim i de desmotivació entre l'alumnat (Diputació de Barcelona, 2022), aprofitant que l'assignatura d'educació física és un bon escenari on treballar el benestar emocional a través de la pràctica esportiva (Boraita et al., 2022), donant resposta a una necessitat de l'alumnat (Jones et al., 2021).

6.2.3 Competències clau i transversals

Es plantegen un total de 8 competències clau que s'han d'assolir al finalitzar l'etapa educativa, quatre de les quals son transversals (Decret 175/2022, de 27 de setembre, Annex 1). Des de l'assignatura de l'educació física i la proposta didàctica es duen a terme accions per al seu treball.

En aquest cas, es treballarà la competència personal, social i d'aprendre a aprendre, a través de la cooperació entre iguals amb la metodologia de treball cooperatiu, establir un estil de vida saludable i dur a terme espais de reflexió, treballant els indicadors operatius CPSAA2 i CPSAA3. Aquesta implica habilitats sobre reflexionar d'un mateix o mateixa, així com l'acceptació i promoció del creixement personal, per tal de contribuir al benestar d'un mateix i grupal, a través del diàleg i l'empatia.

La competència digital, treballant els indicadors operatius CD2 i CD3. Les eines TIC son recursos metodològics que poden aportar dins de l'aula flexibilitat, adaptabilitat, immediatesa així com compartir informació i continguts que poden ajudar al procés d'ensenyament i aprenentatge (Prat Ambrós & Camerino Foguet, 2013).

Per últim, també es treballarà la competència ciutadana, que és la que treballa per aconseguir ciutadans i ciutadanes responsables i compromesos amb la vida social, adoptant una sèrie de valors presents dins de la cultura, fomentant els drets humans, així com evitant qualsevol tipus de discriminació i violència, i esdevenint responsables i conscients amb el medi ambient, clau en aquesta proposta didàctica, a través del CC4.

6.2.4 Competències específiques i criteris d'avaluació

La proposta didàctica treballa tres de les cinc competències específiques que marca el currículum d'educació física (Decret 175/2022, de 27 de setembre, Annex 3). Es treballarà per assolir un estil de vida saludable a través de la incorporació de la pràctica motriu per a la contribució del benestar físic, mental i social, que es tracta de la competència 1 (CE1): adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social, amb l'execució dels criteris 1.1 *'' Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable''*, la competència específica 2 (CE2): aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius, enfocada als dos esports que es practican, acroesport i parkour, amb el criteri 2.2 *'' Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques,*

jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques'', juntament amb la competència específica 4 (CE4): planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure, amb els criteris 4.1 *'' Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la practica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa ''*.

6.2.5 Sabers curriculars

Els sabers son el conjunt de coneixements, actituds i/o valors que permeten el aprenentatge competencial, aquests es troben classificats per blocs i s'escullen els següents per tal de treballar i millorar el benestar emocional de l'alumnat, a través de la proposta didàctica de la pràctica esportiva escollida.

Del bloc de vida activa i saludable:

- Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.

Del bloc de resolució de problemes en situacions motrius:

- Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup.
- Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen.

Del bloc de activitats motrius lúdiques, culturals i expressives:

- Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.

Del bloc de interacció amb l'entorn en el temps de lleure:

- Aprofitament d'espais i recursos urbans (*parkour, skate...*) i naturals (orientació, *plogging*, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques.
- Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.

I per últim, del bloc de autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius:

- Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació,

perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.

6.3 Objectius d'aprenentatge

Al finalitzar aquesta situació d'aprenentatge l'alumnat haurà assolir el següent objectiu general: Aplicar la pràctica d'activitat física a l'aire lliure per a la contribució del propi benestar emocional i social.

Es plantegen també els següents objectius específics:

- Participar en sessions d'acroesport i parkour de manera regular per promoure l'activitat física.
- Comprendre els beneficis físics, mentals i emocionals de l'activitat física i els efectes positius sobre el benestar emocional, per la reducció de l'estrès i millora de l'estat d'ànim.
- Realitzar habilitats tècniques específiques de l'acroesport i el parkour per a la superació obstacles i realització de figures amb precisió i seguretat.
- Col·laborar amb els companys/es per l'aplicació de noves estratègies i tàctiques en la resolució dels desafiaments motrius, fomentant la creativitat i l'aprenentatge mutu.
- Integrar l'activitat física com a part del temps de lleure i utilitzar-lo com a mitjà de relaxació, diversió i adopció d'un estil de vida actiu fora de l'entorn acadèmic.

6.4 Avaluació

El concepte actual d'educació física destaca la importància de la paraula "*Educació*" en lloc de "*física*" (González, 2015), representant un canvi respecte a la concepció tradicional centrada en el rendiment esportiu o la condició física de l'alumnat (López et al., 2008). Aquest nou concepte implica també una transformació en la manera de valorar aquesta assignatura, on tradicionalment existeix una incoherència entre el que s'ensenya i la forma d'avaluació, ja que, malgrat la modificació cap a una educació física menys centrada en la condició física, la seva avaluació segueix basant-se en proves físiques.

L'avaluació ha d'evolucionar cap a una perspectiva formativa, allunyant-se de la simple mesura, qualificació i correcció, per convertir-se en un procés integrat dins del procés d'aprenentatge, ja que és mitjançant aquest que es consoliden els coneixements (Álvarez, 2001).

Seguint la programació anual d'aquest curs escolar, aquesta situació d'aprenentatge es situa al final del segon trimestre, principis del tercer, però la seva avaluació tindrà pes sobre l'últim trimestre del curs, juntament amb altres situacions d'aprenentatge. L'avaluació d'aquesta es farà per competències, a través de diferents instruments i tipologies d'avaluació formadora i formativa, combinant heteroavaluació, coavaluació i autoavaluació (López et al., 2008). L'autoavaluació implica que l'estudiant es valori a si mateix pel que fa al seu propi procés i/o resultat personal, mentre que la coavaluació es refereix a una avaluació realitzada entre iguals (Pastor, 2005). Aquesta participació activa dels i les estudiants en el procés avaluador mitjançant l'ús regular i formatiu d'instruments avaluadors permet que prenguin consciència dels continguts treballats i assumeixin un paper més actiu en el seu aprenentatge, fomentant al mateix temps la seva autonomia.

6.5 Estratègies metodològiques

En aquesta proposta didàctica, per tal de millorar el benestar social a través de la pràctica motriu, es durà a terme l'AC a través de grups on tindran una mida determinada per assegurar que es puguin assolir els objectius i resoldre les activitats proposades. Tenint en compte el context, de forma habitual l'alumnat ja està acostumat a treballar en grups de 4 o 5 persones, per tant, es seguirà treballant en grups heterogenis amb diferents habilitats i capacitats, mida que beneficia que hagi diferents punts de vista, necessitat de comunicació i escolta de diverses opinions i facilitat pel docent alhora d'observar al grup i els rols que s'estableixen (Domènech, 2023; Pujolàs, 2008). Per formar aquests grups, es durà a terme de forma aleatòria, tot i tenint en compte que això pot comportar conseqüències, com la possibilitat que un grup no funcioni. De la mateixa manera, aquests grups, poden tenir diferents durades al llarg de la situació d'aprenentatge (Gándara Jiménez & Simoni Rosas, 2016; Pujolàs, 2008; Sáenz-López Buñuel et al., 2009), poden ser permanents o bé modificar-los, existint grups formals i informals, sent els formals els que duren una sessió sencera o bé més temps, i els informals que son per una activitat, per exemple. Ambdós durades tenen els seus beneficis, però en el cas presentat, els grups es mantindran durant la mateixa sessió per afavorir la interdependència positiva amb diferents companys/es al llarg de les sessions i poder cooperar amb més persones, alhora que es construeixen i es comparteixen experiències beneficioses.

6.6 Cronograma

Aquesta proposta didàctica, seguint el calendari escolar del curs 2023 – 2024, tindrà lloc dins del període del 4 de març al 19 d'abril, comptant que del 25 de març al 1 d'abril, es

troben les vacances de setmana santa, seguint el període de practiques que marca la Universitat de Barcelona per al pràcticum 2, tal com es mostra en la Figura 2.

Figura 2

Cronograma de la proposta didàctica

MARÇ								ABRIL						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Di		DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Di
4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7
11	12	13	14	15	16	17		8	9	10	11	12	13	14
18	19	20	21	22	23	24		15	16	17	18	19	20	21
25	26	27	28	29	30	31		22	23	24	25	26	27	28

Nota. Elaboració pròpia.

Tenint en compte les característiques d'aquesta proposta, aquest període resulta ideal ja que haurà una millor temperatura i condicions meteorològiques per a la practica d'activitat física a l'aire lliure a més de trobar-nos amb un grup més cohesionat i amb major autonomia degut a que portaran més temps de convivència.

7 Mètode

La metodologia d'aquesta investigació es mixta, ja que es duu a terme una investigació quantitativa, basada en la recopilació de dades a través d'enquestes per mesurar variables i establir relacions causals, segons els resultats d'un qüestionari autoinforme basat en els símptomes del DSM – IV dels trastorns d'ansietat i la depressió, segons la freqüència en que l'alumnat sent els diferents ítems, aquest qüestionari es durà a terme a l'inici i al final de la intervenció per dur a terme una comparativa dels resultats. Alhora que es fa una investigació qualitativa a través de l'observació i autopercepció de l'alumnat amb una investigació d'acció, on es duu a terme una acció per millorar una situació d'un context específic.

7.1 Participants

El curs on es realitzarà aquesta investigació és primer de l'ESO de l'escola Pia de Caldes, on el centra compta amb tres línies. La línia A, té un total de 29, 15 noies i 14 nois de 12,76 anys $\pm$ 0,28, la línia B amb 30 alumnes, amb paritat de gènere, de 12,80 anys $\pm$ 0,48 i la línia C, amb 30, havent 17 noies i 13 nois de 12,77 anys $\pm$ 0,29, fent un total de 47 noies i 42 nois.

El grup de primer A, és un grup que té poca cohesió grupal, hi ha diversos subgrups, però no existeixen conflictes entre aquests. Generalment, és una classe que si té la motivació sap treballar i poden mantenir un bon clima d'aula. En les sessions d'EF mostren una bona predisposició, ja que la majoria practiquen esport de manera, però esdevé complicat iniciar l'activitat ja que es distreuen amb molta facilitat i això fa que disposin de menys temps motriu. També mostren nivells baixos d'autoestima, sobretot per part de les noies i d'alguns nois i també poca motivació envers l'institut, així com l'expressió de baix estat d'ànim.

El grup de primer B, és el que té més cohesió grupal. També existeixen subgrups dins del grup, però tot i així la classe té una bona cohesió, fet que permet organitzar la classe de diferents formes i agrupacions i que es mostri un major benestar social en comparació als altres dos grups. Si parlem d'educació física, molts d'ells realitzen algun esport fora del centre, fent que la gran majoria siguin hàbils a nivell motriu i generant-se també motivació intrínseca envers l'assignatura. Aquesta actitud permet buscar dins de la pràctica físicoesportiva el component lúdic i permet el treball d'altres capacitats,

coneixements i actituds. Solen tenir bones reflexions al final de la sessió i mostren capacitat crítica i també esperit de col·laboració entre ells i elles.

Per últim, està el grup de primer C. Aquest grup és el més conflictiu. De forma generalitzada, existeix un mal clima d'aula i de mal comportament, a més de desmotivació envers l'institut en general i conflictes entre alguns dels seus membres. Igual que la classe A, un dels principals problemes que tenen és la dificultat de començar les activitats i/o explicacions. Dins del grup, hi ha 3-4 nois que son molt disruptius i sempre volen interrompre la classe per tenir l'atenció del grup.

