



**Universitat de les
Illes Balears**

Memòria del Treball de Fi de Grau

Esports d'invasió a l'etapa d'Educació Primària. “Futbol Americà i Futbol Flag”

Alejandro Jesús Molina Del Campo

Grau d'Educació Primària

Any acadèmic 2020-2021

DNI de l'alumne: 43167907N

Treball tutelat per: Borràs Rotger, Pere Antoni.

Departament d'Educació Física

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Resum

El treball exposat a continuació pretén enfocar l'atenció cap a dues dades molt destacades. Per una banda, la falta de coneixement sobre els esports d'invasió, en concret el futbol americà i el futbol flag a la nostra comunitat i país. I d'una altra banda, conèixer quins són els beneficis de la pràctica esportiva del futbol flag a l'etapa d'educació primària. També fa referència a com els professionals docents d'educació física no fan servir aquestes activitats a la seva programació anual.

Per això s'ha realitzat, en primer lloc, una metodologia teòric conceptual, mitjançant la lectura i recerca de bibliografia trobada sobre aquesta aplicació en l'àmbit educatiu. I en segon lloc un conjunt d'activitats amb una duració de tres sessions on els alumnes han treballat activitats sobre aquest esport i han conegut quins són els beneficis. La primera sessió d'introducció al projecte, pluja d'idees i realització del qüestionari. I les dues següents d'experimentació i pràctica mitjançant el conjunt d'activitats creades (Annex 1).

A l'estudi s'ha fet servir un camp d'investigació mitjançant qüestionaris i observació directa. Per poder analitzar si les sessions tenen rellevància, s'ha realitzat el mateix qüestionari inicial i final sobre un grup control de la mateixa escola.

Finalment, el treball conclou amb els resultats i conclusions obtinguts a la investigació. Ha estat en aquest resultat on hem observat el gran interès de l'alumnat mostrat per part dels alumnes. Un dels resultats més destacats és el rebuig inicial per part de les nines, com es va transformar en l'alumnat més participatiu. Els resultats conceptuals i de normativa queden adquirits realitzades les tres sessions esmentades.

Abstract

The work outlined below aims to focus attention on two very important data. On the one hand, there is the lack of knowledge about dive sports, in particular American football and football, which is flagging our community and country. On the other hand, to know what the benefits of sport practice from football flag at the primary school stage are. It also refers to how physical education professionals do not use these activities in their annual programming.

That is why a theoretical conceptual methodology has been carried out, firstly, by reading and researching the literature found on this application in the educational field. Secondly, there is a set of -activities lasting three sessions where pupils have worked on the sport and have known

the benefits. The first entry session to the project, brainstorming and quiz completion. And the following two experiments and practice using the set of activities created (Annex 1).

A research field has been used in the study using questionnaires and direct observation. To be able to analyse whether the sessions are relevant, the same initial and final quiz has been made on a group controlling the same school.

Finally, the work concludes with the results and conclusions obtained in the investigation. It has been in this outcome that we have noted the great interest of pupils in the student body. One of the most notable results is the initial rejection by the dolls, as it became the most participatory student. The conceptual and regulatory results are acquired from the three sessions mentioned.

Paraules clau: *Futbol americà, flag, TGFU, iardes,*

Key words: American football, flag, runningback, endzone..

Índex

1. Introducció	4
1.1. Justificació	4
2. Objectius	5
3. Instruments i metodologia de treball	6
3.1. Anàlisi de dades qualitatives i quantitatives	6
4. Desenvolupament de la investigació	7
4.1. Esports TGFU o esports d'invasió o col·lectius	7
4.2. Que pot aportar en concret el flag futbol o el futbol Americà	8
4.3. Perquè de l'aprenentatge de situacions reglades i dels fonaments tècnics i tàctics?	9
5. Material i mètode	10
5.1. Mostra	10
5.2. Instruments	11
5.3. Organització dels alumnes	12
5.4. Instal·lacions i material.	13
5.5. Distribució de les sessions.	14
5.6. Adaptacions davant la diversitat de la mostra	14
6. Resultats	15
7. Conclusions	21
8. Referències bibliogràfiques	23
9. Annexos	25
9.1. Qüestionari	25
9.2. Conjunt d'activitats a les sessions	27
9.3. Consentiment empleat a les escoles	39

1. Introducció

La matèria tractada en aquest treball és l'educació física.

