



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat d'Educació

**Memòria del Treball de Fi de Grau**

# PERÍODES ACTIUS ENTRE CLASSES

Toni Barceló Cànaves

**Grau d'Educació Primària**

Any acadèmic 2014-15

DNI de l'alumne: 41584981-S

Treball tutelat per Pere Palou Sampol.

Departament d'Educació Física.

L'autor autoritza l'accés públic a aquest Treball de Fi de Grau.

Paraules clau del treball:

períodes, actiu, exercicis, alimentació, salut.



## **RESUM**

Degut a la forta presència d'alumnat amb obesitat, alumnat amb hiperactivitat i impulsivitat, i la falta de concentració de la gran majoria de l'alumnat dins d'una aula d'Educació Primària, penso que seria convenient realitzar una sèrie d'activitats i/o exercicis entre les diferents sessions diàries de l'escola, per intentar disminuir tots aquests problemes que ens podem trobar diàriament dins qualsevol aula d'un centre educatiu d'Educació Primària.

En definitiva, al llarg d'aquest treball es podrà observar com s'han de dur a terme aquests períodes d'activitat entre les assignatures d'una jornada escolar, a més, d'una sèrie de jocs i exercicis actius dins l'aula, acompanyats de deu activitats de relaxació. Amb l'objectiu principal de fomentar el gust per a l'activitat física.

### **PARAULES CLAU:**

Períodes, actiu, exercicis, alimentació, salut.

## **ABSTRACT**

Due to the widespread presence of pupils with obesity, hyperactivity or the fact they aren't unable to contain their impulsive behaviour, as well as the lack of concentration from most of them in a Primary Education classroom, I think that it would be appropriate to carry out some activities or exercises between different diary sessions in the School, in order to try reducing all these problems that we can meet every day in any Educational Primary Centre.

Definitely, throughout this work we can see how we have to execute these activity periods among the school matters, as well as some active games and exercises in the classroom, accompanied of ten relaxant activities.

### **KEYWORDS:**

Periods, active, exercises, diet, health.

# ÍNDIX

<b>1. JUSTIFICACIÓ</b> .....	pàg. 2
<b>2. OBJECTIUS</b> .....	pàg. 4
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	pàg. 5
<b>4. MARC TEÒRIC</b>	
4.1.CURRÍCULUM DE LES ILLES BALEARS – LOMCE.....	pàg. 7
4.2.LA SOCIETAT ACTUAL .....	pàg. 8
4.3.TEMPS NECESSARI D'ACTIVITAT FÍSICA PER TAL D'ACONSEGUIR EFECTES FISIOLÒGICS .....	pàg. 10
4.4.MILLORES EN EL RENDIMENT ACADÈMIC .....	pàg. 12
4.5.QUÈ ES PRETÉN AMB ELS PERÍODES ACTIUS? .....	pàg. 13
4.6.ALTRES PROJECTES	
4.6.1. LET'S MOVE .....	pàg. 17
4.6.2. DAME 10! .....	pàg. 18
<b>5. ACTIVITATS PROPOSADES</b> .....	pàg. 19
<b>6. JOCS I EXERCICIS ACTIUS D'AULA</b> .....	pàg. 21
<b>7. ACTIVITATS DE RELAXACIÓ</b> .....	pàg. 32
<b>8. CONCLUSIONS</b> .....	pàg. 33
<b>9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES</b> .....	pàg. 34

# 1. JUSTIFICACIÓ

He escollit aquest tema “els períodes actius entre classes”, per a la realització del meu treball de fi de grau perquè durant la meua escolarització i gràcies a l'experiència obtinguda durant els períodes de pràctiques que he realitzat al llarg de la carrera d'Educació Primària, he pogut observar una sèrie de conductes en els alumnes que es repeteixen i són molt freqüents en les aules d'Educació Primària, i que comentaré a continuació. Per tant, aquest treball anirà dirigit especialment a crear espais o períodes d'activitat a un centre educatiu per tal d'avançar cap a una escola més activa, i lluitar contra les anomenades “malalties modernes”, causades principalment pel fort sedentarisme en la vida quotidiana de molts infants.

Abans de començar, m'agradaria citar una frase que cal tenir com a referència a l'hora de treballar l'activitat física a un centre educatiu, i és que: “Mantenir la salut és molt més senzill que recuperar-la”. Per tant, és molt important començar a treballar des d'un principi amb els infants i motivar-los cap a l'hàbit d'una vida saludable, tant en l'àmbit de l'alimentació com en l'àmbit d'activitat física i esport, i en aquest darrer aspecte és en el que pretenc incidir al llarg d'aquest treball.

Primer de tot, he observat la falta de concentració de molts alumnes en les explicacions, sobre tot, a les primeres sessions del matí, i que poden ser causades ja sigui perquè la metodologia (les activitats i la manera de realitzar la sessió) no és la més adient o bé, perquè els alumnes encara estan cansats, ja que molts d'ells no dormen les hores suficients recomanades.

Un altre aspecte és la quantitat d'alumnes diagnosticats amb TDAH (Trastorn per Dèficit d'Atenció amb o sense Hiperactivitat), a les aules. I que en molts casos, degut a les seves característiques, aquest tipus d'alumnat interromp de forma continuada les sessions (ja que necessiten moure's i no estar asseguts tant de temps seguit) o bé, els hi costa molt prestar atenció a les explicacions.

Finalment, un aspecte que pens que és molt interessant i que com els punts anteriors és molt freqüent, és la obesitat infantil present al nostre país i al món en general. I Per aquest motiu, és important conscienciar i prendre mesures des del centre escolar per tal d'evitar aquesta problemàtica tan comuna entre els infants, a fi d'intentar, de la major

manera possible solucionar el que actualment es denomina com “l’epidèmia mundial” en adults, nins i adolescents. I és que: “En el primer estudi d’ALADINO, i tenint en compte amb els valors de referència de la OMS, el 26’2% dels infants presentaven sobrepès i el 18’3% obesitat”.<sup>1</sup>

En definitiva, les característiques esmentades anteriorment, són una pinzellada de les problemàtiques que ens podem trobar a un centre educatiu, però són les que més m’han cridat l’atenció, ja que a través d’un augment d’activitat física treballada correctament, aquests problemes poden minvar entre els nostres infants.

Amb aquest treball de fi de grau, el que intent aportar és la creació d’activitats i exercicis variats i aplicats als diferents cicles de l’Educació Primària, per tal de què, el rendiment escolar dels alumnes sigui major. A més de profunditzar en les millores que pot suposar aquesta implantació, principalment als alumnes amb TDAH, alumnes amb obesitat i d’altres amb falta de concentració. Que són característiques que des de sempre m’han cridat molt l’atenció, especialment l’alumnat amb TDAH i les seves característiques particulars.

A través d’aquest augment d’activitat als centres educatius, pretenc avançar cap a una educació més activa. És a dir, aconseguir una escola on l’activitat física hi tenguim un pes important. Per exemple, al programa PERSEO, defineixen l’escola activa de la següent manera: “aquella escola que promogui la pràctica d’activitat física en els membres de la comunitat educativa i específicament a l’alumnat. A una escola activa, els nins i nines aporten a la seva vida diària, tant dins com a fora de l’horari escolar, una dosis important d’activitat física molt beneficiosa per a la salut. En definitiva, una escola activa és el lloc on elegir ser actiu resulta senzill”.<sup>2</sup>

En definitiva, aquests períodes actius que crearé, van dirigits a avançar cap a una educació més activa i amb la qual aconseguirem formar a alumnes físicament més actius. A més, a través d’aquest treball intentaré explicar els avantatges que aquesta pràctica activa pot suposar sobre el rendiment acadèmic i incidir en la salut dels alumnes d’un centre. A més de fomentar el gust per a l’activitat física i l’esport.

---

<sup>1</sup> Estudi ALADINO – 2013. Dades extretes al 2010 – 2011.

<sup>2</sup> Guía para una escuela activa y saludable. Programa PERSEO.

## 2. OBJECTIUS

Els objectius principals que m'he proposat assolir amb la realització d'aquest treball de fi de grau, són: Incidir en la salut dels alumnes d'Educació Primària i fomentar el gust per a l'activitat física i l'esport.

D'una banda, els objectius de caràcter més general que pretenc assolir amb la realització d'aquest treball de fi de grau, relacionat amb la creació de períodes actius entre les diferents sessions, són els següents:

- Ampliar el temps dedicat a l'activitat física en un centre escolar de Primària.

Ja que pens que no és suficient les poques sessions d'Educació Física setmanals i el temps d'esplai. Sinó que veig convenient un increment en l'activitat física en els alumnes, ja que a més, en molts casos, els alumnes no fan activitats físiques extraescolars.

- Crear activitats variades i creatives adaptades als diferents cicles d'Educació Primària (primer, segon i tercer cicle).