7.2 Instrument

L'obtenció de les dades s'ha fet a través del SSI-SM, *Student Stress Inventory – Stress Manifestations* (Fimian et al., 1989), un qüestionari autoinforme amb 22 ítems amb format de resposta de cinc punts: en absolut (1), poques vegades (2), algunes vegades (3), sovint (4) i totalment (5), que aborden les tres dimensions de l'estrès: emocionals, fisiològiques i conductuals (Fimian et al., 1989), a través de la resposta a diferents preguntes. La dimensió emocional engloba les preguntes: 1,3,4,5,6,8,11,12,15,18; la dimensió fisiològica: 2,9,10,14,17,20 i la conductual: 7,13,16,19,21,22. Aquestes dimensions es relacionen amb nivells de l'estrès percebut, agressivitat, simptomatologia internalitzada i externalitzada i satisfacció vital (Escobar et al., 2011). Per aquest estudi, s'ha emprat la versió espanyola validada de l'instrument (Escobar et al., 2011), traduïda al català, tal com es mostra en la Taula 1.

Taula 1

Ítems SSI-SM

<u>SSI-SM</u>
<u>Pregunta</u>
1. Em sento irritat/ada
2. Menjo més, o menys, de lo habitual
3. Deixo les coses per un altre dia
4. Em sento espantat/ada
5. Em sento preocupat/ada
6. Em sento ansiós/osa
7. Actuo a la defensiva amb els altees
8. Em sento agobiat/ada
9. Sento suor freda
10. Tinc picors per tot el cos
11. Em sento incapaç d'afrontar l'institut
12. Em sento indecís/a
13. Descuido les meves amistats

- | |
|---|
| 14. Perdo la veu o em quedo afònic/a |
| 15. Sento que no se que fer |
| 16. Parlo malament dels meus companys/es, professors... |
| 17. Tinc palpitations |
| 18. Em sento enfadat/ada |
| 19. Em fico amb els demás |
| 20. Tinc malestar a l'estòmac |
| 21. Contesto malament als professors/es |
| 22. Falto a l'institut perquè estic malalt/a |

Nota. Elaboració pròpia

7.3 Procediment

La forma d'obtenció de dades s'ha fet a través de la realització del qüestionari de forma col·lectiva, en la pròpia sessió d'educació física, agrupats pels diferents grups – classe (A, B i C). El primer qüestionari (PRE) es realitza en el moment del 'Bon dia', on abans de iniciar les classes es dediquen 15' a realitzar alguna tasca concreta i realitzant-lo una segona vegada (POST) a la darrera sessió de la SA, explicant les seves normes i preguntant si tenen algun dubte, així com remarcar la confidencialitat del mateix. Prèviament s'ha adquirit el consentiment dels pares, mares i dels participants, juntament amb l'acceptació del centre.

7.4 Anàlisi estadístic

L'anàlisi de dades s'ha realitzat a través del programa JASP versió 0.16.30. Per resumir les variables de l'estudi les preguntes es troben agrupades en dimensions: emocionals, psicològiques i conductuals. S'ha aplicat estadística descriptiva per al càlcul de la mitjana i desviació estàndard de les diferents variables. En la comparació entre grups, es comprova el supòsit de normalitat i tot i la seva vulneració, al tractar-se de mostres grans (n=30), es poden aplicar probes paramètriques. Es realitzen anàlisi d'ANOVA i d'ANOVA de mesures repetides amb Post – Hoc test amb correcció de Tukey per fer un anàlisi més exhaustiu de la mostra.

7.5 Aspectes ètics

Abans d'iniciar la investigació cal informar a l'alumnat a través d'un consentiment informat escrit en llengua catalana, i castellana per qui ho demani, on s'informarà sobre la finalitat de l'estudi i els motius per el qual es durà a terme, així com els procediments que es realitzaran, alhora que s'informa de la lliure participació i l'autorització de fer fotografies i vídeos a les sessions, seguint els principis de la declaració de Hèlsinki, d'estudis on participen éssers humans (Wolrd Medical Association, 1964).

Prèviament, s'ha informat a l'institut i responsable de l'assignatura per dur a terme aquest treball. L'alumnat que no vulgui participar dins de la recollida de dades, desenvoluparà de igual manera la proposta didàctica i la seva avaluació, però sense realitzar les enquestes ni recollir les dades per al treball. Les dades recollides es treballaran de forma anònima a través de la creació de codis.

8 Resultats

Primerament es presentaran els resultats promig de les preguntes. S'ha realitzat la mitjana de totes les respostes recollides de cada pregunta de l'instrument, tal com es representa en la Taula 2. En aquesta taula es pot observar que en el primer recull, és a dir, en el test realitzat abans de la intervenció (n=90), les preguntes on s'ha obtingut una mitjana més alta de resposta, son les preguntes que corresponen a la dimensió emocional: '*em sento ansiós/a*' (2,742) i '*sento que no se que fer*' (2,563), en canvi, aquelles que han obtingut la puntuació més baixa, corresponen a la dimensió conductual: '*Sento suor freda*' (1,404) i '*perdo la veu o em quedo afònic/a*' (1,360). Si ho comparem amb la mitjana recollida de les respostes posteriors a la intervenció didàctica, s'observa que aquelles que obtenen una major puntuació torna a ser '*sento que no se que fer*' (2,573) i '*deixo les coses per un altre dia*' (2,416) i les que obtenen una menor mitjana tornen a ser les mateixes '*Sento suor freda*' (1,360) i '*perdo la veu o em quedo afònic/a*' (1,371).

Si es realitza la mitjana de totes les preguntes i dimensions, s'obté que la mitjana posterior a la intervenció és inferior a la prèvia (2,033) i aplicant un test ANOVA de mesures repetides entre els resultats PRE i POST de tots els grups, obtenim que **si existeixen diferències significatives entre els dos moments de recollida de dades** ($F=31,210$, $p<0,001$).

Taula 2

Promig dels resultats del qüestionari Pre i post

MITJANA		
Pregunta	PRE	POST
1. Em sento irritat/ada	2,461	2,180
2. Menjo més, o menys, de lo habitual	2,371	2,292
3. Deixo les coses per un altre dia	2,483	2,416
4. Em sento espantat/ada	2,191	2,090
5. Em sento preocupat/ada	2,382	2,090
6. Em sento ansiós/osa	2,742	2,157
7. Actuo a la defensiva amb els altees	2,270	2,202
8. Em sento agobiat/ada	2,371	2,393
9. Sento suor freda	1,404	1,360
10. Tinc picors per tot el cos	1,416	1,461
11. Em sento incapaç d'afrontar l'institut	2,000	2,011
12. Em sento indecís/a	2,494	2,449
13. Descuido les meves amistats	1,629	1,551
14. Perdo la veu o em quedo afònic/a	1,360	1,371
15. Sento que no se que fer	2,563	2,573
16. Parlo malament dels meus companys/es, professors...	2,506	2,213
17. Tinc palpitations	1,933	1,798

18. Em sento enfadat/ada	2,404	2,258
19. Em fico amb els demés	2,393	2,236
20. Tinc malestar a l'estómac	2,056	2,090
21. Contesto malament als professors/es	2,000	1,921
22. Falto a l'institut perquè estic malalt/a	1,551	1,539
PROMIG	2,135	2,033

Nota. Elaboració pròpia

Realitzant un anàlisi més exhaustiu de les preguntes i comparant per grups-classe les respostes PRE i POST, com mostra la Taula 3, amb la mitjana de resposta de cada grup segons el moment de realització del qüestionari, es realitza un anàlisi ANOVA de mesures repetides entre cada una de les preguntes, per comparar les respostes d'un mateix grup abans i després de la intervenció.

Existint diferències significatives en '*Em sento preocupat/ada*' en el grup A ($t=3,402$, $p=0,012$) i també en el grup C ($t=3,663$, $p=0,006$), en l'ítem 13, '*descuido les meves amistats*', en el grup B ($t=4,602$, $p=0,001$) i grup C ($t=5,641$, $p=<0,001$), en l'ítem 16 '*parlo malament dels meus companys/es, professors/es..*' en el grup C ($t=3,046$, $p=0,034$) i en l'ítem 17 en el grup C '*tinc palpitations*' ($t=-3,821$, $p=0,004$). **Obtenint una millora significativa en aquests ítems.**

Taula 3

Promig dels resultats del qüestionari per grups - classe (pre i post)

<u>Pregunta</u>	<u>PRE</u>			<u>POST</u>		
	<u>A</u>	<u>B</u>	<u>C</u>	<u>A</u>	<u>B</u>	<u>C</u>
1. Em sento irritat/ada	3,000	2,300	2,100	2,448	2,067	2,033
2. Menjo més, o menys, de lo habitual	3,000	2,200	1,933	2,789	2,167	1,967
3. Deixo les coses per un altre dia	2,276	2,267	2,900	2,276	2,100	2,867
4. Em sento espantat/ada	2,828	2,100	1,667	2,621	2,033	1,633
5. Em sento preocupat/ada	2,931	2,033	2,200	2,345	2,067	1,867
6. Em sento ansiós/osa	2,034	2,500	2,700	2,310	2,233	1,933
7. Actuo a la defensiva amb els altes	2,552	1,900	2,367	2,448	1,867	2,300
8. Em sento agobiat/ada	2,448	2,100	2,567	2,448	2,300	2,433
9. Sento suor freda	1,552	1,367	1,300	1,517	1,300	1,267
10. Tinc picors per tot el cos	1,690	1,367	1,200	1,724	1,467	1,200
11. Em sento incapaç d'afrontar l'institut	2,103	2,033	1,867	2,069	2,067	1,900
12. Em sento indecís/a	2,207	2,533	2,733	2,172	2,500	2,667
13. Descuido les meves amistats	1,759	1,533	1,600	1,690	1,500	1,467
14. Perdo la veu o em quedo afònic/a	2,793	2,433	2,467	1,379	1,400	1,333
15. Sento que no se que fer	2,793	2,433	2,467	2,828	2,333	2,567
16. Parlo malament dels meus companys/es, professors...	2,345	2,067	3,100	2,207	1,933	2,500
17. Tinc palpitations	2,379	1,700	1,733	2,276	1,600	1,533
18. Em sento enfadat/ada	2,586	2,200	2,433	2,345	2,167	2,267

19. Em fico amb els demés	2,621	1,833	2,733	2,310	1,833	2,567
20. Tinc malestar a l'estómac	2,379	1,533	2,267	2,310	1,700	2,267
21. Contesto malament als professors/es	1,966	1,833	2,200	1,793	1,967	2,000
22. Falto a l'institut perquè estic malalt/a	1,690	1,567	1,400	1,621	1,533	1,467

Nota. Elaboració pròpia

L'estadística descriptiva dels resultats representant la mitjana, skewness i kurtosis per l'instrument SSI-SM, es poden observar en la Taula 4, segons les dimensions de l'instrument (emocional, fisiològica i conductual).

Es pot observar com el **grup B té els valors mitjans més baixos en les tres dimensions** en comparació amb els altres dos grups, **sent el grup A qui obté els valors més alts en la dimensió emocional** (Pre= 2,621 i Post= 2,386) **i fisiològica** (Pre=2,080 i Post=1,994) **i el grup C en la dimensió conductual** (2,233).

Comparant els valors PRE i POST, **excepte en la dimensió fisiològica del grup B que hi ha un augment, en els demés resultats existeix una disminució.**

Taula 4

Estadística descriptiva de les dimensions del SSI-SM

GRUP A								
	Mitjana		SD		Skewness		Kurtosis	
Dimensió	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
Emocional	2,621	2,386	1,174	0,825	0,243	0,145	-0,826	-0,490
Fisiològica	2,080	1,994	1,072	0,883	0,863	0,724	0,053	0,180
Conductual	2,155	2,011	0,994	0,737	0,460	0,157	-0,810	-0,671
GRUP B								
Emocional	2,250	2,187	0,904	0,771	0,197	0,019	-0,662	-0,664
Fisiològica	1,583	1,606	0,739	0,689	1,011	0,909	0,167	0,442
Conductual	1,789	1,772	0,693	0,615	0,308	0,179	-0,898	-0,583
GRUP C								
Emocional	2,363	2,217	0,919	0,848	0,210	0,432	-0,371	0,008
Fisiològica	1,617	1,594	0,757	0,707	0,926	0,765	-0,100	-0,656
Conductual	2,233	2,050	0,992	0,772	0,245	0,061	-1,022	-0,957

Nota. Elaboració pròpia

Per comparar estadísticament els resultats i comprovar les diferències significatives, entre els resultats de l'instrument previs i posteriors a la intervenció en les diferents dimensions i entre grups, s'ha realitzat un anàlisi ANOVA de proves paramètriques. En la dimensió

emocional on s'obté que si existeixen diferències significatives ($F= 9,029$, $p= <0,001$). En el posterior anàlisi a través de Post Hoc Test amb la correcció de Tukey, l'únic grup que obté diferències significatives entre les seves respostes abans i després, és el grup A ($t = -3,092$, $p=0,025$). En la dimensió fisiològica, també existeixen diferències significatives ($F=13,679$, $p=<0,001$), en el Post Hoc test no es mostren diferències entre els resultats. Per últim, en la dimensió conductual, també existeixen diferències significatives ($F=12,880$, $p=0,001$) i en l'anàlisi Post Hoc Test, existeixen diferències entre els resultats PRE i POST del grup C.