El tema d'interès del treball és el potencial/beneficis que tenen els esports d'invasió al nostre desenvolupament com a persones i quines són les aptituds que més destaquen a l'educació física en l'àmbit educatiu.

1.1. Justificació

He triat aquest tema a causa del gran interès que tinc cap als esports d'invasió amb un espai definit, més concretament, cap al futbol americà.

Al llarg de la meua vida he viscut sempre envoltat d'esports d'invasió i actualment estic practicant futbol americà a Mallorca. Als diferents campus i temporades que he pogut viure, he observat els beneficis anímics i físics que suposa per als joves practicar aquest tipus d'esport. I la meua idea sorgeix davant el fet de com altres països com Mèxic o Estats Units, introdueixen aquests tipus d'esports a l'etapa de primària i de tots els beneficis que aquesta pràctica aporta al seu entorn.

Encara que al document tracto una varietat d'esports, he volgut focalitzar el punt d'interès sobre el futbol americà pel fet que és un món poc conegut a Espanya i que no hi ha molta formació al respecte al pla educatiu actual. No només el futbol americà. El rugbi, el disc volador (Ultimate), Balonmano, etc. poden tenir un gran potencial al currículum d'educació física, que actualment, no tenen.

Mitjançant qüestionaris propis que valorin els aspectes quantitius del coneixement existent a l'educació física actual sobre els esports d'invasió i sobre el futbol americà (figures al camp, funcions a cada equip, terminologia), podem conèixer el punt de partida del nostre alumnat. De manera complementària, mitjançant la recopilació d'informació sobre l'interès dels alumnes sobre el futbol americà, abans i després de presentar sessions teòriques i pràctiques, podem mesurar la magnitud de la intervenció en el seu entorn.

També és important realitzar un mesurament, a la part empírica, on valorar la cooperació, el sentiment de grup dels alumnes abans i després de la teorització i d'haver acomplert activitats de futbol flag.

He triat realitzar activitats de futbol flag, degut als recursos econòmics personals i de cada centre. Com a observació inicial podem afirmar que una gran barrera del futbol americà és la gran quantitat d'equipament que es necessita per practicar l'esport de manera segura. Per compensar aquest fet i que sigui més fàcil incloure aquest esport al món educatiu, la variació sense contacte del futbol americà, futbol flag, és perfecte.

Amb el futbol flag podem introduir conceptes, regles i objectius comuns amb el futbol americà amb un pressupost molt menor.

Aquest estudi pot suposar un pas endavant per ampliar la varietat d'esports practicats a l'entorn educatiu dels nostres centres. També pot suposar un punt de referència davant la percepció dels professionals educatius amb esports d'invasió com és el futbol americà.

2. Objectius

El present treball es desenvolupa basant-se en diferents objectius, l'objectiu general de la investigació és enregistrar el coneixement dels alumnes sobre els esports d'invasió i més concretament sobre el futbol americà i mostrar quins són els beneficis específics practicant aquest esport. Poder familiaritzar-se amb un esport poc o res practicat per a ells.

Per tant, el següent estudi respondrà als següents objectius específics:

- Comprendre la percepció actual dels alumnes davant els diferents esports d'invasió que practiquen a l'escola.
- Introduir els coneixements bàsics d'un esport com és el futbol americà o el flag futbol a l'etapa educativa actual.
- Saber com aquests tipus d'esports poden beneficiar cap a una millor conducta dels alumnes i utilitzar la pràctica d'aquests esports per valorar aspectes com autorealització, autoestima i desenvolupament de valors personals i socials de la persona.
- Conèixer l'interès de l'alumnat davant d'aquests d'esports (futbol americà i futbol flag).

- Comprendre la percepció que tenen els professionals del món educatiu davant els esports d'invasió (futbol americà i futbol flag).
- Practicar jocs i situacions pedagògiques reglades i adaptades que duguin a un aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics, d'estratègies atac/defensa i de estratègies de cooperació/oposició aplicades al futbol americà i futbol flag.