Les activitats han de motivar als nostres alumnes i han d'estar adaptades a les característiques i a l'edat de l'alumnat.

- Conèixer i observar els efectes sobre l'alumnat que els períodes actius, d'activitat física, creen sobre les sessions posteriors a la realització d'aquests.

Per tal d'aconseguir unes sessions amb presència d'alumnes més motivats i concentrats a les explicacions.

I d'altra banda, els objectius específics que es pretenen assolir amb la realització d'aquesta pràctica quotidiana entre les sessions són els següents:

- Aconseguir una major concentració i motivació dels alumnes en les sessions per part de l'alumnat.
- Disminuir els efectes de l'alumnat en TDAH durant les classes.
- Crear exercicis amb moviments simples de tot el cos.
- Introduir material divers per als breus períodes d'activitat.

### **3. METODOLOGIA**

Aquest treball de fi de grau pretén ser un projecte innovador, on voldria aportar una sèrie de jocs, exercicis i activitats actives dirigides a tot el professorat que cregui, de la mateixa manera que jo, que és necessari augmentar el temps d'activitat dins les aules pels beneficis que aquest fet pot suposar a llarg termini tant pels nostres alumnes, com per a la realització de les sessions.

Sorgeix de l'observació d'una sèrie de problemàtiques pròpies i comunes als centres educatius d'Educació Primària, i que es fa necessària la necessitat de trobar i implantar una sèrie de mesures per tal de que la vida dins els centres educatius sigui el més adient i correcta possible, tant per els alumnes com pels professors.

A partir de la necessitat que he trobat als centres educatius on he estat realitzant els diferents períodes de pràctiques, on he observat la falta de concentració constant per part de l'alumnat al llarg del dia, i que no sempre deriva precisament de la utilització per part del professor d'una metodologia inadequada i poc atractiva per a l'alumnat amb el que es treballa. A més, de la poca importància que se li dona a l'assignatura d'Educació Física als centres educatius, on s'acostuma a privar a l'alumnat, amb un cert càstig imposat, a no participar a les sessions d'Educació Física, quan aquest fet és impensable quan parlem de fer-ho amb altres assignatures.

I per tot això, el que pretenc a més de solucionar petits aspectes problemàtics que es poden treballar amb la realització d'exercici físic, és fomentar i intentar que l'assignatura d'Educació Física i els aspectes relacionats amb els jocs i activitats, es valorin una mica més als centres educatius, donant un pes major d'aquesta assignatura als centres educatius d'Educació Primària.



La metodologia que es seguirà a l'hora de realitzar aquests períodes d'activitat entre classes, serà una metodologia activa, que tindrà com a finalitat principal la de aconseguir uns minuts d'activitat abans de de cada sessió i/o assignatura.

La relació entre el mestre – alumne hi predominarà l'ensenyament individualitzat, és a dir: “es contempla diferents ritmes d'execució, una graduació de l'esforç, tasques de diferents característiques, etc.”<sup>3</sup> En definitiva, cada alumne realitzarà l'activitat o l'exercici d'acord amb el seu nivell i les seves capacitats físiques.

Pel que fa al grau de participació dels alumnes, la metodologia anirà centrada en l'alumnat, i per això les activitats estaran adaptades a les característiques del grup d'infants al què ens adrecem.

Com he explicat anteriorment, els petits períodes actius es duran a terme de manera molt pareguda entre els diferents cicles de l'Educació Primària. El feedback entre el professor – alumne serà molt similar entre els diferents cicles, ja que a aquests petits períodes d'activitat, el professor donarà les pautes a seguir, explicant els jocs que es duran a terme, i els alumnes els realitzaran. Les activitats que proposaré seran les mateixes per a tots els cicles i cursos de l'Educació Primària, però aniran acompanyades d'una sèrie de variants que es poden aplicar per adaptar les activitats al curs amb el que estiguem treballant.

A la majoria dels períodes, el professor serà el centre d'atenció i el que donarà les explicacions i el material que sigui necessari per a dur a terme els exercicis i/o activitats, a més de motivar constantment a tot l'alumnat. I l'alumne quasi sempre serà l'encarregat de seguir les instruccions del mestre.

Cal remarcar que en molts casos, el professor donarà unes pautes per a realitzar les activitats en què l'alumne haurà de pensar una mica per després executar els exercicis correctament, però sempre estarà guiat per les indicacions del professor.

---

<sup>3</sup> Mètodes d'ensenyament dins l'àrea d'Educació Física.

## 4. MARC TEÒRIC

### 4.1.CURRÍCULUM DE LES ILLES BALEARS – LOMCE

Primer de tot, per tal d'introduir aquests períodes actius dins les aules d'un centre d'Educació Primària és important relacionar-lo i trobar-li un sentit dins d'un centre escolar, i per això, és essencial observar el que ens diu el currículum. En el cas de les Illes Balears, és necessari donar-li una ullada a la LOMCE.

Al currículum de les Illes Balears, la LOMCE, (Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa), hi trobem el següent: “La Conselleria d'Educació, Cultura i Universitats ha d'adoptar mesures perquè l'activitat física i la dieta equilibrada formin part del comportament infantil. A aquest efecte, s'ha de promoure que els alumnes practiquin diàriament esport i exercici físic durant la jornada escolar, en els termes i les condicions que, seguint les recomanacions dels organismes competents, garanteixin un desenvolupament adequat per afavorir una vida activa, saludable i autònoma”.<sup>4</sup>

En definitiva, al paràgraf anterior, hi trobem la importància que se li ha de donar a l'activitat física i a l'exercici físic a l'àmbit escolar, per tal d'aconseguir uns infants actius, saludables i sobre tot, conscients de la importància de mantenir una bona i correcta alimentació, i de la necessitat de realitzar activitat física i/o esportiva de forma quotidiana. És important que els nins i nines incloguin aquests dos aspectes en el seu dia a dia, i ho vegin com uns elements necessaris.

A mesura que aprofundim a aquesta Llei, a l'apartat d'Educació Física, cal destacar el següent: “L'educació física en primera instància, i conjuntament amb la resta d'àrees, ha d'oferir als alumnes tot un ventall de possibilitats per poder adquirir uns hàbits saludables continus en el temps, així com la integració de l'activitat física en el dia a dia, no sols dins l'escola sinó bàsicament fora, per potenciar la seva autonomia”.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> LOMCE – Article 11, Els elements Transversals.

<sup>5</sup> LOMCE – Finalitat de l'àrea d'Educació Física.

En definitiva, l'àrea per excel·lència que tracta l'activitat física en un centre educatiu és l'Educació Física, i per tant, aquest treball seria una petita part del treball de l'Educació Física en un centre educatiu d'Educació Primària. Però, i com bé ens diu aquest fragment, l'educació saludable és un aspecte que s'ha de treballar i tractar a totes les altres àrees, i per això, els períodes actius no únicament els ha de dur a terme el professor d'Educació Física ni ha de ser l'únic responsable, sinó que són tots els professors que formen part de la comunitat educativa de cada centre els que han de participar i formar part d'aquest nou plantejament d'escola més activa.

#### **4.2.LA SOCIETAT ACTUAL**

La societat actual en la què vivim és una societat que no afavoreix la pràctica de l'activitat física, i amb "factors tals com l'automatització de les fàbriques, els sistemes de transport o l'amplia gama d'equips electrònics en les residències ha reduït de forma molt apreciable la necessitat de desenvolupar treball físic i han fomentat el sedentarisme", (Jackson i Cols, 2003) <sup>6</sup>. I aquest fenomen afecta principalment a la població infantil que dedica una gran part del seu temps lleure amb els nous aparells electrònics, tals com: Televisió, videoconsoles, mòbils, ordenadors, cinema, etc.

Per aquesta raó és important iniciar als alumnes en la pràctica de l'activitat física i l'esport des dels centres educatius, i no únicament en les sessions d'Educació Física, sinó també en el cas que estic plantejant a aquest treball, amb la realització dels períodes actius entre classes. Ja que és necessari canviar la mentalitat i oferir als nostres alumnes propostes d'activitats saludables i una bona alimentació per evitar problemes futurs com la obesitat i/o el sedentarisme (conegut com la falta d'activitat física), entre d'altres.

Primer de tot, és necessari parlar de què entenem per activitat física, per poder entendre la seva importància per als infants i la necessitat d'augmentar aquesta tasca en la vida de les persones en general.

---

<sup>6</sup> Sedentarisme i Salut: efectes beneficiosos de l'activitat física. Jackson i Cols, 2003.

El ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, defineix l'*activitat física* com: "Qualsevol moviment voluntari realitzat per músculs esquelètics, que produeix una despesa d'energia addicional al que el nostre organisme necessita per mantenir les funcions vitals (respiració, circulació de la sang, etc.)".<sup>7</sup>

Aquesta necessitat de definir el que entenem per activitat física és principalment perquè per exemple, la OMS ens parla de l'error comú en confondre "activitat física" amb "exercici físic". En definitiva, l'activitat física és "qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que dona com a resultat una despesa d'energia afegida a la despesa d'energia en situació en repòs", (Josep Sánchez, 2005) i en quant a l'exercici físic, és "tota activitat física planificada, estructurada i adaptada a les característiques de les persones, orientada a la readaptació, manteniment i millora de la salut a través de les capacitats físiques", (Josep Sánchez, 2005).<sup>8</sup>

En definitiva, i seguint amb les definicions anteriors, els períodes actius aniran més adreçats a la realització d'exercici físic i no d'activitat física. Ja que les petites activitats que proposo realitzar entre les sessions es donaran de forma rutinària, estaran planificades, estructurades amb un pla d'entrenament, i en alguns casos apareixeran les qualitats físiques bàsiques. Sinó que la intenció d'implantar aquest tipus d'activitat entre classes és bàsicament, servir d'estimulant als infants, realitzant activitats varies que suposin una despesa energètica al seu organisme, amb la finalitat de motivar i aconseguir amb el pas del temps, i amb aquesta pràctica, millores en el rendiment acadèmic dels alumnes d'Educació Primària.

---

<sup>7</sup> Activitat física i salut. Guia per a pares i mares. Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat.

<sup>8</sup> Aloma. Revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna, 2005. Número 15. Activitat física, exercici físic o esport: què estem fent?. Josep Sánchez Malagón.

### **4.3. TEMPS NECESSARI D'ACTIVITAT FÍSICA PER TAL D'ACONSEGUIR EFECTES FISIOLÒGICS**

Una vegada que tenim clar allò que entenem per activitat física, seria necessari parlar sobre el temps necessari d'activitat que es necessita per tal d'obtenir efectes fisiològics, ja que quan es realitzin els períodes actius és molt important realitzar l'activitat en el temps adequat, ja que el que pretenem és obtenir una sèrie de beneficis amb aquests petits períodes actius entre les sessions. I d'aquesta manera evitar que es realitzin aquests tipus d'activitats entre les sessions sense tenir cap benefici amb el pas del temps, i per tant, és convenient definir el temps adequat per poder dur a terme l'activitat física en els períodes actius.

Els efectes que té l'exercici físic o activitat física es van acumulant, si aquest es desenvolupa en petits períodes de temps al llarg del dia. Per tant, no és necessari efectuar tota l'activitat física d'una sola vegada, sinó que es poden anar treballant petits aspectes físics amb petits períodes de temps, tal i com es pretén mitjançant la implantació d'uns minuts actius.

La gran majoria d'activitats que es realitzarien durant els períodes actius entre classes, serien d'intensitat moderada (3 - 6 MET), uns exemples d'aquesta intensitat serien: jocs, caminar, pujar escales, etc. I aquestes activitats requereixen d'un esforç moderat, que accelera el ritme cardíac. L'activitat física mínima que es relaciona normalment amb la salut inclou una durada de 30 minuts, que es poden realitzar de forma continuada o intermitentment en sèries de 10 minuts aproximadament al llarg del dia.<sup>9</sup>

Treballaríem el tipus d'intensitat anterior, perquè que no interessa treballar la intensitat vigorosa (6 - 9 MET), perquè a través de l'activitat que realitzin els alumnes entre classes, no es pretén cansar-los i que comencin les sessions següents molt esgotats, sinó que es vol aconseguir que per un determinat període de temps s'acceleri el ritme cardíac dels infants, mitjançant moviments de tot el cos o part d'aquest, amb l'objectiu de millorar la seva concentració i augmentar la motivació cap a les sessions posteriors. Tot i què l'objectiu és aconseguir que els alumnes es moguin i estiguin durant un període de temps determinat amb moviment i actius.

---

<sup>9</sup> Grup Sagessa. Guia de maneig de l'activitat física i l'exercici físic.

Segons la Organització Mundial de Salut (OMS), els nins i joves de entre 5 – 17 anys han d’invertir com a mínim 60 minuts diaris amb activitats físiques d’intensitat moderada - “una persona que realitza una activitat física amb aquesta intensitat ha de ser capaç de mantenir una conversació, però amb certa dificultat, mentre duu a terme l’activitat”<sup>10</sup> - a vigorosa. I a mesura que augmentem aquest períodes de temps, els beneficis per a la salut seran majors. I finalment, aconsella que l’activitat física diària a aquesta franja d’edat, hauria de ser, en la major part aeròbica. Aquest tipus d’activitat aeròbica, “és aquella amb la qual arriba suficient oxigen al múscul implicat per l’oxidació dels sucres i dels àcids grassos que requereix per fer la contracció. Això permet fer esforços de llarga durada i d’una intensitat mitjana”<sup>11</sup>. Tot i què, convindria incorporar com a mínim tres vegades a la setmana, activitats vigoroses que reforcin, en particular, músculs i ossos. Però aquest tipus d’activitats són les que el centre s’ha d’encarregar de promoure i conscienciar a les famílies de la necessitat de realitzar activitat física extraescolar una sèrie de vegades a la setmana, que són les hores en les què els infants treballaran la intensitat vigorosa que necessiten.

Finalment, és important remarcar, que l’activitat física diària que oscil·laria entre els 30 i els 60 minuts es poden distribuir en períodes de 10 – 15 minuts al llarg del dia. És a dir, que els períodes actius, hauran de tenir una durada aproximada als 10 minuts. Tot i que en la majoria dels casos, el temps emprat en realitzar aquest tipus d’activitats entre classes serà menor, ja que amb uns pocs minuts i amb la intensitat adequada que ens proposem, podem aconseguir una activació dels infants que ens serà suficient per aconseguir els objectius que ens hem proposat.

---

<sup>10</sup> La prova del “test de parlar”.

<sup>11</sup> Manual d’activitat física en Educació Primària, Juny 2009.

#### 4.4.MILLORES EN EL RENDIMENT ACADÈMIC

Com ja s'ha explicat anteriorment, ens trobem sota una societat que degut a la forta presència a les nostres vides de les noves tecnologies de la informació i la comunicació, fa que hi predomini el sedentarisme. Aquesta “malaltia moderna”, cada vegada és més notori amb els infants de menor edat, ja que els infants més joves, ja neixen amb les noves tecnologies “sota el braç”. I aquest fet, fa que els infants actualment ja no facin tant d'exercici físic, i passin una major quantitat d'hores davant instruments tecnològics.

Al llarg dels darrers anys, diferents estudis realitzats arreu del món han demostrat la relació positiva que s'estableix entre la pràctica de l'activitat física i el rendiment acadèmic. Per exemple, segons Amika Singh el motiu pel que l'activitat física augmenta el rendiment acadèmic dels alumnes és pel fet de que realitzant exercici físic s'incrementa el nivell de sang i oxigen que arriba al cervell. Per això, basant-se amb estudis realitzats als Estats Units, afirmava que: “ser més actiu físicament està positivament relacionat en millorar el rendiment acadèmic dels nins i nines”<sup>12</sup>.

D'altra banda, també podem trobar afirmacions que demostren la necessitat d'augmentar l'activitat física als infants, com per exemple, Irene Esteban-Cornejo (Coordinadora del departament d'Educació Física, Esport i Motricitat de la UAM) indica que: “Una millor condició física fa que la concentració a l'aula sigui major”.

Finalment, destacar un estudi de la UAM (Universitat Autònoma de Madrid) i la UCA (Universitat de Cadis), amb més de 2.000 nins, de entre 6 i 18 anys, on s'arriba a la conclusió, de que l'activitat física té una influència directa amb la concentració, la memòria i en definitiva, amb el funcionament intel·lectual. Per tant, podem afirmar que és necessari augmentar l'exercici físic dels nostres alumnes als centres educatius, ja que fins i tot, podem aconseguir augmentar la seva concentració i això, a la llarga pot ajudar a que els resultats acadèmics siguin millors.

---

<sup>12</sup> EMGO – Institute for Health and Care Research.

#### 4.5. QUÈ ES PRETÉN AMB ELS PERÍODES ACTIUS ENTRE CLASSES?

El que intent amb aquest Treball de Fi de grau, i la implantació d'aquests petits períodes actius entre classes és avançar l'Educació cap a la consecució d'uns **centres més actius i saludables**. I el que es pretén amb aquest treball és a través d'un augment de l'activitat física en els centres educatius, arribar a conscienciar i mostrar als alumnes i a les famílies, la importància d'augmentar l'exercici i l'activitat en la vida diària per tal de ser ciutadans més saludables en aquest aspecte, sense oblidar en cap cas, la necessitat d'acompanyar l'activitat física amb una bona alimentació diària.