Per tant, hi ha una millora significativa en totes les dimensions però concretament, **el grup A obté una millora significativa en la dimensió emocional i el grup C en la dimensió conductual.**

Una comparació que resulta interessant en aquest estudi, és la comparació dels resultats segons el gènere de la mostra. En la Taula 5, s'exposa la mitjana $\pm$ SD de les respostes dels participants segons el seu gènere. Es pot observar que en el cas de **les noies, s'obtenen puntuacions més elevades en la dimensió emocional, tant prèviament com posteriorment a la intervenció** (Pre: $2,591 \pm 1,042$ i Post: $2,360 \pm 0,808$). En la dimensió fisiològica, ambdós grups tenen resultats molt similars i **en la dimensió conductual, son els nois els que obtenen puntuacions més elevades** (Pre: $2,127 \pm 0,932$ i Post: $1,992 \pm 0,708$).

Taula 5

Estadística descriptiva dels resultats diferenciats per sexe

Dimensió	PRE		POST	
	Mitjana $\pm$ SD		Mitjana $\pm$ SD	
	<u>NOIES</u>	<u>NOIS</u>	<u>NOIES</u>	<u>NOIS</u>
Emocional	$2,591 \pm 1,042$	$2,205 \pm 0,938$	$2,360 \pm 0,808$	$2,152 \pm 0,818$
Fisiològica	$1,755 \pm 0,885$	$1,758 \pm 0,906$	$1,699 \pm 0,781$	$1,762 \pm 0,788$
Conductual	$1,996 \pm 0,911$	$2,127 \pm 0,932$	$1,901 \pm 0,729$	$1,992 \pm 0,708$

Nota. Elaboració pròpia

Si es realitza un anàlisi més profund segons el gènere i classe, com es mostra a la Taula 6, s'observa que les noies de la classe A son les que mostren puntuacions més elevades en comparació als grups B i C prèviament a la intervenció, excepte en la dimensió

conductual, que és el grup C ($2,167 \pm 0,966$). Posteriorment a ella, s'obté la mateixa dinàmica, les noies de la classe A (POST) obtenen les puntuacions més elevades, tot i que menors a les prèvies, en les dimensions emocionals i fisiològiques però segueixen sent les noies del grup C qui obtenen el valor més alt en la dimensió conductual ($2,010 \pm 0,777$). Les puntuacions més baixes les donen les noies de la classe B, tant prèviament com posteriorment a la intervenció. En els nois, succeeix el mateix, per a totes les dimensions on s'observen puntuacions més elevades es en el grup A, excepte en la dimensió conductual, que l'obté el grup C ($2,321 \pm 1,026$) i posteriorment a la intervenció, es el grup C qui obté les puntuacions més altes per a totes les dimensions. Les puntuacions més baixes en el cas dels nois també es donen en el grup B, excepte posteriorment a la intervenció en la dimensió fisiològica, que és el grup C ($1,577 \pm 0,694$).

Per tant, **les puntuacions més elevades de noies**, tant PRE com POST, **les obtenen les noies de la classe A** (excepte dimensió conductual, que son les noies del grup C), **les més baixes, tant PRE com POST, les noies de la classe B.**

Les puntuacions més elevades prèviament a la intervenció de nois les obtenen els del grup A (excepte dimensió conductual, que son els nois del grup C), posteriorment, és el grup C qui obté les puntuacions més elevades. **Les puntuacions més baixes, corresponen al grup B de nois.**

Taula 6

Mitjana ± SD entre gènere i classe

	A				B				C			
	<u>PRE</u>		<u>POST</u>		<u>PRE</u>		<u>POST</u>		<u>PRE</u>		<u>POST</u>	
Dimensió	<u>NOIES</u>	<u>NOIS</u>	<u>NOIES</u>	<u>NOIS</u>	<u>NOIES</u>	<u>NOIS</u>	<u>NOIES</u>	<u>NOIS</u>	<u>NOIES</u>	<u>NOIS</u>	<u>NOIES</u>	<u>NOIS</u>
Emocional	2,967 ±	2,250 ±	2,540 ±	2,221 ±	2,340 ±	2,160 ±	2,273 ±	2,100 ±	2,482 ±	2,208 ±	2,276 ±	2,138 ±
	1,228	0,990	0,808	0,814	0,911	0,891	0,768	0,766	0,872	0,938	0,821	0,878
Fisiològica	2,033 ±	2,131 ±	1,911 ±	2,083±	1,611 ±	1,556 ±	1,589 ±	1,622 ±	1,637 ±	1,590 ±	1,608 ±	1,577 ±
	1,096	1,050	0,895	0,867	0,730	0,751	0,685	0,696	0,742	0,780	0,720	0,694
Conductual	2,056 ±	2,262 ±	1,900±	2,131 ±	1,744 ±	1,833 ±	1,778 ±	1,767 ±	2,167 ±	2,321 ±	2,010 ±	2,103 ±
	0,987	0,995	0,780	0,673	0,696	0,691	0,595	0,637	0,966	1,026	0,777	0,766

Nota. Elaboració pròpia

Si s'analitzen els resultats per raó de gènere, de forma global, **obtenim que existeixen diferències significatives per la dimensió emocional** ($F=47,070$, $p<0,001$), però no per la conductual ($F=1,481$, $p=0,224$) i fisiològica ($F=0,409$, $p=0,523$), que com es mostra en la Taula 6, que obtenen resultats molt similars. Si s'analitza per raó de gènere i grup, en Post Hoc Test amb correcció de Tukey, prèviament a la intervenció, existeixen diferències significatives entre les noies de la classe A amb les del B ($F=3,463$, $p=0,028$), i les de la classe A amb les del C ($F=3,348$, $p=0,040$), sent les noies del A qui tenen puntuacions més elevades. El mateix succeeix en el cas del nois, on prèviament, s'obtenen diferències significatives entre els nois de la classe A amb els del B ($F=4,637$, $p=0,001$) i amb els del C ($F=4,208$, $p=0,002$). Posteriorment a la intervenció, s'obtenen diferències estadísticament significatives entre els nois de la classe A i de la classe B ($F=3,716$, $p=0,011$) i entre els grup de nois de l'A i del C ($F=3,937$, $p=0,005$), obtenint puntuacions més baixes en la classe B en comparació amb l'A i C.

Per tant, **trobem diferències significatives en el PRE entre les noies del grup classe A amb les dels grups classe B i C**, sent les del A qui tenen les puntuacions més elevades i amb la **mateixa dinàmica en els nois, existint diferències significatives entre els nois del grup classe A, amb els del B i C**. En el moment POST, només s'observen diferències significatives entre els nois del A amb els del B i C.

9 Discussió

La incorporació de propostes didàctiques innovadores i motivadores dins de l'àmbit educatiu pot tenir un impacte significatiu en el benestar dels estudiants, tant a nivell emocional com social. Aquesta discussió es centra en els resultats obtinguts de la intervenció pedagògica realitzada, enfocada a assolir l'objectiu general de l'estudi: augmentar el benestar emocional de l'alumnat en les sessions d'educació física mitjançant l'aprenentatge basat en reptes en el medi natural i urbà, per tal de resoldre la pregunta general de la investigació: quin efecte podria tenir l'activitat física al medi natural en el benestar emocional de l'alumnat? Per tal de poder donar resposta a la pregunta, s'ha realitzat una recollida de dades a través del instrument SSI-SM prèviament i posteriorment a la intervenció, per després realitzar un anàlisi estadístic comparatiu de les respostes.

L'instrument emprat, el SSI-SM, ha esdevingut una eina útil per tal de identificar els elements estressants dels i les estudiants, gràcies a l'agrupació per dimensions (emocional, fisiològica i conductual), que realitza dels ítems que recull, que es relaciona altament amb el nivell d'estrès que pateix l'alumnat, fet que també s'ha pogut mostrar en altres estudis (Simonelli-Muñoz et al., 2018). Els nivells alts d'estrès, es troben relacionats amb conflictes familiars, el gènere femení, poques hores de son i amb pitjors resultats acadèmics (Guo & Zhang, 2022; Simonelli-Muñoz et al., 2018).

Si analitzem els resultats obtinguts de la mostra, s'observa que existeixen diferències significatives ($p < 0,001$) entre els resultats previs i posteriors a la intervenció, existint una millora en els resultats generals. Si s'analitza més profundament aquests resultats, s'obté que d'on s'obtenen les puntuacions més elevades, per tant, pitjors nivells d'estrès correlacionat amb pitjor nivell de benestar de l'alumnat, tant prèviament com posteriorment a la intervenció, es troben dins de la dimensió emocional, amb puntuacions elevades als ítems de '*sento que no se que fer*', un sentiment que es troba present en els i les adolescents avui en dia, degut a l'increment del malestar psicològic que va originar la pandèmia degut a la incertesa actual (Lázaro García, 2023) i els més baixos en la dimensió fisiològica, resultats que es poden explicar ja que l'adolescència és una etapa de desenvolupament on es produeixen nombrosos canvis a nivell biopsicològic, que obtenen gran importància durant l'etapa de l'educació secundària, fent que els i les adolescents esdevinguin més vulnerables a certs problemes a més de l'exposició a diferents situacions i canvis que poden afectar al seu benestar (Ortuño-Sierra et al., 2015).

Una d'aquestes situacions a la que es troben exposats i podrien explicar els resultats obtinguts, és el fet que la mostra, en el moment de la primera recollida de dades, es trobava amb l'avaluació del segon trimestre, fet que podria explicar les diferències significatives en l'ítem número 5 '*Em sento preocupat/ada*'.

En quant a la comparació que s'ha fet entre els grups agrupant els ítems en les diferents dimensions proposades (Ortuño-Sierra et al., 2015; Simonelli-Muñoz et al., 2018), es poden observar diferències prèvies a la pròpia intervenció, on s'observa que és el grup B el que té els valors més baixos per a totes les dimensions i sent el grup A qui té els valors més alts en la dimensió emocional i el C en la dimensió conductual. Aquesta diferència es pot explicar a través de les pròpies característiques del grup – classe. S'observa que en el grup B, és on existeix una millor dinàmica de grup i una major cohesió entre l'alumnat, a diferència dels altres 2 grups. A més, el grup C, on la dimensió conductual d'estrès és la més elevada, es pot observar que és una classe on existeixen diversos conflictes entre iguals, un mal clima d'aula i poc respecte entre ells i elles. La millora dels resultats obtinguts evidencien una millora en el clima de l'aula en les classes d'educació física, així com en la convivència entre iguals i la resolució de conflictes, fet que permet disminuir l'estrès i l'ansietat dins de l'aula i augmentar el benestar social (García Merino & Lizandra Mora, 2022). S'ha pogut obtenir una disminució en totes les dimensions i en tots els grups, excepte en la dimensió fisiològica del grup B que hi ha un lleuger augment, existint diferències significatives per totes les dimensions i grups, i en especial en l'emocional del grup A i conductual del grup C.