3. Instruments i metodologia de treball

La modalitat empleada en aquest estudi és empirisme. Es tracta d'un treball empíric degut al procés pràctic realitzat amb els alumnes de diferents centres escolars.

El disseny utilitzat en aquest estudi ha permès dur a terme una investigació enfocada a oferir una explicació que ens apropa a la realitat dels fets i circumstàncies que hi ha a les nostres escoles i amb els alumnes de l'etapa d'educació primària.

Sense deixar de banda altres esports, la rellevància que té aquest esport en el nostre país no és molt gran.

Aquesta metodologia permet realitzar un anàlisi sobre la percepció que tenen els alumnes de primària i els seus tutors sobre el futbol americà.

Les dades han estat enregistrades a partir de fonts primàries. Han consistit en un ampli nombre de fonts bibliogràfiques que ha permès conèixer més sobre la situació d'aquest esport a altres països.

S'han utilitzat entre d'altres els següents instruments bibliogràfics:

- Llibres en format digital.
- Revistes electròniques.
- Articles d'internet.
- Entrevistes docents

A causa de la falta de dades existents al nostre entorn s'ha realitzat una investigació quantitativa mitjançant qüestionaris i una recopilació de coneixement inicial, com si fos una entrevista grupal semiestructurada, flexible i utilitzant l'observació directa a la conversa per enregistrar les dades d'interès. He realitzat aquest tipus d'investigació inicial, ja que la pluja de

coneixement no utilitza guió, és flexible i permet que la conversa entre tots sigui més fructífera en poc temps.

La pluja de coneixement es va dur a terme a cada grup analitzat. Es varen dur a terme per separat i amb la presència del tutor del grup. La recogida de dades es va dur a terme mitjançant l'observació directa. La duració de la pluja de coneixement va ser de deu minuts amb cada grup.

Totes les dades han estat registrades amb el previ consentiment dels professionals de cada escola.

Una vegada es va realitzar la pluja de coneixement, es va dur a terme una petita introducció del material existent que hi ha a l'esport.

Una vegada realitzada la sessió de teorització s'ha dut a terme dues sessions pràctiques on l'acompanyament a cada activitat ha estat essencial. En aquestes activitats s'ha enregistrat l'actitud, la participació, la cooperació i el factor més important per al nostre estudi, la comprensió i adquisició del coneixement sobre el futbol americà i futbol flag.

3.1. Anàlisi de dades qualitatives i quantitatives

Referent a les dades qualitatives, els diaris i les entrevistes han estat analitzades de manera manual, a partir de la síntesi i comparació de les respostes dels participants.

D'altra banda l'actuació dels alumnes és va mesurar mitjançant un anàlisi dels components que tenim a les nostres sessions. Entre d'elles vàrem analitzar: les passades, les recepcions, el suport ofensiu i la defensa.

4. Desenvolupament de la investigació

4.1. Esports TGFU o esports d'invasió o col·lectius

Existeix un model establert des de fa dues dècades que es coneix com a model d'ensenyança comprensiu o TGFU. Aquesta teoria té la seva base en altres teories, com son, l'aprenentatge cognitiu, constructivista i aprenentatge situat. Aquesta teoria potencia la presa de decisions i la consciència tàctica.

Amb el futbol flag i el futbol americà podem obrir la possibilitat d'incorporar el model TGFU

a l'educació primària espanyola. Només falta formació per part dels professors d'educació física sobre aquest esport i la seva normativa. Segons Raúl Molina Díaz al Model d'ensenyança comprensiva *“la clau és col·locar al jugador en una situació on la tàctica, la presa de decisions i la resolució de problemes sigui el més important”*. Amb aquesta definició podem tractar totes les posicions del futbol americà i moltes del futbol flag. El Quarterback ha de triar i prendre decisions a cada jugada, cada drive. La resolució de problemes i la presa de decisions és part de les diferents variables que té un receptor o un corredor quan té la possessió. I no deixem de banda la tàctica, on totes les posicions del camp tenen un “playbook”, es a dir, un conjunt de jugades tàctiques que trien si fer-les o no segons el seu adversari.