Com la finalitat és aconseguir una *Escola Activa*, doncs és necessari definir-la. Al programa PERSEO, completa aquesta definició dient: "Una escola activa és un lloc on elegir ser actiu resulta senzill". A més, a aquest programa planteja que per aconseguir una escola activa són necessàries dos tipus d'iniciatives: "Les educatives, destinades a estimular la motivació dels nins i nines cap al moviment i l'activitat física i a aprendre les destreses i els coneixements els hi permetin ser actius a llarg termini. I ecològiques, destinades a crear a una escola un ambient propici per a l'activitat física, és a dir, on sigui senzill ser actiu perquè, a l'entorn es donen les condicions perquè així sigui" (Veiga i Martínez, 2008).

En definitiva, el que podem concloure d'aquestes definicions anteriors d'Escola Activa, és que, un centre actiu i saludable és aquell que no només consciencia als alumnes a fer activitat física ni mantenir una bona alimentació, sinó que dins de la pròpia escola s'augmenta l'activitat física i els aliments saludables que s'hi consumeixen, ja sigui tant als menjadors com als berenars de l'esplai.

Cal destacar que, el paper de l'Educació Física a la societat, hauria de ser més clar, millor establert i amb nous plantejaments sobre la seva orientació (Devís i Cantera, 2001).<sup>13</sup> Com per exemple fomentant amb major mesura l'activitat i l'exercici durant la jornada escolar, i no únicament durant les sessions d'Educació Física, a fi d'aconseguir estils de vida més saludables als centres educatius.

---

<sup>13</sup> Revista de Psicologia de l'esport 2011. Vol. 20, núm. 2 Percepció de pares i mares respecte a la promoció de l'activitat físicoesportiva per una escola activa i saludable.



I és que a través de la pràctica físicoesportiva regular i controlada es destaca la obtenció de beneficis no solament físics, sinó també psicològics i socials. (Castillo, Balaguer y García-Merita, 2007; Goodwin, Richards, Taylor, Taylor y Campbell, 2008). Per tant, és molt important entendre i ser conscients de què, és necessari augmentar la càrrega d'activitat començant per l'escola, ja que com trobem a l'article Sedentarisme i Salut: efectes beneficiosos de l'activitat física, el fet de dur una vida físicament activa, és sinònim a més de disminuir una gran quantitat de malalties, tals com, la obesitat, càncer, diabetis... Però també ajuda a tenir una millor salut mental. I és que actualment, "S'ha començat a relacionar l'activitat física amb el benestar psicològic i amb aspectes com ara la qualitat de vida, la reducció de l'estrès, els canvis en els estats emocionals i els estats d'ànim, la millora de l'autoconcepte o el descens dels nivells d'ansietat i depressió" (Biddle i cols., 2000).

D'altra banda, amb la implantació dels petits períodes d'activitat entre classes, es pretén incidir en la major mesura possible, tant en l'obesitat com en el TDAH dels alumnes que ens podem trobar en els centres educatius. Que són aspectes molt presents actualment a les aules, i que és important treballar des de diferents àmbits per tal d'aconseguir minvar aquestes problemàtiques, amb la finalitat, ja sigui de tenir infants més saludables i amb un pes adequat, i aconseguint minvar els efectes negatius que pot tenir algun tipus d'alumnat amb TDAH.

En primer lloc, **la obesitat** és una malaltia crònica, complexa i multifactorial, que sol iniciar-se a la infància i la adolescència, i en l'actualitat és un important i creixent problema de salut pública en aquest sector de la població (Estudi enKid, 1998 – 2000). El fet de que s'inicia a les primeres edats fa que ens plantegem la importància de mantenir una vida saludable en tots els aspectes començant des dels més petits, ja sigui mantenint una alimentació saludable i realitzant activitat física de forma diària. I per això, l'edat escolar i l'adolescència són unes etapes crucials per a la configuració dels hàbits alimentaris i altres estils de vida que persistiran a etapes posteriors <sup>14</sup>.

L'any 2013, es va fer l'estudi ALADINO, sobre la vigilància del creixement, alimentació, activitat física, desenvolupament infantil i obesitat a Espanya. L'estudi es

---

<sup>14</sup> Revista Pediatria d'Atenció Primària. Vol VII, suplement I, 2005 - Pàgina 14.

va fer de 3.426 nins de 7 – 8 anys. I la prevalença de sobrepès va ser d'un 24'6% i la prevalença d'obesitat fou d'un 18'4%, emprant els estàndards de creixement de la OMS. Amb aquestes xifres, es veu de manera molt clara la problemàtica, que no només afecta a Espanya, sinó a arreu del món. I aquest increment del sobrepès i obesitat entre la població, i principalment els infants, es degut en gran mesura a l'augment dels mitjans de comunicació electrònics. Segons els estudis enKid i ALADINO entre d'altres, han demostrat, que la realització d'activitat física en escolars, disminueix el risc de patir sobrepès o obesitat. I per tant, s'aconsellen mesures tals com: anar caminant a l'escola (aquest factor depèn de la distància entre la casa i el centre escolar), practicar algun esport (s'aconsella practicar-ho tres dies per setmana), etc.

En definitiva, amb la implantació d'una major quantitat d'activitat física de forma diària als centres escolars, el que s'intenta és ajudar a evitar la problemàtica de la obesitat, i incidir i treballar amb aquest aspectes el més aviat possible, i per això es pretén partir des dels centres de Primària. Tot i què, no ens hem d'oblidar, que aquest períodes actius no són suficients, sinó que han d'anar acompanyats d'altres activitats que impliquin una despesa calòrica i d'una adequada alimentació.

Per fer-nos una idea, el fet d'augmentar l'activitat física en la vida de les persones, començant per als més petits, ha dut a realitzar unes piràmides relacionades amb la quantitat d'esport o activitat física que s'hauria de realitzar de forma diària, i que es representa de manera pràcticament idèntica a les conegudes piràmides d'alimentació. Primer de tot, destacar l'anomenada Piràmide NAOS sobre els estils de vida saludables, que es tracta d'un material didàctic elaborat per l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició. A aquesta piràmide, hi trobem les freqüències de consum que s'haurien de fer en aspectes d'alimentació i de realització d'activitat física en la vida quotidiana de les persones.<sup>15</sup> I en segon lloc, voldria remarcar la piràmide de l'activitat física (PAAS,. 2006)<sup>16</sup>. Aquesta darrera piràmide, serveix per donar una idea esquemàtica, de les activitats físiques que s'han de realitzar durant el dia, i el període de temps que s'ha de gastar en fer-les.

---

<sup>15</sup> Material didàctic, elaborat per l'estratègia NAOS.

<sup>16</sup> Material didàctic, elaborat per PAAS – Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (Desembre 2006).

D'altra banda, a les aules dels centres d'Educació Primària, hi trobem alumnes amb unes característiques molt particulars, i que actualment es coneix amb el nom de TDAH. El **TDAH** (Trastorn per Dèficit d'Atenció amb o sense Hiperactivitat), és definit per la Fundació CADAH de la següent manera: “trastorn que té el seu origen a la neurobiologia dels individus, de caràcter crònic, evolutiu i de probable transmissió genètica. Caracteritzat per una dificultat de mantenir l'atenció voluntària front a activitats, ja siguin acadèmiques o quotidianes i unit a la falta de control d'impulsos”. A més, “aquest trastorn afecta entre un 5 i un 10% de la població infantil”. Aquesta dada ens indica que probablement a totes o a la gran majoria de les aules d'un centre d'Educació Primària, hi trobarem algun alumne o alumna amb TDAH.

En definitiva, es tracte d'alumnes amb un comportament especial dins una aula. Ja sigui perquè són nins i nines amb una falta d'atenció molt important durant les sessions, alumnes que no poden estar quiets (hiperactivitat) i nins que actuen en molts casos sense pensar (impulsivitat). Per combatre en certa mesura l'excés d'energia que tenen aquests alumnes, es recomana fomentar l'exercici físic.<sup>17</sup> I és per això, que també es recomana que s'utilitzin a aquests alumnes perquè facin de “secretaris” i vagin a cercar coses de secretaria, tancar finestres, esborrar la pissarra, etc. En definitiva, que el que es pretén és que aquest tipus d'alumnat estigui en moviment en alguns moments determinats, per després aconseguir que presti atenció a les classes.

“La necessitat de moure-s que manifesta l'alumnat amb TDAH ha de ser considerada com un aspecte rellevant a la planificació d'activitats i en la utilització d'espais dins l'aula, essent necessari establir períodes de temps que els permetin moure's.”, (Laéz; Gutiérrez, Silvano, Velasco; 2011). Per tant, els períodes actius poden ser molt útils per a aquest tipus d'alumnat, ja que els permetrà abans de les sessions descarregar una mica d'energia, per iniciar les classes amb major tranquil·litat i ser capaços de prestar més atenció a les explicacions dels professors.

A més, també es recomana realitzar activitats de relaxació i de respiració.<sup>18</sup> I per tant, intentaré realitzar algunes activitats d'aquest tipus combinades amb altres activitats més actius i amb una major mobilitat.