Un aspecte que marca la pròpia evidència científica, és que les noies adolescents tenen una major predisposició a patir problemes de salut mental, tal com marquen els resultats d'altres investigacions, ja que està demostrat que al llarg de l'adolescència, les noies presenten majors nivells d'estrès que els nois (Candel Campillo et al., 2008; Espejo et al., 2011; Romero Acosta et al., 2017), aquests resultats també s'han obtingut en aquesta recerca, on les noies són les que obtenen les puntuacions més elevades, independentment del moment de recollida de dades, en la dimensió emocional, però sent els nois els que obtenen puntuacions més elevades en la conductual. Aquests resultats poden explicar-se a través dels rols de gènere que s'estableixen des de la infància, on ambdós gèneres són educats de forma diferent alhora de respondre a situacions estressants (Espejo et al., 2011). S'ha demostrat que l'activitat física exerceix un paper de protecció davant de problemes de salut mental com l'ansietat, sobretot entre les noies, per tant, és important

conscienciar sobre la importància i els beneficis de la pràctica esportiva des de edats temperanes (Candel Campillo et al., 2008).

La millora en el benestar es pot explicar a través dels beneficis que aporta la metodologia emprada en aquesta proposta didàctica d'aprenentatge cooperatiu, on es desenvolupa la interdependència positiva entre els integrants per tal de resoldre les tasques, a través de interacció promotora entre iguals amb responsabilitat individual, on cada un dels membres contribueix a l'assoliment dels objectius comuns desenvolupant les habilitats interpersonals promovent la autoavaluació del grup i individual (García Merino & Lizandra Mora, 2022). Tot això a través de dinàmiques com el parkour i l'acroesport, que permet la realització d'agrupaments mixtes que permeten treballar des del respecte i la tolerància, així com la resolució de reptes motrius a través del treball cooperatiu, establint connexions positives (Lucas-Cuevas, 2020). L'espai emprat també és un factor clau, el fet de canviar l'espai habitual de pràctica motriu i realitzar la proposta fora de l'institut, permet el desenvolupament d'altres capacitats, ajudar a la transferència d'aprenentatges a la vida quotidiana i augmentar l'experiència, així com compartir moments amb els iguals (Cerrada-Nogales et al., 2022).

10 Conclusions

La realització d'aquesta proposta didàctica dins de l'entorn del centre educatiu de l'Escola Pia de Caldes ha provocat uns resultats satisfactoris envers els objectius plantejats. Per tal de confeccionar aquest treball, primerament, s'ha dissenyat i dut a la pràctica una situació d'aprenentatge dins del marc educatiu i legal que proposa la nova legislació de la LOM-LOE, adaptant la proposta didàctica a les necessitats i característiques de l'alumnat del centre.

S'ha treballat de forma principal el vector del benestar emocional, juntament amb els vectors de la universalitat del currículum i de l'aprenentatge competencial. Alhora, s'han treballat les competències específiques corresponents seguint el currículum, en concret la competència específica 1,2 i la 4, sempre tenint en compte la programació del primer curs de secundària de l'escola i els moments d'avaluació, tot seguint el model pedagògic del centre i atenent a les necessitats de l'alumnat, duent a terme l'avaluació corresponent a través de diferents criteris d'avaluació i sistemes d'avaluació, realitzant-la des d'una perspectiva formativa i formadora, posant a l'alumnat al centre d'aquesta, amb l'objectiu complert de que l'alumnat integri l'activitat física com un mitjà de relaxació i/o diversió tot adoptant un estil de vida actiu, amb propostes esportives que poden realitzar fora de l'horari escolar, a través del parkour, utilitzant i aprofitant l'entorn urbà del poble, i l'acrosport, com a eines per la reducció de l'estrès i millora de l'estat d'ànim de l'alumnat

A través d'aquesta intervenció realitzada amb propostes cooperatives, en concret l'aprenentatge cooperatiu com a principal metodologia i l'aprenentatge basat en reptes, s'ha pogut avaluar l'efectivitat de la intervenció didàctica en els nivells d'estrès de l'alumnat a través de la recollida de dades gràcies al qüestionari emprat: SSI-SM, Student Stress Inventory – Stress Manifestations, un qüestionari autoinforme amb 22 que aborda les tres dimensions de l'estrès: emocionals, fisiològiques i conductuals, que ha permès obtenir resultats i comparar-los prèviament i posteriorment a la intervenció, obtenint un impacte positiu entre l'alumnat. La investigació ha permès comparar les diferències entre classes observant com hi ha classes que a causa de pitjors dinàmiques de grup presenten majors nivells d'estrès en comparació a les que tenen una major cohesió grupal. També s'ha observat com les noies tenen majors nivells d'estrès en comparació als nois en les dimensions fisiològiques, fet observat en altres investigacions científiques que exposen una major predisposició a problemes de salut mental al llarg de l'adolescència, tot i que

els nois, tenen una major predisposició a mostrar l'estrès des de la dimensió conductual, resultats que es poden explicar a través dels rols de gènere apresos des de la infància.

Realitzant una avaluació de l'efectivitat de la intervenció didàctica, atenent als resultats obtinguts, s'ha observat una millora positiva amb diferències significatives en els tres grups classe i per la majoria de les tres dimensions analitzades (fisiològica, emocional i conductual), per tant, es valora de forma positiva la situació d'aprenentatge realitzada amb la finalitat proposada que era millorar els nivells d'estrès de l'alumnat.

Per tant, s'ha complert l'objectiu general, d'augmentar el benestar emocional de l'alumnat en les sessions d'educació física mitjançant una proposta didàctica de parkour i acroesport, on els diferents grups classe han pogut gaudir d'una SA focalitzada en el seu benestar emocional proporcionant un seguit de tècniques per a la millora de l'estrès així com la utilització de metodologies cooperatives que han tingut la finalitat de millorar la cohesió grupal de les classes, característica estretament vinculada amb el benestar emocional de l'alumnat. Aquesta millora en el benestar i reducció dels nivells d'estrès es pot explicar a través dels beneficis que aporten les metodologies cooperatives utilitzades, juntament amb esports innovadors per l'alumnat i la utilització d'espais a l'aire lliure, que permet la creació de noves experiències, compartir moments i diferents aprenentatges des de la motricitat.

11 Limitacions de la recerca

La recerca realitzada té una sèrie de limitacions. Primer de tot, els resultats obtinguts estan lligats al propi disseny de la proposta didàctica i de la mostra i el context de la mateixa. Per tant, seria adient realitzar altres recerques per tal d'observar quin és l'element que permet major millora envers el benestar emocional: l'activitat física al medi natural, l'aprenentatge cooperatiu o el parkour i acroesport. D'altra banda, tot i obtenir resultats positius i millores en els grups, en alguns casos no s'observen diferències estadísticament significatives, això podria ser degut a la breu intervenció realitzada, de 6 setmanes solament. També seria interessant realitzar la intervenció amb un grup control i no control per tal d'observar diferències entre ambdós mostres. Seguint amb futures línies de investigació i degut a l'augment actual de problemes de salut mental entre adolescents, és necessari el treball del benestar des dels centres educatius, a través d'estudis que recullin dades de forma longitudinal sobre l'eficàcia de diferents metodologies contextualitzades al currículum educatiu actual per poder incidir i millorar el benestar de l'alumnat.

12 Agraïments

Finalitzar aquest treball donant les gràcies al professorat i institucions que han fet possible la realització d'aquest màster i treball, que tenen la gran responsabilitat de formar als docents del futur.

A la classe que m'ha acompanyat durant aquest curs, permetent-me conèixer a gent nova, compartir experiències i fent el curs més amè.

Al meu mentor de pràctiques, el Lluís, que m'ha permès descobrir de veritat que significa ser professor.

Als de sempre, per acompanyar-me en un altre màster.

I un cop més i potser per última vegada, gràcies a l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, per seguir formant-me i per fer-me sentir com a casa durant un any més.

13 Índex de figures, imatges i taules

Taules:

Taula 1	28
Taula 2	31
Taula 3	32
Taula 4	33
Taula 5	34
Taula 6	36

14 Referències bibliogràfiques

- Álvarez, J. M. (2001). El campo semántico de la evaluación. Más allá de las definiciones. *Evaluar Para Conocer, Examinar Para Excluir*, 1985. http://farq.edu.uy/estructura/unidades_de_gestion/uap/matevalaprend/Juan_Manuel_Alvarez_Mendez.pdf
- Barbosa-Granados, S., & Urrea-Cuellar, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis*, 25, 141–160. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>
- Belle, D., & Kell, P. (2015). Parkour and freerunning: A systematic review of the literature. *Sports Medicine*, 45, 1771–1784.
- Biddle, S. (1993). Psychological benefits of exercise and physical activity. *Revista de Psicología Del Deporte*, 4, 99–107.
- Boraita, R. J., Ibort, E. G., Torres, J. M. D., & Alsina, D. A. (2022). Factors associated with a low level of physical activity in adolescents from La Rioja (Spain). *Anales de Pediatría (English Edition)*, 96(4), 326–333. <https://doi.org/10.1016/j.anpede.2021.02.014>
- Brisswalter, B., Lecomte, J., & Ravier, P. (2018). Parkour and health: A systematic review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17, 104–112.
- Caballero Blanco, P. (2012). Potencial Educativo De Las Actividades Físicas En El Medio Natural: Actividades De Cooperación Simple. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 19(19), 99–114. <http://emasf.webcindario.com>
- Caldes, E. P. de. (2024). *Escola Pia de Caldes de Montbui*. <https://caldes.escolapia.cat/>
- Candel Campillo, N., Olmedilla Zafra, A., & Blas Redondo, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 8(1), 61–77. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2673145&orden=268675&info=link%5Cnhttp://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=2673145>
- Casas, F., Rosich, M., & Alsinet, C. (2000). El bienestar psicológico de los preadolescentes. *Anuario de Psicología*, 31(2), 73–86.

- Castell, C. (2020). Nature and health: a necessary alliance. *Gaceta Sanitaria*, 34(2), 194–196. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.016>
- Cerrada-Nogales, J. A., Navarro-Domínguez, B., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., & Abad-Robles, M. T. (2022). Influencia de la actividad física en el medio natural sobre la motivación y las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes: una revisión sistemática. *E-Balonmano.Com: Revista de Ciencias Del Deporte*, 18(2), 171–182.
- De la Cruz-Sanchez, E., Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., & Martinez-Santos, R. (2011). Leisure time physical activity and its relationships with some mental health indicators in Spain through the National Health Survey. *Salud Mental*, 34(1), 45–52.
- Departament d'Ensenyament. (2023). *Documents per a l'organització i la gestió dels centres Ús social dels centres. 2023-2024*. 1–24.
- Diputació de Barcelona. (2022). *Enquesta d'hàbits de salut a alumnes de quart de l'ESO de la província de Barcelona*.
- Domènech, J. (2023). *Eines i estratègies per al treball amb controvèrsies a l'aula*. <https://doi.org/10.2436/20.2003.02.240>
- EpData. (2022). *Caldes de Montbui - Renta por municipios: datos y estadísticas de la Agencia Tributaria*. <https://www.epdata.es/datos/renta-municipios-datos-estadisticas-agencia-tributaria/201/caldes-montbui/1917>
- Escobar, M., Blanca, M. J., Fernández-Baena, F. J., & Trianes, M. V. (2011). Adaptación española de la escala de manifestaciones de estrés del Student Stress Inventory (SSI-SM). *Psicothema*, 23, 475–485.
- Escola Pia Caldes. (2023). *Projecte educatiu de Centre*.
- Espejo, M. E., Blanca, M. J., Fernández-Baena, F. J., & Torres, M. V. T. (2011). Adaptación española de la escala de manifestaciones de estrés del student stress inventory (SSI-SM). *Psicothema*, 23(3), 475–485.
- Fimian, M. J., Fastenau, P. A., Tashner, J. H., & Cross, A. H. (1989). The measure of classroom stress and burnout among gifted and talented students. *Psychology in the Schools*, 26, 139–153.