Seguint aquesta teoria on la presa de decisions i la consciència tàctica són fonamentals, al futbol americà i al futbol flag és essencial tenir aquestes qualitats. Cada Quarterback, cada receptor o qualsevol jugador ha d'estar obert a les diferents variacions en l'aprenentatge de jugades. La consciència tàctica és la base d'aquest esport.

D'altra banda hem d'entendre els esports d'invasió com aquells esports on s'enfronten a dos equips (amb el mateix nombre de components a cada equip). L'objectiu en els esports d'invasió és envair el terreny de l'equip contrari.

Una vegada tenim definit correctament aquesta categoria d'esports podem confirmar els següents aspectes positius:

- Aquests esports i en concret el futbol americà fa reflexionar als alumnes sobre qüestions d'altres esports d'invasió que practica'm.
- L'objectiu principal dels esports d'invasió és la diversió, sempre acompanyat de l'aprenentatge del pensament tàctic.
- Mitjançant aquests jocs s'aconsegueix desenvolupar que els alumnes no participin com a persones individuals, sinó com un equip.

4.2. Que pot aportar en concret el flag futbol o el futbol Americà

Entre els diferents beneficis observables als diferents estudis, el futbol flag i el futbol americà podem trobar:

- Millora de l'habilitat d'observació i anàlisi a l'hora de realitzar diferents combinacions

corrent i defensant.

- Aquest tipus d'esports faciliten la participació de qualsevol persona, no hi ha distinció de gènere a nivell educatiu. Les persones que tenen un sobrepès important poden començar amb posicions més favorables per aconseguir una major implicació per practicar esport.
- En diferents estudis a Nord Amèrica i Mèxic l'edat recomanada per començar és a partir dels vuit anys, però moltes escoles a diferents estats comencen amb el principi de l'etapa de primària.

Amb la pràctica dels esports d'invasió i més concretament al futbol americà i al futbol flag és essencial que hi hagi un bon clima d'aula, que és un bon clima d'equip. La confiança entre les diferents figures al camp és essencial i que tothom sigui capaç de complir les normes a cada joc i a un partit és igual d'important.

Un factor que hem de tenir en compte sempre que es realitza aquest joc i esports és la motivació. La motivació a cada sessió és un bàsic per aconseguir que els alumnes puguin interioritzar de manera significativa la gran quantitat de normes i terminologia que hi ha en aquest esport, i això sense la motivació pertinent, és impossible.

Com a mestre i guies hem d'aconseguir que la motivació sigui intrínseca, només pel plaer de realitzar les activitats.

Beneficis directes trobats a estudis realitzats a l'escola Williams:

- Capacitats físiques bàsiques: resistència, velocitat, flexibilitat i força.
- Habilitats motrius bàsiques: salts, girs i cops en condicions pautades.
- Habilitats motrius genèriques: conduccions, passes, intercepcions i cops en condicions pautades (primer en estàtic i després dinàmicament).

4.3. Perquè de l'aprenentatge de situacions reglades i dels fonaments tècnics i tàctics?

Segons els estudis de *Romero Granados, 2001*. les situacions dels alumnes a situacions reglades comencen quan tenen 6 anys o fins i tot abans. En els seus estudis troba que els objectius principals a la iniciació esportiva en aquestes edats són la millora i adquisició de habilitats coordinatives i l'aprenentatge de jocs. Seguint aquests estudis, entre els 8 i 10 anys els objectius

són que els alumnes aconseguixin elements bàsics d'un o més esports de manera global. I no és fins als 10 anys que els alumnes comencen amb l'adquisició d'habilitats tàctica-tècniques.

Amb aquestes dades podem esclarir que l'edat recomanada per practicar futbol flag i futbol americà en els nostres alumnes és de 10 anys o més. Deixant aquests esports per a la segona meitat de l'etapa de primària.

5. Material i mètode

5.1. Mostra

La investigació s'ha desenvolupat amb dos grups diferents i amb dos contextos diferents per poder tenir en compte més variables. La investigació s'ha dut a terme als centres, CEIP VERGE DE LLUC i Col·legi d'educació concertada La Salle Pont d'Inca. Es tracta de dues escoles molt properes i amb un nivell sociocultural molt diferent.