---

<sup>17</sup> Guia d'Actuació amb l'alumnat amb TDAH, 2006.

<sup>18</sup> Pla d'Intervenció de l'alumnat amb TDAH a l'àrea d'Educació Física.

En definitiva, l'aplicació d'aquests períodes actius entre les classes poden ser molt beneficiosos per l'alumnat tant amb obesitat i amb TDAH, a més d'aconseguir alumnes amb una major motivació i més concentrats a l'hora de prestar atenció a les explicacions de les classes.

## **4.6. ALTRES PROJECTES**

M'agradaria destacar un moviment molt més complex del que jo proposo a aquest treball, però que també treballa l'activitat dins les aules, i que pens que és un model a seguir, ja que promou l'escola activa com a model de centre educatiu.

### **4.6.1. LET'S MOVE**

LET'S MOVE és un moviment estatunidenc que proposa crear escoles actives implantant 60 minuts d'activitat física diària als centres escolars.

Aquest moviment, parteix de que tant l'activitat física com l'Educació Física són fonamentals per a l'èxit escolar. I a més, proposen aquest moviment per implantar-lo a les escoles perquè s'ha demostrat que aquest temps d'activitat física diària té els beneficis següents: augment de la concentració, millora l'assistència a classe i el comportament, i millora el rendiment acadèmic.

Aquests 60 minuts d'activitat física que es fan cada dia el programa els reparteix en cinc àrees, que són les que s'han de treballar dins dels centres escolars: l'Àrea d'Educació Física, activitats física durant les classes, activitat física abans i després de les sessions, participació de les famílies i comunitat escolar, i en definitiva, el personal humà implicat.

En definitiva, el que s'intenta amb el moviment LET'S MOVE és generar més oportunitats perquè els infants puguin realitzar activitat física de manera més freqüent, ja sigui dins o fora de l'escola, i utilitzar la pràctica d'activitat física com un mitjà per millorar d'una banda petites malalties, com la obesitat, i d'altra banda millorar el rendiment acadèmic dels alumnes.

#### **4.6.2. DAME 10! – Descansos actius mitjançant exercici físic**

Per acabar, a Espanya, el Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, l'any 2014 va crear una sèrie de materials i activitats per a dur a terme entre o durant les sessions d'un centre escolar, ja sigui d'un centre d'Educació Infantil com d'Educació Primària.

Es tracta d'una sèrie de materials curriculars realitzats en el marc de l'Estratègia de Promoció de Salut i Prevenció (EPSP), i que té com a objectiu principal el millorar l'activitat física en l'àmbit escolar per tal de promocionar la salut, reduint el temps de sedentarisme dels alumnes.

En aquest cas, les activitats que es proposen tenen una durada aproximada de entre 5 – 10 minuts. I les activitats que presenta estan dissenyades per treballar continguts curriculars de totes les àrees de coneixement del currículum. Per tant, es tracta d'activitats que es poden treballar tant en el període de temps que hi ha entre classes i durant les sessions.

Aquest programa, ha realitzat 24 activitats per dur a terme a cada cicle d'Educació Primària, i 15 per a Educació Infantil.

En definitiva, és un programa innovador a l'estat espanyol i que pens que pot ser un inici cap a l'augment de l'activitat física en els centres educatius, per tots els beneficis que això comporta en els alumnes. Pot ser un inici de començar a veure l'Educació des d'un altre punt de vista i enfocar els centres educatius cap a la necessitat d'augmentar el temps d'activitat en diferents moments de la jornada escolar.

I això és una mica el que jo pretenc amb aquest treball de fi de grau, augmentar els espais actius dins d'un centre escolar (en el meu cas, entre les sessions), per tal d'obtenir una gran quantitat de beneficis ja siguin de salut com de rendiment acadèmic.

## 5. ACTIVITATS PROPOSADES

Primer de tot, cal mencionar que algunes activitats de les que proposaré a continuació són més adients si es duen a terme a aules on la organització de les taules i cadires sigui en forma de U o de L, ja que d'aquesta manera els alumnes tindran major espai per a realitzar les activitats. Tot i què, la gran majoria de les activitats que mostraré, es poden dur a terme amb qualsevol organització d'aula, simplement s'ha de tenir una mica d'imaginació i tenir la capacitat d'organitzar l'aula per tal de que les activitats es duguin a terme de la manera més ordenada possible.

D'altre banda, si les activitats són complexes per a realitzar en gran grup, ja sigui per la organització d'aula o per les característiques dels alumnes, es pot dividir la classe en subgrups, i que realitzin l'activitat per grups d'alumnes, i d'aquesta manera, evitarem un possible desordre dins l'aula. Sempre i quan, ens assegurem de que participin tots els alumnes sense excepció alguna, i de que no passi molt de temps entre l'activitat d'un grup i la d'un altre. Ja que el que es pretén, és que els alumnes estiguin un temps actius fent petits exercicis físics, i ja que són activitats de curta durada, no poden estar aturats molt de temps, ja que sinó no aconseguim els beneficis fisiològics que hem previst.

El que he intentat és realitzar activitats entretingudes pels infants i per això, en molts casos els petits períodes actius estan carregats de jocs divertits, agradables i interessants per als infants de totes les edats. Ja que no s'ha de tendir a realitzar exercicis físics entre les sessions perquè sí, sinó que els alumnes han de veure que és un temps beneficiós per a ells i que s'ho passen bé a la vegada que realitzen exercicis físics tant dins com fora de l'aula. I per això, els professors hem de mostrar la importància de que aquests períodes actius es duguin a terme, i no podem penalitzar les males actuacions dels alumnes, amb la no realització dels períodes actius, ja que aquests haurien de ser un factor fonamental dins del centre, on els alumnes realitzen l'exercici físic que necessiten al seu dia a dia.

Per tant, aquestes activitats que proposaré es realitzarien al finalitzar cada sessió, als darrers 5 – 10 minuts, i sempre que hi hagués una altre sessió tot seguit. Per exemple, no és necessari fer-ho abans ni després de l'esplai (ja que l'esplai és un temps en què els alumnes poden moure's lliurement i realitzar exercici físic per sí mateixos) ni al finalitzar la darrera hora de la jornada escolar (a no ser que sigui alguna activitat de relaxació, per tal de que els alumnes surtin del centre calmats), però si podria ser interessant, realitzar-ho abans d'iniciar la primera sessió del dia, per començar amb els alumnes actius i motivats per començar amb força la jornada escolar.

També cal dir, que les activitats podrien anar relacionades amb la mateixa àrea que s'estigués treballant a la mateixa sessió, ja que d'aquesta manera, es podrien seguir treballant alguns continguts de les diferents àrees però a través de la realització d'exercicis físics a través de jocs i activitats variades, i seria una continuació de l'assignatura, com així ens proposen de forma conjunta el Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, i el Ministeri d'Educació, Cultura i Esports, amb els materials curriculars que hi torbem a DAME 10! (Descansos actius mitjançant exercici Físic).

Finalment, dir que proposaré un total de 60 jocs i exercicis físics molt variats, i que es poden dur terme a qualsevol cicle d'Educació Primària. Ja que, es tracta d'activitats modificables i per tant, les podem adaptar al curs amb el que volguem treballar. Tots els jocs que he proposaré, tenen un nom motivador i amb el que pretenc despertar la curiositat i les ganes de dur-los a terme per part dels alumnes a realitzar-ho. També, al finalitzar mostraré un total de 10 activitats destinades a la relaxació, ja que és un aspecte que en segons quins moments és important treballar, i més en dies on els alumnes estan molt xerradors i necessiten calmar-se una mica o bé, abans de la realització d'algun examen, etc. I és que la relaxació és un tema necessari, que ens pot servir per tranquil·litzar als nostres alumnes i aconseguir una major concentració d'aquests a les sessions posteriors.

## 6. JOCS I EXERCICIS ACTIUS D'AULA

1. **Seguim el ritme.** Es posa música i els alumnes han de moure el seu cos seguint el ritme de les cançons: primer imitant els moviments del professor/a i després de forma lliure, movent les diferents parts del cos que indiqui el professor/a:
  - Braços / Cames.
  - Tot el cos.
  - Ho poden fer des del seu lloc, o movent-se per l'espai d'aula.

2. **Les Estàtues.** Els alumnes es desplacen per l'espai d'aula seguint el ritme de la música. Quan aquesta deixa de sonar, s'han de convertir amb estàtues.

*Variant;* quan estan aturats han de representar allò que digui el professor/a, com per exemple: animals, esports, oficis, sentiments, etc.

3. **Les Indicacions.** Cada gest del professor/a anirà acompanyat d'una acció determinada per part de l'alumne.
  - Quan el professor/a aixequi les mans, els alumnes hauran de pegar un bot.
  - Quan el professor/a es posi les mans sobre les seves cames, els alumnes s'hauran d'acotar.
  - Quan el professor/a piqui de mans, els alumnes hauran de fer un gir de 360°.