- Gallegos, G., & Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturales. *COLEF de Andalucía*, 29, 1–56.
- Gándara Jiménez, C. M., & Simoni Rosas, C. (2016). La heterogeneidad en la integración de equipos de trabajo, característica imprescindible en el aprendizaje cooperativo. *Actes 10è Congr s Internacional d'Activitats Físiques i Cooperatives*, 420–433.
- García Merino, R., & Lizandra Mora, J. (2022). La hibridación de los modelos pedagógicos de aprendizaje cooperativo y educación aventura como estrategia did ctica para la mejora de la convivencia y la gestión de conflictos en el aula. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 43, 1037–1048. www.retos.org
- Generalitat de Catalunya. (2024). *Gencat. Canal Salut*.
- González, C. (2015). La Educación Física en el Punto de Mira. *Tándem*, 49, 7–14. www.grao.com
- Granero, A. (2007). Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades en el medio natural. *Efdeportes*, 107.
- Guarda-Saavedra, P., Muñoz-Quezada, M. T., Cortinez-O'ryan, A., Aguilar-Farías, N., & Vargas-Gaete, R. (2022). Beneficios de los espacios verdes y actividad física en el bienestar y salud de las personas. *Revista Médica de Chile*, 150(8), 1095–1107. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872022000801095>
- Guo, Z., & Zhang, Y. (2022). Study on the Interactive Factors between Physical Exercise and Mental Health Promotion of Teenagers. *Journal of Healthcare Engineering*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/4750133>
- Herranz, B. J., & Yugueros-Martín,  . (2018). *The Parkour From a Cooperative Approach To Develop the Motor Skills and Capacities*. July, 219–232. https://www.researchgate.net/profile/Alvaro-Yugueros-Martin/publication/326190702_EL_PARKOUR_DESDE_UN_ENFOQUE_COOPERATIVO_PARA_EL_TRABAJO_DE_LAS_CUALIDADES_Y_HABILIDADES_MOTRICES_EN_EDUCACION_PRIMARIA_Y_SECUNDARIA/links/5b3d23390f7e9b0df5f3afe2/EL-PARKOUR
- Hung, W. (2011). Theory to reality: A few issues in implementing problem-based learning. *Educational Technology Research and Development*, 59(4), 529–552.

- Idescat.cat. (2022). *Idescat. Municipi en xifres*.
<https://www.idescat.cat/emex/?id=080333>
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). Cooperative learning and assessment. *JALT Applied Materials: Cooperative Learning*, 164–178.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2019). Cooperative learning and the whole child. *Educational Leadership*, 76(4), 38–44.
- Jones, E. A. K., Mitra, A. K., & Bhuiyan, A. R. (2021). Impact of covid-19 on mental health in adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052470>
- Lázaro García, L. (2023). Retos y oportunidades para la salud mental en la infancia y la adolescencia en el siglo XXI. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 40(3), 1–3. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v40n3a1>
- López, V. M., Monjas, R., Manrique, J. C., José, J. B., & González, M. (2008). Implicaciones de la evaluación en los enfoques de educación física cooperativa. El papel de la evaluación formativa y compartida en la necesaria búsqueda de coherencia. *Cultura y Educacion*, 20(4), 457–477. <https://doi.org/10.1174/113564008786542208>
- Lucas-Cuevas, Á. G. (2020). El desarrollo motor y afectivo en educación física a través del acrosport. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 12(67), 109–122.
- Navarro, M. A., & Ruiz, J. A. (2017). Acrosport en la educación física: una propuesta para la enseñanza secundaria. *Revista de Educación Física*, 39(2), 127–144.
- Ortuño-Sierra, J., Aritio-Solana, R., Luis, E. C. de, & Fonseca-Pedrero, E. (2015). Early adolescence and stress in the school context: An examination of the Student Stress Inventory-Stress Manifestations (SSI-SM). *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(3), 607–630. <https://doi.org/10.14204/ejrep.37.15003>
- Ortuño-Sierra, J., Fonseca-Pedrero, E., Aritio-Solana, R., & Chocarro de Luis, E. (2016). Stress assessment during adolescence: Psychometric properties and measurement invariance of the Student Stress Inventory-Stress Manifestations across gender and age. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(5), 529–544. <https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1122588>

- Parra, M., Domínguez, G., & Caballero, P. (2008). El cuaderno de campo: un recurso para dinamizar senderos desde la educación en valores. *Agora Para La Educación Física y El Deporte*, 7–8, 145–158.
- Pastor, V. M. L. (2005). La participación del alumnado en la evaluación: La autoevaluación, la coevaluación y la evaluación compartida La participación del alumnado en la evaluación: la autoevaluación, la coevaluación y la evaluación compartida. *Tándem*, 17(Abril).
- Pérez, L., & Villafuerte, J. (2019). Formación del docente de educación física: hacia la transformación de la planificación didáctica y los estilos comunicacionales. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 23(3), 57–83. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v23i3.1167>
- Prat Ambrós, Q., & Camerino Foguet, O. (2013). Introduction of ICT into Physical Education. Descriptive Study of the Current Situation. *Apunts. Educació Física i Esport*, 113(ISSN-0214-8757), 37–44.
- Puente, J. S. H., Nieto, M. F. C., & Espinoza, R. C. (2020). Descubriendo La Naturaleza Y Sus Beneficios En La Salud Mental. *Amazonía Unida 2da Parte*, 108–117. <https://doi.org/10.11118/978-80-7509-733-0-0108>
- Pujolàs, P. (2008). Cooperar per aprendre i aprendre per a cooperar: el treball en equip cooperatiu com a recurs i com a contingut. *Suports*, 12(1), 21–37.
- Romero Acosta, K., Conde-Pascual, E., & Muñoz, I. (2017). La Actividad Física y la Salud Mental en la adolescencia. *Calidad de Vida, Inclusión Social y Bienestar Humano*, 978–980. <https://doi.org/10.21892/9789804270215.5>
- Sáenz-López Buñuel, P., Castillo Viera, E., & García Conde, C. (2009). Didáctica de la educación física escolar. *Wanceulen: Educación Física Digital*, 5, 28–50.
- Simonelli-Muñoz, A. J., Balanza, S., Rivera-Caravaca, J. M., Vera-Catalán, T., Lorente, A. M., & Gallego-Gómez, J. I. (2018). Reliability and validity of the student stress inventory-stress manifestations questionnaire and its association with personal and academic factors in university students. *Nurse Education Today*, 64(January), 156–160. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.019>
- Tomasi, S., Di Nuovo, S., & Hidalgo, M. C. (2020). Environment and mental health: empirical study on the relationship between contact with nature and symptoms of

anxiety and depression. *Psyecology*, 11(3), 319–341.
<https://doi.org/10.1080/21711976.2020.1778388>

UNESCOCAT. (2017). *Educació per als Objectius de Desenvolupament Sostenible*.
http://unesccocat.org/wp-content/uploads/2018/02/Educació-per-al-Desenvolupament-Sostenible_-Objectius-daprenentatge-CAT.pdf

Valiente-Barroso, C., Marcos-Sánchez, R., Arguedas-Morales, M., & Martínez-Vicente, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 8(1), 1–19.
<https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077>

World Medical Association. (1964). *WMA Declaration of Helsinki - Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>

Zabala, A., & Arnau, L. (2007). *11 ideas clave. Cómo aprender y enseñar competencias*.

Annex A. Consentiment Informat

Benvolgudes famílies,

Durant aquest curs escolar 2023-2024, en la realització d'un treball de final de màster (Màster en Formació del Professorat de Secundària Obligatoria i Batxillerat, Formació professional i Ensenyament d'Idiomes), sobre una proposta didàctica en educació física per la millora del benestar a través de metodologies cooperatives, informem que l'alumnat de primer curs de secundària participarà en la investigació a través d'una situació d'aprenentatge de l'assignatura d'educació física d'una durada de 6 setmanes on s'emplenaran dos qüestionaris amb preguntes relacionades amb el seu benestar dins de l'àmbit escolar. Aquesta investigació queda coordinada per la Universitat de Barcelona i per l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC).

Els resultats dels qüestionaris seran tractats de manera anònima i els resultats seran utilitzats únicament pel treball amb una finalitat científica i de investigació.

Només en cas que **NO** consideri oportuna la participació del seu fill/a en aquest estudi, empleni la part inferior d'aquest full. En cas de **NO** participació, l'alumne realitzarà la situació d'aprenentatge i la seva avaluació corresponent amb normalitat però sense emplenar els qüestionaris.

Gràcies per la seva atenció i col·laboració.

Anna Vazquez Candel.

.....
.....

Sr./Sra.: _____, amb DNI/NIE
_____ pare/mare/tutor(a) legal de l'alumne/a:
_____ del curs _____, **NO**
considera oportú la participació del seu fill/a en l'estudi.

Signatura:

Data:

Annex B. Sessions de la proposta didàctica

Explorem els nostres límits!	Sessió: 1
Objectius de la sessió	
• Desenvolupar habilitats físiques bàsiques, com la força, la flexibilitat i la coordinació, mitjançant la pràctica d'exercicis de parkour adaptats al nivell dels estudiants. • Promoure la cooperació i la comunicació entre els membres del grup mitjançant la col·laboració en l'assoliment dels reptes. • Proporcionar informació sobre els principals trastorns de salut mental i la contribució positiva que té l'activitat física. • Fomentar la consciència sobre la importància de l'activitat física com a mitjà per millorar el benestar emocional i la salut general, a través de la pràctica positiva.	
Continguts a treballar	
• Tècniques de salt. • Equilibris i balancejos. • Salut mental. • Tècniques de relaxació i respiració. • Habilitats comunicatives.	
Aspectes organitzatius generals	
Sortida cap al Skate Park (3-4'). Creació de 6 equips de 4-5 integrants, grups heterogenis. Docent: facilitador i organitzador dels grups, vigilància, facilitador i mediador de les activitats així com procurar la seguretat de tots els membres de la classe. Aproximació als diferents grups en diferents moment de la sessió.	
Espai	Material

	Cons Bolígrafs Telèfons Fulls informatius sobre quin és el repte a cada una de les estacions i possibilitats de com superar-los. Graella per apuntar quins reptes es van superant KWL sessió 1
Metodologia	
Aprenentatge basat en reptes	
Desenvolupament de la sessió	
<u>Primera part (10'):</u> Presentació Explicació dels objectius de la sessió i de la situació d'aprenentatge, a més del procés d'avaluació que tindrà aquesta. Explicació del funcionament de les sessions que es faran fora del centre i de les normes que cal seguir. <u>Segona part (15'):</u> Escalfament Formació de grups de 4-5 integrants per part del docent. Aquest escalfament es basa en la realització d'una primera carrera suau per incrementar el ritme cardíac i realització de mobilitat articular. Després exercicis específics del parkour juntament amb la seva explicació: salt de gat, estiraments dinàmics, exercicis senzills d'equilibri i coordinació <u>Tercera part (45'):</u> Part principal Dins de l'espai delimitat (Skatepark), l'alumnat tindrà un total de 8 estacions on trobaran a cada una d'elles un repte motriu, on haurà l'explicació del repte, l'explicació de com es pot superar-lo, a través de tècniques de parkour, juntament amb informació o dades sobre el benestar emocional, realitzant una gamificació del parkour. Alguns dels reptes, tenen QR amb vídeos explicatius si escau. Les normes per aquesta activitat son: - Han de deixar el material tal com estava abans d'iniciar la prova. - Cada cop que completin un repte, han de dirigir-se a la graella i marcar el repte que han superat (Annex 2).	

- Es pot ajudar als integrants del grup en els diferents reptes.
- No poden anar a una estació on hi ha un altre grup, però poden seguir l'ordre que vulguin.
- Han de realitzar el màxim de reptes que puguin.

Els reptes que l'alumnat es trobarà en les estacions son els següents:

1. Equilibri emocional:

Aquest repte representa la superació personal i la confiança en un mateix. Tots els membres del grup haureu d'aconseguir passar d'un extrem a l'altre de la barra sense caure. Podeu ajudar-vos entre vosaltres. La confiança en un mateix es clau per poder superar els desafiaments emocionals del dia a dia.

Consell!: Mantenir el cos centrat sobre la barra, flexionar lleugerament les cames i obrir els braços per ajudar a l'equilibri.

2. Resiliència emocional:

Entre tots els membres del grup haureu d'aconseguir mantenir l'equilibri un total de 50'', haureu de pujar sobre la barra un per un i cronometrar el temps que us manteniu a dalt, quan un membre del grup cau, ha de passar tot l'equip abans de que pugui tornar a intentar-ho. Si el membre de l'equip cau, es para el cronòmetre.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), les persones amb un alt nivell de resiliència tendeixen a tenir una millor salut mental global i són més capaces de gestionar els desafiaments emocionals de manera efectiva.

3. Precision jump:

Haureu de saltar des d'una plataforma al terra (observeu que hi ha diversos nivells d'alçada). Aquest repte representa la importància de la focalització d'un objectiu malgrat possibles distraccions.

Consell: Mantingueu els braços a prop del cos mentre salteu i flexionar els genolls per tal d'absorbir l'impacte. Cada membre del grup ha de realitzar dos salts.

4. Kong Vault:

Tots els membres de l'equip haureu de superar el mur. Aquest repte representa la vostra capacitat per afrontar els obstacles de manera activa i decidida, capacitat que permet reduir l'estrès i els símptomes depressius.

Com podeu observar, hi ha dos alçades diferents, podeu escollir la que vulgueu.

Vídeo explicatiu (link QR): <https://www.youtube.com/watch?v=Uf4jqmBOyzI>

5. Creuem la rampa!:

Tots els membres de l'equip haureu de passar la rampa sense tocar-la, teniu dos camins diferents i podeu ajudar-vos entre vosaltres.

El suport social té un paper fonamental alhora de donar i rebre suport emocional i donar efectes positius sobre la salut mental dels companys/es.

6. Wall run:

En aquest repte veureu la importància de la autoeficàcia emocional i la creença en les pròpies capacitats per superar els obstacles. Fareu una aproximació d'escalar mur utilitzant la rampa. Teniu dos nivells diferents i us podeu ajudar entre vosaltres. Sabíeu que les persones que tenen alta autoeficàcia tenen una menor tendència a patir ansietat i gestionar millor l'estrès?

Aquí teniu un vídeo mostrant la tècnica (QR):
<https://www.youtube.com/watch?v=AfGoM7uKho0>.

7. Superem la por

Aquest repte representa la superació de la por, haureu de córrer sobre un banc, simbolitzant la importància de superar les limitacions personals i afrontar els desafiaments amb coratge.

Iniciareu la carrera des del con, passant per sobre el banc fins al següent con. Podeu ajudar-vos en el moment d'anar per sobre el banc si ho veieu necessari.

Execució: correu cap el banc i pugeu saltant i aterrant amb un peu sobre el banc, passeu pel banc i salteu al terra aterrant amb les dues cames i flexionant-les.

8. Com menys salts millor!:

Tots els membres de l'equip heu de superar el rectangle que teniu al davant, la forma de superar-lo només és saltant, haureu de buscar solucions de com aconseguir-ho. Execució: Els salts han de ser aterrats amb els dos peus junts, flexionant els genolls.

Sabíeu que aprox. Un 31% dels adolescents presenten alts nivells d'estrès? La capacitat de resolució de problemes comporta una reducció dels nivells d'estrès.

Distribució de les estacions a l'espai:



Quarta part (20'): Tornada a la calma

A mesura que els grups vagin acabant els reptes, se'ls donarà un full que hauran d'emplenar (KWL), a mode d'autoavaluació de la sessió. Quan tots els grups acabin, es realitzarà uns estiraments finals amb tècniques de respiració i relaxació prèviament a la tornada a l'escola.

- Reflexió final de la sessió i vinculació del parkour amb la superació d'obstacles del dia a dia i informació que han llegit en els reptes.

Observacions

05/03/2024 (B): El grup B ha mostrat una bona actitud envers la classe, al principi els ha sobtat la proposta de parkour però el fet de treballar en grups reduïts formats per ells/es ha servit per enganxar-los a l'activitat. Ha donat temps suficient de que tots els grups passessin per tots els reptes i mostraven col·laboració per superar-los. El moment de la tornada a la calma amb tècniques de respiració s'ha pogut realitzar de forma correcte. Hem pogut reflexionar de forma conjunta sobre el que han llegit en els reptes.

07/03/2024 (C): El grup C ha tingut una bona actitud durant la sessió, en els moments d'explicació costa captar l'atenció del grup i es donen moltes interrupcions, tot i així un cop iniciada l'activitat principal han treballat de forma autònoma. En la tornada a la calma no ha donat temps de realitzar la reflexió final ja que no donava temps a emplenar el KWL.

08/03/2024 (A): El grup A mostra una bona predisposició cap a la proposta. Ha costat iniciar les activitats, moltes interrupcions. Alguna discussió en el moment de formació de grups, però s'ha pogut solucionar. Un cop en grups, es mostren cooperatius i amb bona actitud de treball i la majoria de grups han aconseguit realitzar tots els reptes. Han realitzat de forma correcta la tornada a la calma, tot i ser un grup molt dispers. Hem pogut reflexionar de forma conjunta sobre el que han llegit en els reptes.

L'art de moure's	Sessió: 2
Objectius de la sessió	
• Experimentar un entrenament de força orientat al parkour i amb el propi pes. • Practicar les habilitats de parkour que requereixin coordinació i col·laboració entre l'alumnat. • Reforçar l'autoestima positiva i actitud optimista al superar obstacles de parkour. • Ampliar el ventall d'opcions d'activitat física a l'aire lliure i en el temps de lleure.	
Continguts a treballar	
• Tècniques de salt. • Exercicis de força. • Equilibris i balancejos. • Habilitats comunicatives.	
Aspectes organitzatius generals	
Creació d'equips de 4-5 persones. Docent: facilitador i organitzador dels grups, vigilància, facilitador i mediador de les activitats així com procurar la seguretat de tots els membres de la classe. Aproximació als diferents grups en diferents moment de la sessió.	
Espai	Material
Parc de l'Atmeller	Cons Pitralls

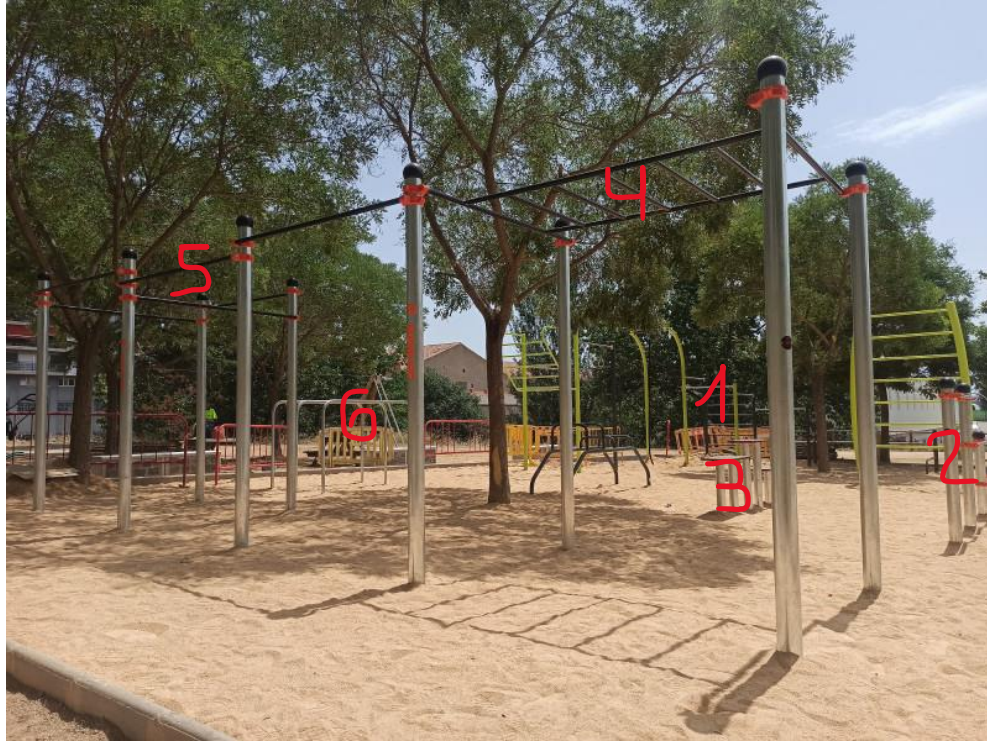
	
Metodologia	
Aprenentatge cooperatiu	
Desenvolupament de la sessió	
<u>Primera part (10'):</u> Presentació Presentació i explicació de la sessió. Delimitació de l'espai de pràctica esportiva. <u>Segona part (20'):</u> Escalfament Joc motriu de persecució → pilla – pilla per l'espai, on poden practicar mentre 'escapen' els diferents moviments que han treballat en les sessions anteriors. La persona que la para es diferencia portant un pitrall a la mà. - Variant: no canviar de rol, un cop una persona la para, s'afegeix. Mobilitat articular específica i estiraments dinàmics utilitzant l'espai de calistènia. <u>Tercera part (45'):</u> Part principal Per grups de 4-5 persones (Uns 6 grups), es durà a terme un entrenament de força i agilitat orientat al parkour dirigit pel docent. S'explicarà el que s'ha de realitzar a cada una de les estacions, cada grup estarà 3-4' a cada estació i es rotarà. <u>Estació 1:</u> Dominades a les barres, diferents nivells d'alçada, poden ajudar-se entre ells/elles. Treball de dominada supina, prona i isomètrica. Sèries de 2-3 repeticions. Han de fer 3 sèries cada persona amb descansos. <u>Estació 2:</u> Underbar: aproximar-se corrent a una barra i passar-la per sota mantenint els peus per davant el cos fent un balanceig amb els braços. <u>Estació 3:</u> Aterratges (pliometria bàsica). Saltar des de diferents alçades i recepcionar la caiguda. 3 sèries de 5-7 salts.	

Estació 4: Passar per les barres. Els companys/es ens poden ajudar.

Estació 5: Balancejos a les barres a recepcionar la caiguda amb ambdós peus.

Estació 6: Safety vault: un moviment on els membres del grup hauran de passar d'un en un per sobre del obstacle utilitzant una mà per recolzar-se mentre passa les cames per sobre d'aquest.

La distribució és la següent:



Quarta part (15'): Tornada a la calma

Quan tots els grups acabin, es realitzarà uns estiraments finals amb tècniques de respiració i relaxació prèviament a la tornada a l'escola. Vinculació de les tècniques de relaxació amb la reducció dels nivells d'estrès.

Observacions

12/03/2024 (B): Facilitat en les explicacions de les activitats i rapidesa en la formació de grups. Realització de la sessió de forma correcta. Com a docent, molta explicació de com realitzar els exercicis amb la tècnica correcta.

14/03/2024 (C): Dificultat en les explicacions, moltes interrupcions i actitud passiva per part de les noies de la classe, necessitat de feedback constant cap a elles per tal de que realitzin la proposta de les activitats. Millor l'actitud de les noies en el moment de les tècniques de respiració que els nois.

15/03/2024 (A): Millor actitud que en la sessió anterior, més facilitat en les explicacions. Grups de treball bastant autònoms i mostren col·laboració entre els companys/es per poder realitzar les diferents propostes.