*Variant:* el que compta és el gest del professor/a, per tant, el professor/a per complicar més l'activitat pot fer el gest d'aixecar les mans i dir "acotats".

4. **Va de Cames.** Asseguts a la cadira, segons les indicacions del professor/a, els alumnes han de mantenir les cames rectes enlaire.

*Variant;* Fer moviments de cames:

- Aixecar els dos peus enlaire i/o moure les cames als costats.
- Aixecar primer un peu i després l'altra, sense que en cap moment toquin a terra.



5. **Desplaçaments.** Els alumnes es desplacen per l'espai seguint les indicacions del professor/a: caminar lentament, a peu coix, a la gatzoneta, corrent, peus junts, etc. I seguint el camí que indiqui el professor/a per dins de l'aula.

6. **La Selva.** El professor/a narrarà una petita història, i apareixeran coses o éssers que no es mouen (plantes, roques, objectes...), animals que es desplacen corrent o caminant, animals que es desplacen reptant i animals que volen. Quan aparegui cadascun d'aquests animals, els alumnes hauran de fer: acotar-se (cosa o ésser que no es mou), desplaçar-se per l'espai caminant (animal que camina o corre), desplaçar-se reptant (animals rèptils) i desplaçar-se pegant bots (animals que volen). S'ha de mantenir aquest desplaçament, fins que aparegui un animal diferent.

*Variant:* que siguin els propis alumnes els que diguin els animals.

7. **Animals dins l'aula.** El professor/a dirà un animal determinat i els alumnes l'hauran d'imitar des de rere la seva cadira o desplaçant-se per l'espai de classe.

*Variant:* es pot complicar dient; animals mamífers, herbívors o omnívors, i els alumnes han de representar algun animal segons les característiques que hagi dit el professor/a.

8. **Relleus d'objectes.** Si la classe està col·locada per files, llavors donem un objecte a l'alumne de la primera fila. I s'han d'anar passant l'objecte fins al darrer alumne de cada fila i tornar al primer alumne. S'ha d'intentar que arribi al final i torni el més aviat possible sense que caigui.

*Variant:* repetir-ho tots aguantant la posició de peu coix o mantenint un objecte qualsevol sobre el cap.

9. **Som Astronautes.** Drets darrera la cadira han de seure i preparar els accessoris de la classe seguint amb moviments el més lents possibles, com si flotessin a l'espai.

10. **Pissarra, porta, finestra i fons.** Els alumnes s'han de posar entre les taules. I es jugarà al joc de Pissarra, porta, finestra i fons. Quan el professor/a digui una d'aquestes quatre paraules, els alumnes s'hauran de desplaçar dirigint-se al lloc de l'aula que el professor/a ha dit desplaçant-se entre els buits de les taules, fins que el professor/a doni una altre indicació.
- Quan el professor/a digui “porta”: els alumnes s'hauran de moure lateralment cap a la porta.
  - Quan es digui “pissarra”: els alumnes s'hauran de dirigir cap a la pissarra corrent cap endavant.
  - Quan es digui “finestra”: els alumnes es dirigiran cap a la finestra de l'aula desplaçant-se lateralment.
  - Finalment, quan el professor/a digui “fons”: els alumnes es desplaçaran cap endarrere.
11. **El Detectiu.** El professor/a serà el detectiu, i anirà dient característiques concretes de varis alumnes. Quan les característiques encaixin amb els alumnes, aquests s'hauran de acotar. Quan torni a dir una característica que no sigui la seva, s'han d'aixecar, i acotar-se els de la nova característica. El professor/a supervisarà i s'encarregarà de que tots els alumnes s'hagin acotat i aixecat una sèrie de vegades. Per exemple: El detectiu cerca als alumnes amb... “ulleres”, “camisetes vermelles”, “cabells morenos”...
12. **L'imant.** El professor/a diu un objecte de classe, i per files, han d'anar a tocar aquest objecte ràpidament, com si els alumnes fossin atrets per un gran imant que fos l'objecte que ha dit el professor/a.
13. **Velocistes.** Sense moure's del seu lloc, els alumnes han de simular que es mouen a les diferents velocitats que diu el professor/a. “1” molt poc a poc, “2” una mica més aviat, “3” aviat i “4” a gran velocitat.

14. **El Cervell.** Un alumne surt davant la pissarra amb una pilota, que serà “el cervell”. L’activitat consistirà en que tot el que faci la pilota, els alumnes ho han de fer. Per exemple: Si la pilota bota, els alumnes han de botar, si la pilota dona una volta, els alumnes hauran de fer un gir, etc.

15. **Equilibristes.** Desplaçar-se per l’espai classe fent equilibri amb algun objecte sobre el cap. Els alumnes que se’ls hi caigui l’objecte, hauran de mantenir una posició d’equilibri durant un temps (a peu coix).

*Variant:* anar canviant l’objecte del cap. Per exemple, provar amb algun llibre, un estoig, una goma, un full de paper, etc.

16. **Els Maquinistes.** Es fan petits grups d’alumnes, on cada grup tindrà un maquinista. El professor/a posarà música, i els maquinistes han de ballar lliurement, i els de darrera cada tren, hauran de fer els mateixos moviments que el seu maquinista.

*Variant:* Fer canvis de maquinista constantment. Els petits trens es podran anar ajuntant al llarg del joc, a fi d’aconseguir un gran tren format per tots els alumnes.

17. **Quina hora és?** El professor/a diu una hora determinada del dia, i els alumnes han de representar d’asseguts una acció que estigui relacionada amb l’horari que hagi dit el professor. Per exemple: 8 del matí (els nins s’aixequen, es renten les dents, es vesteixen...).

*Variant:* realitzar les accions dempeus rere les cadires, o desplaçant-se per l’espai de classe.

18. **Donem la solució Botant!** El professor diu operacions matemàtiques en veu alta (sumes, restes, multiplicacions i divisions), i els nins han de pegar tants bots com sigui la solució de la operació.

*Variant:* en lloc de pegar bots, poden acotar-se i tornar-se aixecar, poden pujar i baixar de la cadira, etc.

**19. Joc dels paquets.** El professor diu un nombre determinat, i els alumnes s'han d'ajuntar amb el nombre que hagi dit el professor. Per exemple: paquets de 3, i s'han d'ajuntar 3 alumnes, ja sigui abraçats o agafant-se dels braços.

*Variant:* canvis de desplaçaments en la cerca de companys: a peu coix, a la gatzoneta, pegant salts amb els peus junts, etc.

**20. Els mitjans de transport.** Cada fila és un mitjà de transport, (motos, cotxes, avions, trens, autobusos...). I han d'estar tots drets darrera la cadira. Quan el professor/a digui un mitjà de transport, aquests s'han d'acotar, fins que en digui un altre. I així successivament. Quan el professor/a digui "a peu", tots els alumnes han de canviar de lloc ràpidament.

*Variant:* el professor/a pot anar contant una petita història i en la mesura que vagin sortint els mitjans de transport, els alumnes s'han d'acotar. També, el professor/a pot dir més d'un mitjà de transport a l'hora.

**21. El Temps.** El professor/a donarà les següents indicacions climàtiques, que faran que els alumnes segons el que digui el professor/a hauran d'actuar d'una manera o d'una altra: si plou ens posem davall la taula, si fa neu, anem davall una altra taula, si fa sol ens posem drets i si fa vent, ens aixequem i ens desplaçem drets rere la cadira d'un altre lloc. Quan el professor/a digui "terratrèmol", tots tornen als seus llocs.

*Variant:* es poden afegir i/o llevar elements climàtics. Per exemple, si es diu volcà, els alumnes han de tombar-se a terra (com la lava).

**22. Ens fem dins la Història.** El professor/a conta una història, i els alumnes han d'anar representant allò que succeeix durant la història. Per exemple: "En Joan es va aixecar molt cansat i va fer uns estiraments", llavors, els alumnes han de fer com si s'aixequessin cansats i representar estiraments.

*Variant:* els alumnes han de realitzar les accions desplaçant-se per l'espai classe.

23. **El Director d'Orquestra.** Un alumne surt de classe. Entre la resta d'alumnes, es tria a un director, que realitzarà moviments d'instruments diferents, i la resta els ha d'imitar. L'alumne que ha sortit de classe, ha d'endevinar qui és el director.

*Variant:* intercanvi de rols en el director d'orquestra i la persona que ha d'endevinar.

24. **Els Instruments.** Es posa música i els nins i nines asseguts a les seves cadires i amb els ulls tancats, representen amb els braços els instruments que van apareixent durant la cançó.

25. **Som Lletres.** El professor/a diu una lletra de l'abecedari, i els alumnes l'han de representar de drets o tombats a terra.