Parkour en circuit	Sessió: 3
Objectius de la sessió	
• Dissenyar circuits propis de parkour per a la promoció de la creativitat, comunicació en grup i aplicació de conceptes apresos. • Col·laborar en equip per el disseny i construcció del circuit de parkour. • Practicar moviments de parkour com coordinació i equilibri per millorar aquestes habilitats físiques. • Desenvolupar habilitats comunicatives i de demostració d'habilitats de parkour de cara a altres grups.	
Continguts a treballar	
• Moviments bàsics de parkour: salts, equilibris, pujades, baixades... • Habilitats comunicatives • Coavaluació	
Aspectes organitzatius generals	
Creació d'equips de 4-5 persones. Docent: facilitador i organitzador dels grups, vigilància, facilitador i mediador de les activitats així com procurar la seguretat de tots els membres de la classe. Aproximació als diferents grups en diferents moment de la sessió. Explicació de l'activitat d'avaluació i de la rúbrica.	
Espai	Material
Skatepark	Bolígrafs Rúbrica coavaluació

	
Metodologia	
Aprenentatge cooperatiu	
Desenvolupament de la sessió	
<u>Primera part (10'):</u> Presentació Explicació de la sessió d'avui. Introducció de la rúbrica de coavaluació. <u>Segona part (10'):</u> Escalfament Joc motriu de persecució → pilla – pilla per l'espai, on poden practicar mentre 'escapen' els diferents moviments que han treballat en les sessions anteriors. Mobilitat articular específica per grups reduïts → escalfament autònom orientat a la pràctica del parkour. <u>Tercera part (50'):</u> Part principal Per grups de 4-5 persones, hauran de dissenyar un circuit de parkour per l'espai incloent els següents ítems de forma obligatòria que s'han practicat en sessions anteriors: precision jump, cat pass, wall run, safety vault, kong vault, equilibri sobre la barra; si l'alumnat vol, podran afegir-ne més. Cada grup disposarà de 20' per dissenyar el seu circuit i després es col·locaran en parelles de grups (fetes pel docent). Cada grup iniciarà realitzant el seu propi circuit a l'altre grup que l'avaluarà amb la rúbrica i després es canviaran els rols. Després, cada grup haurà de realitzar la proposta de circuit de l'altre grup, es donarà temps perquè els grups es puguin ensenyar els circuits i practicar-los (20'). Posteriorment s'agruparan en altres parelles diferents de grups i seran coavaluats, obtenint així dues notes: nota del propi circuit i del circuit d'un altre grup. <u>Quarta part (10'):</u> Tornada a la calma	

Quan tots els grups acabin, es realitzarà uns estiraments finals amb tècniques de respiració i relaxació prèviament a la tornada a l'escola. Reflexió final parkour, que els ha semblat, vinculació amb la superació d'obstacles i el concepte de resiliència.
Observacions / Comentaris de la sessió
19/03/2024 (B): El grup entén l'activitat d'avaluació i s'organitzen per grups per iniciar la creació del circuit. Practiquen de forma autònoma el circuit i s'observa el que han après durant les anteriors sessions. Durant la coavaluació sorgeixen alguns dubtes sobre algun dels ítems. Es realitza una bona reflexió final i posada en comú de les 3 sessions realitzades. 21/03/2024 (C): Explicació de l'activitat d'avaluació i de la rúbrica amb més temps de l'esperat. Tot i així bona organització dels grups i dinàmica de treball. No dona temps a realitzar una reflexió final del parkour. 22/03/2024 (A): Dificultat alhora de la formació de grups, hi ha dos protocols d'assetjament activats a l'aula, fent que les persones no puguin agrupar-se. Tot i així, activitat d'avaluació realitzada de forma correcta. No dona temps de realitzar la reflexió final del parkour.

Alçar-se junts!	Sessió: 4
Objectius de la sessió	
• Incentivar la cooperació entre els estudiants mentre treballen junts per aconseguir objectius comuns, com ara la realització d'equilibris o figures d'acroesport. • Fomentar la comunicació efectiva entre els membres de la parella o grup d'acroesport per coordinar moviments, ajustar posicions i garantir la seguretat de tots els participants. • Donar oportunitats als estudiants per experimentar èxits i assoliments en l'acroesport, el que pot ajudar a reforçar la seva autoestima i confiança en les seves pròpies capacitats. • Executar el rol de àgil, portor i ajudant.	
Continguts a treballar	
• Desafiaments que incorporen postures d'acroesport, equilibris i moviments coordinats.	

- Equilibris i figures en parelles o trios.
- Col·laboració a través de reptes que necessiten la participació activa de tots els membres.
- Habilitats comunicatives.

Aspectes organitzatius generals

Creació d'equips de 3 persones, per poder executar el rol de portor, ajudant i àgil.

Docent: facilitador i organitzador dels grups, vigilància, facilitador i mediador de les activitats així com procurar la seguretat de tots els membres de la classe. Aproximació als diferents grups en diferents moment de la sessió.

Espai

Poliesportiu de l'escola.



Material

Màrfegues

Fulls informatius sobre quin és el repte a cada una de les estacions i possibilitats de com superar-los.

Graella per apuntar quins reptes es van superant

KWL sessió 4

Metodologia

Aprenentatge basat en reptes

Desenvolupament de la sessió

Primera part (10'): Presentació

Explicació dels objectius de la sessió i de la situació d'aprenentatge, presentació de l'acroesport i explicació dels diferents rols de l'esport.

Segona part (10'): Escalfament

Escalfament específic d'acroesport: adaptació anatòmica, mobilitat articular i flexibilitat.

Tercera part (60'): Part principal

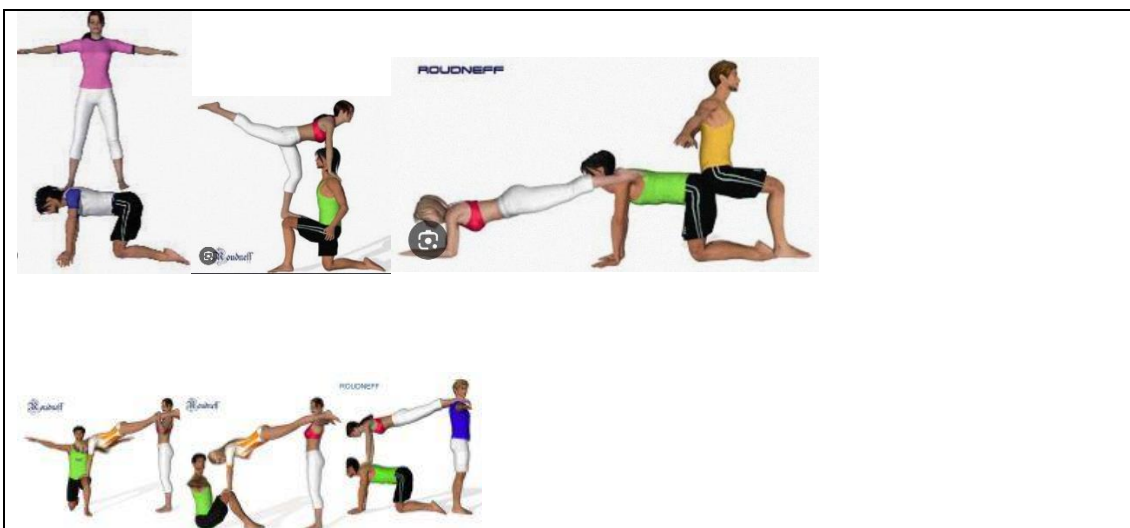
Dins del poliesportiu de l'escola, hi haurà distribuït per l'espai una sèrie de màrques on cada una tindrà un full amb una sèrie de figures a realitzar.

Les normes per aquesta activitat son:

- Han de deixar el material tal com estava abans d'iniciar la prova.
- Cada cop que completin un repte, han de dirigir-se a la graella i marcar el repte/figura que han superat.
- Es pot seguir l'ordre que vulguin.
- Cada persona ha de passar pels tres rols (portor, ajudant i àgil).

Els reptes/figures a realitzar seran les següents:





Un cop finalitzin totes les figures, hauran entre els tres membres del grup inventar una figura i representar-la i després ensenyar-la a un altre grup que també hauran de realitzar-la. Per finalitzar, els dos grups hauran d'inventar una figura de 6 persones on tothom haurà de participar.

Quarta part (20'): Tornada a la calma

Quan tots els grups acabin, es realitzarà uns estiraments finals juntament amb una relaxació d'escàner corporal per realitzar la tornada a la calma. Realització per grups dels reptes el KWL.

Reflexió final sobre com s'han sentit en els diferents rols, si han costat les figures, quines figures han costat més... Reflexió sobre la importància del rol d'ajudant i vinculació amb altres situacions de la vida quotidiana on es pot necessitar ajuda.

Observacions / Comentaris de la sessió

02/04/2024 (B): Realització de la sessió de forma correcte, el grup es mostra treballador i implicat amb la sessió. Grups formats per ells i elles i mostren una actitud treballadora, autònoma i tots els grups aconsegueixen superar els reptes. Facilitat en la realització del KWL ja que és el segon que emplenen. Reflexions interessants del rol d'ajudant en la vida diària i molta vinculació dins de l'institut i del dia a dia.

04/04/2024 (C): Poca predisposició per part del grup envers l'acroesport, tot i que al llarg de la sessió canvia i finalment treballen de forma autònoma i implicats/des. No dona temps a la realització de tots els reptes per part dels grups. Facilitat en la realització del KWL ja que és el segon que emplenen. Reflexió sobre la importància del rol d'ajudant amb reflexions interessants sobretot per part de les noies.

05/04/2024 (A): Realització de joc per escalfar i sorgeixen alguns conflictes envers la normativa del joc que s'acaben arreglant. Mostren poca predisposició per la realització de la sessió sobretot els nois, tot i així acaben realitzant els reptes de forma correcta tot i que alguns grups no els dona temps de realitzar-los tots.

Acròbates!	Sessió: 5
Objectius de la sessió	
• Incentivar la cooperació entre els estudiants mentre treballen junts per aconseguir objectius comuns, com ara la realització d'equilibris o figures d'acroesport. • Augmentar la consciència sobre la pròpia postura corporal i la posició del cos en l'espai durant l'execució de les figures d'acroesport, millorant la precisió i la seguretat dels moviments.	
Continguts a treballar	
• Desafiaments que incorporen postures d'acroesport, equilibris i moviments coordinats. • Equilibris i figures de 4-5 persones. • Equilibris, figures i acrobàcies en parelles • Habilitats comunicatives.	
Aspectes organitzatius generals	
Creació d'equips de 4-5 persones, per poder executar el rol de portor, ajudant i àgil. Docent: facilitador i organitzador dels grups, vigilància, facilitador i mediador de les activitats així com procurar la seguretat de tots els membres de la classe. Aproximació als diferents grups en diferents moment de la sessió.	
Espai	Material
Poliesportiu de l'escola.	Màrfegues Bolígrafs Dossier de figures



Metodologia

Aprenentatge cooperatiu

Desenvolupament de la sessió

Primera part (5'): Presentació

Segona part (10'): Escalfament

Escalfament específic d'acroesport: adaptació anatòmica, mobilitat articular i flexibilitat.

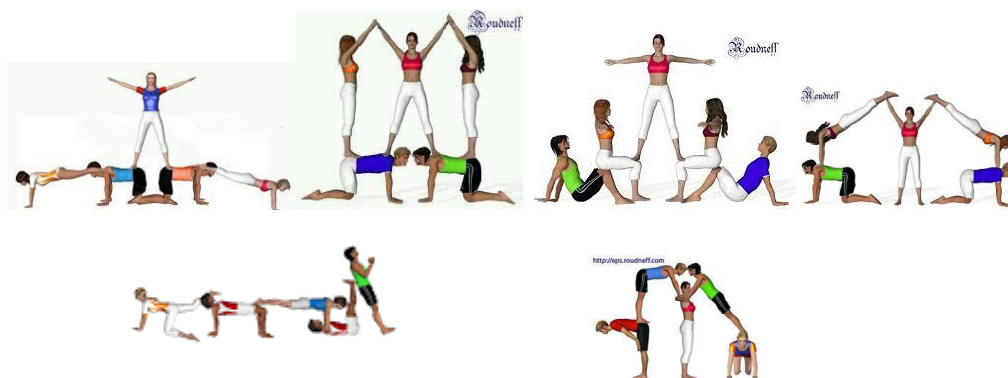
Tercera part (10'): Acrobàcies

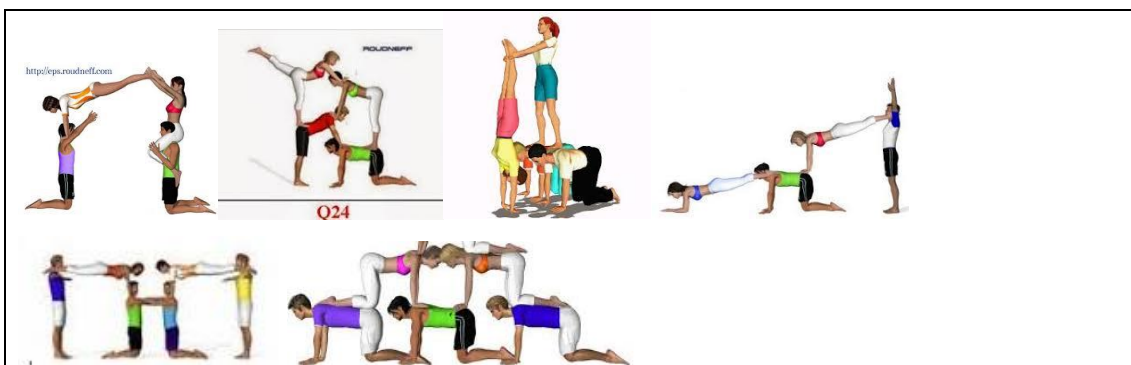
Per grups de 4-5 persones, hauran de practicar una sèrie d'acrobàcies senzilles amb les màrfeques. Es podran ajudar dels seus companys/es de grup.

- Tombarella endavant
- Vertical
- Roda

Tercera part (50-60'): Figures

Es dividirà al grup classe en grups de 5-6 persones on cada grup tindrà un dossier amb diferents figures (12) d'acroesport, de 4,5 i 6 persones que hauran de representar i ensenyar al docent:





Després, faran una pràctica o simulacre del que serà la part avaluadora de la següent sessió, on en els grups creats, hauran de fer una petita coreografia de 4 figures seguides on el docent donarà feedback i correccions per tal de que la següent sessió tinguin consignes i una imatge de com realitzar la coreografia final.

Quarta part (15'): Reflexió final/tancament sessió

Relaxació guiada pel docent per parelles → dutxa corporal

Reflexió final sobre com s'han sentit en els diferents rols, si han costat les figures, quines figures han costat més... Reflexió final sobre les diferents relaxacions realitzades: escàner corporal, respiració quadràtica, dutxa corporal...

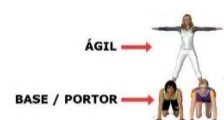
Observacions / Comentaris de la sessió

09/04/2024 (B): Realització de la sessió de forma correcte, iniciem amb un joc per augmentar la temperatura corporal. Iniciació en les acrobàcies bona, tot l'alumnat s'anima a realitzar les diferents acrobàcies proposades. En la formació de grups es fa de forma ràpida, en la sessió anterior ja s'havia avisat i ja els tenien formats. Casi tots els grups formen la majoria de figures proposades. Bona predisposició per 'la dutxa corporal'.

11/04/2024 (C): Millor predisposició per l'acroesport. Iniciem amb un joc i sorgeixen alguns conflictes entre nois i noies. Participació activa durant la pràctica d'acrobàcies i formació de grups ràpida. La majoria de grups poden acabar totes les figures. Moment de 'dutxa corporal' bastant divertit amb la classe, bona cohesió grupal final.

12/04/2024 (A): Ha hagut de intervenir l'EPS per un alumne. Dificultat de creació de grups ja que aquest noi té activats 2 protocols d'assetjament i s'està plantejant activar-ne un altre amb una altra noia, finalment té una actitud molt agressiva i es decideix apartar-lo de la sessió. No dona temps a que els grups realitzin totes les figures ni l'activitat final de relaxació.

Escena final	Sessió: 6
Objectius de la sessió	
• Experimentar diferents combinacions de figures i moviments per crear una coreografia. • Fomentar la comunicació efectiva entre els membres de la parella o grup d'acroesport per coordinar moviments, ajustar posicions i garantir la seguretat de tots els participants. • Practicar i millorar les habilitats d'equilibri necessàries per mantenir les diferents posicions en les figures d'acroesport. • Fomentar la presa de decisions.	
Continguts a treballar	
• Figures i elements específics de l'acroesport. • Coordinació grupal. • Coavaluació. • Habilitats comunicatives.	
Aspectes organitzatius generals	
Creació d'equips. Docent: facilitador i organitzador dels grups, vigilància, facilitador i mediador de les activitats així com procurar la seguretat de tots els membres de la classe. Aproximació als diferents grups en diferents moment de la sessió. Explicació de l'activitat d'avaluació i de la rúbrica.	
Espai	Material
Poliesportiu de l'escola. 	Màrfegues Ordinadors Full coreografia Rúbrica coavaluació

Metodologia			
Aprenentatge cooperatiu			
Desenvolupament de la sessió			
Primera part (5'): Presentació			
Explicació de la sessió i del seu funcionament. Explicació de l'activitat d'avaluació.			
Segona part (10'): Escalfament			
Escalfament específic d'acroesport: adaptació anatòmica, mobilitat articular i flexibilitat → Escalfament autònom.			
Tercera part (50-60'): Part principal			
Per grups de 6-7 persones, hauran de muntar una coreografia d'acroesport on s'incloguin les consignes marcades en la rúbrica de coavaluació i la seqüència marcada a continuació. Disposaran de 30' per al disseny de la coreografia i també per a la seva pràctica. Posteriorment hauran de realitzar la seva coreografia davant d'un altre grup que els coavaluarà, juntament amb l'avaluació del docent, i després es farà intercanvi de rols. Cada grup se li donarà la següent taula per la realització de la coreografia. L'alumnat tindrà una sèrie de figures obligatòries a escollir, amb diferents dificultats, i també haurà de inventar-se d'altres.			
1	 1p	 2p	 3p
2	 1p	 2p	 3p
3	 1p	 2p	

4	 1p	 3p	
5	2/3 FIGURES DE 2 PERSONES (Poden ser la mateixa o diferents)		
6	1 o 2 FIGURES DE 3 PERSONES (Poden ser la mateixa o diferents)		
7	FIGURA LLIURE DE 5 o 6 PERSONES		
8	ACROBÀCIES		
9	FIGURA LLIURE DE 5 o 6 PERSONES		
10	FIGURA FINAL		

Quarta part (10')

Emplenament qüestionari final de benestar emocional.

Cinquena part (10'): Tornada a la calma

Estiraments finals.

Posada en comú de que els ha semblat la SA en general, que els ha semblat l'acroesport.

Observacions / Comentaris de la sessió

16/04/2024 (B): Grup molt treballador, es troben motivats amb la creació de l'escena final, treballen de forma autònoma i tothom participa. Bona gestió de la coavaluació i del temps. Reflexions finals interessants.

18/04/2024 (C): Felicito al grup al finalitzar la sessió. Molt atents i atentes durant tota la sessió, creació senzilla dels grups i bon ambient de treball. Em faciliten i entenen el funcionament de la rúbrica. Posada en comú final amb reflexions interessants.

19/04/2024 (A): Molt bona dinàmica de treball, dona temps a realitzar tota la sessió de forma correcte. Atents i atentes a les explicacions, coreografies d'acroesport molt divertides i es veu cohesió en els grups tot i la dificultat de crear grups de treball degut als protocols d'assetjament activats que no permeten ajuntar a certs alumnes.

Annex C. Instruments d'avaluació

KWL: Sessió 1

Noms dels membres del grup:

Curs:

Responen les següents preguntes:

1. En una escala del 1 al 5, com avaluaríeu la vostra participació durant la sessió de parkour? _____
2. En una escala del 1 al 5, com confiàveu en els membres del vostre grup durant les activitats de parkour? _____
3. Com avaluaries la vostra capacitat per treballar en equip i col·laborar amb els teus companys durant els exercicis de parkour? (1 sent molt baixa col·laboració i 5 sent molt alta col·laboració) _____
4. Quins consells donaríeu als vostres companys/es per millorar en la pràctica de Parkour?

Què sabeu del parkour?
Què voleu saber del parkour?
Quins poden ser els beneficis del parkour?

KWL: Sessió 4

Noms dels membres del grup:

Curs:

Responen les següents preguntes:

1. Com valoreu, del 1 al 5, la vostra participació durant la classe d'avui? _____
2. Hem entès la diferència entre els tres rols que hi ha dins de l'acroesport? _____
Heu passat tots els membres del grup pels tres rols? _____
3. Quina quantitat d'esforç individual heu posat en la sessió? 1 (Poc Esforç) - 5 (Molt d'Esforç) _____
4. Com us heu sentit en la construcció de les piràmides o figures d'Acroesport? _____
5. Quins consells donaríeu als vostres companys/es per millorar en la pràctica de l'Acroesport? _____

Què heu après de l'acroesport?
Què voleu saber de l'acroesport?
Quins poden ser els beneficis de l'acroesport?

RÚBRICA COAVALUACIÓ SESSIÓ 3 PARKOUR					
Noms dels integrants:			Nom avaluadors/es:		
INDICADOR	Novell (1)	Aprenent (2)	Avançat (3)	Expert (4)	PES
Fluïdesa del moviment	Els moviments no tenen fluïdesa, poc coordinats i entre tallats, es requereixen pauses per la seva superació.	Els moviments son fluids tot i que es fan pauses abans de la seva realització.	Els moviments son fluids i coordinats, mostrant una bona superació dels obstacles.	Moviments fluids i coordinats, s'avança cap els obstacles amb seguretat amb execució correcta.	30%
Superació d'obstacles	No tots els membres del grup superen els obstacles del circuit.	La majoria dels membres del grup superen els obstacles tot i que en alguns tenen dificultats i no son superats a la primera.	Tots els membres del grup superen els obstacles tot i que en alguns necessiten ajuda dels companys/es.	Tots els membres del grup superen els obstacles sense ajuda.	30%
Col·laboració	No hi ha col·laboració entre els membres del grup (en cas d'haver necessitat).	Existeix alguna col·laboració per part d'alguns membres del grup.		Tots els membres col·laboren o bé no es requereix d'ajuda per part de cap company/a	20%
Circuit	No es segueix l'ordre del recorregut establert.	Segueixen el circuit en ordre tot i que algun membre s'equivoca.	Es segueix el recorregut en ordre i només hi ha un error en aquest.	Es segueix el recorregut en ordre tal com s'ha mostrat.	10%
Seguretat	No mostren tècniques segures, posant-se a ells/elles mateixes i altres en risc.	Demostren alguna tècnica segura, però posant en risc a un mateix o altres en alguna ocasió.	Demostren un bon domini de les tècniques, moviments executats de forma segura.	Excel·lent domini de la seguretat, amb moviments correctes amb una bona presa de decisions.	10%

RÚBRICA COAVALUACIÓ SESSIÓ 6 ACROESPORT					
Indicador	Expert (4)	Avançat (3)	Aprenent (2)	Novell (1)	PES
Dificultat	El grup assoleix 9-11 punts de les figures obligatòries.	El grup assoleix 6-8 punts de les figures obligatòries.	El grup assoleix 4-5 punts de les figures obligatòries.	El grup assoleix 1-3 punts de les figures obligatòries.	10%
Figures	S'executen totes les figures amb fluïdesa, mantenint totes les figures 2-3 segons.	S'executen les figures amb fluïdesa.	S'executen les figures però en alguna d'elles mostra dificultats.	No s'aconsegueix muntar totes les figures.	30%
Acrobàcies	Tots els membres del grup executen mínim una acrobàcia de forma correcta i sense ajudes.	Tots els membres del grup executen una acrobàcia.	Tots els membres del grup executen una acrobàcia però amb alguna ajuda.	No tots els membres del grup executen acrobàcies.	20%
Desplaçaments	Es realitzen desplaçaments coordinats entre les figures, originals i diferents cada vegada.	Es realitzen diferents desplaçaments figures.	Es realitzen desplaçaments figures.	No es realitza cap tipus de desplaçament entre les figures, simplement s'executen.	20%
Originalitat	La coreografia mostra creativitat, amb combinacions i desplaçaments originals.	La coreografia mostra una gran varietat de figures.	S'observa una certa varietat en les figures i moviments.	Hi ha poca diversitat en les figures i els moviments.	10%
Ordre	Es segueix l'ordre d'execució de les figures.	Es segueix l'ordre però amb un sol error.	No es segueix l'ordre d'execució.	No es segueix l'ordre d'execució i s'ha deixat alguna figura per realitzar.	10%