*Variant:* el professor/a pot decidir que sigui per parelles que hagin de realitzar una lletra determinada.

26. **Passa la Bomba.** El professor/a posa música i mentrestant els alumnes per files d'esquerra a dreta, es passaran un objecte o pilota d'escuma el més aviat possible, ja que quan el professor/a aturi la música, la pilota o objecte explota, i l'alumne que la té a les mans haurà de pegar cinc bots.

27. **Pugem i Baixem escales.** Si el centre compta amb un primer pis, es poden aprofitar aquestes escales. Els alumnes hauran de pujar i baixar les escales tantes vegades com ho digui el professor/a de manera ordenada.

28. **Som Un.** Tots els alumnes estaran asseguts a les seves cadires. Quan el professor/a digui "nins", aquestes s'hauran d'aixecar i tornar a seure. I quan digui "nines", les nines hauran de fer el mateix. Quan el professor/a digui, "Som Un", tots s'hauran d'aixecar i després asseure's.

29. **L'objecte perdut.** El professor/a amaga un objecte per qualsevol lloc de classe. I els alumnes tenen la missió de cercar l'objecte perdut.

30. **COMECOCOS.** Els alumnes domés es poden desplaçar entre les taules, i hi ha un alumne que ha de pillar als demés. No es vàlid córrer per l'aula, simplement s'han de desplaçar caminant per l'espai.

31. **Seguim el model.** El professor/a fa moviments i els alumnes els han de seguir.

Exemples de moviments:

- Moure els braços cap a dalt i a baix, successivament.
- Moviments de boxejadors amb els braços.
- Obrir i tancar les cames.

*Variant:* els alumnes poden fer de models, i realitzar ells els seus propis moviments.

32. **L'ONA.** Cada alumne es posarà rere la seva cadira, i l'activitat consistirà en fer una ona de mar. On per files es passaran uns moviments que hauran de repetir les files següents.

- Es pot fer saltant. Tots estan acotats, i la fila de darrera es la primera en aixecar-se, i de forma progressiva es van aixecant les files de davant per ordre.
- Movent els braços enlaire.

*Variant:* es pot fer per files, fer ones d'anada i tornada, que els alumnes pensin moviments per a realitzar les ones, etc.

33. **Canviem de Lloc.** El professor/a dirà una característica determinada de l'alumnat (nom, color de les peces de roba...), i els alumnes que encaixin en la característica del professor/a, s'hauran de canviar de lloc. El professor/a pot dir més d'una característica a l'hora.

34. **Reflexes.** Els alumnes es col·locaran rere els seus seients. I es posarà un nom a cada costat de l'aula, per exemple: dreta – esquerra, finestra – porta, est – oest, etc. I quan el professor/a digui un dels costats, els alumnes s'han de dirigir cap a aquest costat intentant pillar a l'alumne de la seva fila que tingui més a prop.

35. **Estils de Natació.** El professor/a anirà donant les indicacions de diferents estils de natació, i els alumnes hauran de realitzar els gests que es fa a cada estil. Diferents estils poden ser: papallona (iniciar amb els braços oberts al costat, elevar-los i ajuntar les mans al davant), crol (iniciar amb un braç obert al costat i es tracta de dur-lo endavant assenyalant al davant. Es tracta de moure un braç rere l'altre) i braça (iniciar amb les mans juntes fins al davant, que es van separant amb les palmes mirant cap al darrere).

36. **El Cuc.** Fem dos cucs formats per dues meitats d'alumnes. El joc consisteix en que el "cap" d'un dels cucs, ha de pillar a la "cua" de l'altre cuc. Domés es poden desplaçar entre les taules, i ho han de fer caminant.

*Variant:* hi ha d'haver canvi de rols en el "cap" i "cua" de cada cuc i el professor/a pot indicar per quins llocs de l'aula s'hi pot transitar.

37. **Saltem.** Els alumnes iniciaran l'activitat acotats amb les cames ben flexionades, i hauran d'aixecar-se pegant un bot amb el cos recta. Fer dues sèries de 10 vegades cada sèrie, amb un descans entremig.

38. **Esquat.** L'exercici s'inicia posant-se recte, i es flexionen els genolls formant un angle aproximadament de 90° amb les cames, i tot seguit, es tornen a posar amb la posició inicial, i així de forma successiva. Els braços els poden col·locar al cap o posar els braços estirats endavant. Fer dues sèries de 10 vegades cada sèrie, amb un descans entremig.

*Variant:* realitzar aquest exercici però flexionant un peu i després l'altra.

39. **STEPS.** Els alumnes inicien l'exercici posant-se front les seves cadires. L'activitat consisteix en que han de pujar sobre la cadira, posant un peu rere l'altre, fins a estar ben drets sobre la cadira, després, han de baixar d'aquesta amb un peu rere l'altre. Repetir-ho de forma successiva.

40. Els alumnes es col·loquen amb el cos recte, i tot seguit, a la vegada que boten separant les cames, han d'aixecar els braços i tocar-se les mans enlaire. Fer dues sèries de 20 cada sèrie, amb un descans entremig.
41. Els alumnes es tomben a terra amb les cames, formant un angle de 90°, sobre les seves cadires. L'exercici consistirà amb acostar els genolls al pit, un genoll rere l'altre. Realitzar varies sèries de 20 vegades cada sèrie.
42. Moviments successius, primer aixecant els genolls amunt, i després realitzar moviments tocant els talons al cul.
43. **Flamencs.** Mantenir la posició dels flamencs un període de temps determinat, és a dir, mantenir l'equilibri amb un peu a terra i l'altre flexionat sobre el genoll de la cama que toca a terra.

*Variant:* realitzar el mateix exercici però canviant la cama d'equilibri.

44. Els alumnes es recolzen, amb les mans sobre les seves respectives cadires, d'esquena a aquesta. I han de flexionar els braços i tornar-los a posar en estat normal (recte).
45. Els alumnes es situaran drets rere els seus pupitres, amb els braços estirats cap endavant. L'exercici consistirà en moure la cintura d'un costat a un altre, tocant amb les mans el pupitre del darrera, primer a la dreta i després a l'esquerra.
46. **La Bicicleta.** Els alumnes realitzaran de drets els moviments com si anessin amb bicicleta. I han de realitzar moviments tant de braços com cames. Realitzar el moviment durant un minut aproximadament, fer un petit descans, i després tornar a provar fins que aguantem.



47. **Patinadors.** Els alumnes es lleven les sabates, i comencen a desplaçar-se per l'espai com si estessin a una pista de patinatge sobre gel. El professor/a pot indicar les direccions, la manera en que han de moure els braços, etc.
48. **Color, color...** El professor/a dirà un color determinat i els alumnes hauran de tocar un objecte qualsevol de dins l'aula que sigui del mateix color indicat pel professor/a.
49. **Els Guies.** El professor/a dirà el nom d'algun alumne de l'aula, i aquest, que serà el guia, haurà de fer un moviment qualsevol rere la seva cadira (saltar, moure els braços i/o cames...), i la resta de classe l'ha d'imitar. Tot seguit, el professor/a dirà ràpidament el nom d'un altre alumne.
50. **Estiraments.** El professor/a anirà dient diferents estiraments fent l'exemplificació, i els alumnes han de fer el mateix que el professor/a. Cada estirament s'ha de mantenir uns 10 – 15 segons.
51. **Articulacions.** El professor/a va realitzant moviments de les diferents articulacions, començant pel cap i acabant amb els turmells. Els alumnes han de seguir al professor/a, i realitzar els diferents moviments uns 10 – 15 segons.
52. **Enlaire.** Cada alumne ha d'agafar un objecte petit (una goma, un bolígraf, etc.), i l'ha de tirar enlaire i agafar-lo sense que caigui a terra. Com més petits siguin els alumnes, l'objecte haurà de ser més gros.
- Quan l'objecte estigui enlaire, l'alumne ha de tocar amb les mans a terra i agafar ràpidament l'objecte sense que caigui.

*Variant:* realitzar el mateix exercici però a peu coix i/o asseguts a terra.

53. **Al viatge a Andorra...** Per ordre, cada alumne i començant amb “A Andorra jo vaig...”, han d'acabar la frase realitzant un moviment d'una acció que van fer. Per exemple: “A Andorra jo vaig jugar a tennis”, i hauran de fer el moviment de que juguen a tennis. Tots els alumnes, hauran d'imitar el que hagi dit cada alumne, i tots i cadascun dels alumnes ha de dir una acció diferent.

54. **La Rotonda.** Els alumnes s'hauran de col·locar rere les seves cadires mirant a la pissarra. I el professor/a anirà donant indicacions (dreta o esquerra), i els alumnes han de fer una volta a la seva cadira, i sempre mirant a la pissarra, seguint la indicació del professor/a. Quan el professor/a digui “sortim de la rotonda”, aquests s'hauran de seure ràpidament als seus seients.

55. **Forçuts.** Cada alumne posarà un objecte a terra i l'hauran d'aixecar com si aquest tingués un pes enorme. Per tant, el moviment d'aixecar l'objecte ha de ser molt lent, i fent tensió constant als braços. L'objecte s'ha d'aixecar fins a tenir els braços completament estirats enlaire.

*Variant:* l'activitat es pot fer, dient que els objectes no pesen res, i per tant, hauran de fer el mateix exercici però aixecant l'objecte a gran velocitat.

56. **Aguantem.** Els alumnes realitzaran petits salts, amb un peu, de dreta a esquerra, i a cada costat, hauran de mantenir la posició 5 segons amb el peu de recolzament. Quan realitzin els salts i tinguin un peu recolzat, el cos ha d'estar una mica inclinat cap al costat indicat pel professor/a.

57. **Boti – Boti.** Els alumnes es posen per parelles una davant l'altre, i el professor/a diu un nombre del 5 al 20. Aquest nombre serà les vegades que haurà de botar cada alumne, quan aquest acabi, s'acotarà i començarà a realitzar els bots el seu company, i així successivament. Mentre un realitza els bots, l'altre mantén la posició d'acotat.

58. **Taló i Puntetes.** Els alumnes es desplacen per l'espai de la classe, caminant de puntetes i de talons. El professor/a anirà donant les indicacions i serà el que dirà la manera en que s'hagin de desplaçar els alumnes.

59. **Punts Cardinals.** Els alumnes es col·locaran darrere les seves taules, i s'hauran de moure al costat d'aquesta o davant, segons el punt cardinal que indiqui el mestre.

60. **Rotacions.** El professor/a dirà una part qualsevol del cos, i els alumnes hauran de rotar aquesta part seguint les agulles del rellotge. Mantenen el moviment fins que es canviï de part del cos.

## 7. ACTIVITATS DE RELAXACIÓ

1. Posar música, i els alumnes han de tancar els ulls i posar el cap sobre la taula.
2. Fer activitats de respiracions fortes – aixecant braços per agafar més aire, i amollar-lo baixant el cos.
3. Per parelles, els alumnes s'escriuen una paraula, lletra o número a l'esquena, i el que té els ulls tancats, ha d'endevinar que li han dibuixat.
4. Els alumne han de dibuixar el que més els hi ha agradat del dia, i escriure una paraula que englobi allò que han fet.
5. Posar-se per parelles i realitzar massatges amb diferents objectes: pinzells de diferents dimensions, pilotes d'escuma, amb les mans, etc.
6. Es tomben a terra, i amb els ulls tancats, els alumnes han de concentrar una gran tensió a la part del cos que indiqui el professor/a, per exemple, les cames, braços, abdomen, etc.
7. Els alumnes es seuen als seients amb l'esquena recta i les mans al clatell. Tot seguit, han de flexionar lateralment la cintura i deixar caure el braç dret i l'esquerra de forma successiva.
8. El professor/a donarà un objecte a un alumne, i aquest li ha de trobar una funció a l'objecte que li ha donat, i passa l'objecte a l'alumne següent. Per exemple: un llapis – per dirigir una orquestra, per tallar la fruita, etc.
9. Es posen per parelles un rere l'altre. El de davant ha de tancar els ulls, i el de darrere l'ha de guiar per l'espai classe, caminant lentament.
10. Es posen per parelles tombats a terra, i un d'ells ha de tenir el cap sobre la panxa del company, sentint la seva respiració. Intercanvi de rols.

## 8. CONCLUSIONS

Una vegada presentades les activitats que proposo per a dur a terme durant els períodes actius entre classes, cal dir que aquestes activitats plantejades es poden anar combinant, és a dir, no és necessari realitzar únicament una activitat al finalitzar cada sessió, sinó que depenent del temps i de la motivació dels alumnes, les activitats que es duguin a terme poden anar variant. També, si una activitat no funciona pel que sigui, sempre es podrà canviar de joc o exercici, ja que l'objectiu no és realitzar concretament els jocs o exercicis que he proposat anteriorment, sinó aconseguir que els nostres alumnes tinguin uns minuts d'activitat entre les sessions de la jornada escolar.

Un aspecte molt important i que sí que s'ha de tenir en compte és el fet de mantenir el període de temps adequat per a la realització dels períodes actius. A de ser un període de temps d'exercici ni molt reduït ni molt elevat, ja que llavors no aconseguiríem els objectius que ens proposem amb la realització d'aquests períodes d'exercici. Per tant, com he explicat a apartats anteriors, el període convenient seria d'exercicis o jocs d'una durada de entre 5 – 10 minuts aproximadament.

M'agradaria mencionar que les darreres activitats que he incorporat van destinades a la relaxació, ja que penso que poden ser molt útils per a treballar dins l'aula en situacions varies, com per exemple, abans de la realització d'exàmens o quan els alumnes estan una mica nerviosos i molt xerradors. D'aquesta manera, aconseguim que els alumnes es calmin una mica, i puguem continuar realitzant les sessions de la millor manera possible. Pot ser molt interessant ajuntar en un període actiu algun joc o exercici que he proposat, conjuntament amb alguna activitat de relaxació, ja que d'aquesta manera activem als alumnes que és l'objectiu principal d'aquest treball, i fomentem el gust per a l'esport i l'exercici físic, ja que conviuran en un centre actiu i on la realització d'exercici físic i té un paper fonamental i indispensable.

En definitiva, i gràcies a la realització d'aquests jocs i exercicis actius dins l'aula, aconseguirem que els alumnes en general però especialment els alumnes amb TDAH prestin una major atenció a les sessions posteriors, també podrem minvar l'índex d'obesitat en els alumnes del centre, i en resum, aconseguirem alumnes més motivats i concentrats durant la llarga jornada escolar.

## 9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Estudio ALADINO 2013. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. (2013), (p.105).
- Veiga Nuñez, O. L., & Martínez Gómez, D. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable Orientación para los Centros de Educación Primaria PERSEO, Guía para una escuela activa y saludable Orientaciones para los Centros* (p. 161). Programa PERSEO.
- Saila, E. (2006). *Guía de Actuación con el alumnado con TDA-H* (p. 33). Vitoria-Gasteiz: Gobierno Vasco.
- Parrado, J. M. (2010). Métodos de enseñanza en Educación Física. Adecuación a los principios metodológicos de la Educación Primaria. (p. 6).
- Rodríguez Ordax, J., Márquez Rosa, S., & de Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts: Educación Física Y Deportes, 2006*, 12–24.
- Ana. (2001). *Actividad física y salud: Guía para padres y madres* (pp. 1–41).
- Escolar Castellón, J. L., Pérez Romero de la Cruz, C., & Corrales Márquez, R. (2003). Actividad física y enfermedad. *Anales de Medicina Interna, 20*, 427–433.
- Conceptos importantes en materia de Actividad. (2010). *Forma Física, 1*, 11–21.
- Sanidad, D. E., Consumo, Y., & Ciencia, Y. (n.d.). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas. *Medicina*, 111.
- PERSEO. Pirámide NAOS sobre los estilos de vida Saludables. (2005), 4.
- Balears, G. de les I. (2014). LOMCE - Decret 2014 de l'Àrea d' Educació Física.
- Balears, G. de les I. (2014). Decret de la LOMCE, 1–28.

- Merino, B; Campos, P; Labrador, F; Gil, N; Aragonés, M.T i Barba, M. (2014).  
Coordinación técnica institucional : Ministerio de Sanidad , Servicios Sociales e  
Igualdad : Begoña Merino Merino Pilar Campos Esteban Ministerio de Educación ,  
Cultura y Deporte : Félix Labrador Arroyo Natalia Gil Novoa María Teresa  
Aragonés Clemente Mar, 38.
- Esteban-Cornejo, I., Tejero-González, C. M., Martínez-Gomez, D., Del-Campo, J.,  
González-Galo, A., Padilla-Moledo, C., ... Veiga, O. L. (2014). Independent and  
combined influence of the components of physical fitness on academic  
performance in youth. *Journal of Pediatrics*, 165(June), 9.  
doi:10.1016/j.jpeds.2014.04.044
- Malagon, J. S. (n.d.). Activitat física, exercici físic o esport: que estem fent?
- Coll, E; Monsegur, B; Vilar, A; Tebar, A; Ten, E; Garcia, M; Córdoba, A y Martínez,  
O. (2009). Manual d'activitat física en atenció primària.
- Gavira, D. F. (2013). La institución educativa como promotora de la salud y la actividad  
física. *Viref*, 2(1), 103–119.
- Serra, L., Ribas, L., & Aranceta, J. (2003). Estudio\_ENKID(Med\_Clin\_2003), 121(19),  
725–732.
- Lady, F., & Obama, M. (2010). LET'S MOVE. *Read*.