A La Salle he pogut analitzar dos grups classe. Es tracta de dos grups de segon cicle de primària. Tractant els alumnes d'aquesta escola en conjunt, parlem de 24 nines i 27 nins.

De manera paral·lela hem treballat amb dos grups més del CEIP Verge de Lluc. En aquest cas el nombre d'alumnes era menor. En aquest grup eren 7 nines i 10 nins a un dels grups. I l'altre grup, que és el grup control, amb 12 nins i 9 nines. El grup control de 21 alumnes ens dona visibilitat sobre les intervencions pràctiques.

En total hem analitzat una mostra de 40 nines i 49 nins. Un total de 89 alumnes.

Vull destacar que la investigació ha tingut la sort de tractar amb grups classe molt diferents, amb mancances i potencialitats totalment antagonistes, i per la investigació ha estat molt més enriquidor tractar dades variades.

El control de cada grup classe ha sigut possible amb el suport del mestre d'educació física de cada centre. A l'hora de realitzar l'explicació de la investigació. Gràcies a una bona acollida per part dels alumnes i de les tutores la investigació s'ha dut a terme sense cap alteració i he pogut recollir les dades necessàries.

A més he realitzat activitats amb el club de futbol americà Voltors. Un projecte que dona suport a la investigació realitzada. Encara que no han estat alumnes d'un centre escolar concret. Hem tingut en compte quin ha estat el punt més significatiu del campus.

El projecte s'anomena Voltors Academy, on es treballen les activitats que he realitzat als centres.



La següent imatge mostra la primera sessió del Voltors Academy que hem realitzat el meu company Fernando Toro i jo (Alejandro Molina). Els drets d'imatge dels menors han estat atorgats pels seus tutors.

5.2. Instruments

L'instrument utilitzat per la investigació ha estat el qüestionari. El qüestionari consisteix en un conjunt de preguntes preparades sistemàticament, sobre els fet i aspectes que interessen a una investigació o avaluació. En aquest cas hem aplicat l'aplicació d'administració de grups.

El qüestionari és un instrument molt útil per la recollida de dades i més quan existeix dispersió en la mostra. En el nostre cas, dues escoles diferents i quatre grups classe.

La finalitat del qüestionari és obtenir, de manera sistemàtica i ordenada, informació sobre la població o mostra amb la que treballem.

En el qüestionari utilitzat tenim **9 ítems** repartits entre les següents categories de pregunta:

- Preguntes sobre intencions d'acció.
- Preguntes control o consistència.
- Preguntes moll.

5.3. Organització dels alumnes

Aquest tipus de qüestionari i la metodologia que s'ha dut a terme, es troba dirigit per alumnes entre 6 i 12 anys (Tota l'etapa de primària). He dut a terme activitats amb una progressió amb els diferents jocs, fent més senzilla l'adquisició de la terminologia i de la dinàmica de joc.

A causa de les limitacions econòmiques personals (equipament) i d'infraestructura dels centres (camp de gespa), hem fet un projecte de futbol flag, on els alumnes no trobin a faltar cap material.

He realitzat un conjunt d'activitats destinades a l'aprenentatge del futbol flag. Com he comentat abans, realitzarem un conjunt d'activitats amb una progressió de dificultat on cada activitat tracta les diferents figures o posicions existents al camp. La intenció principal amb aquestes activitats és la diversió lligada a l'aprenentatge.

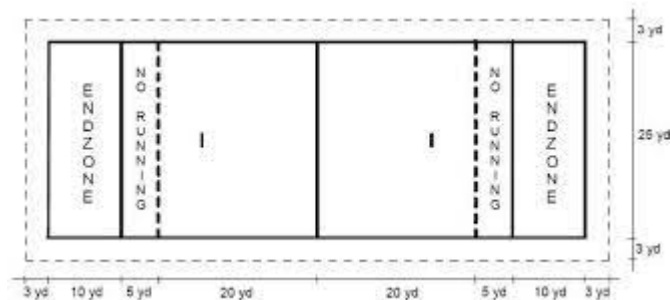
La distribució dels alumnes es troba determinada pel joc que es realitzi en cada moment i sessió. Es treballarà en parella, grups de tres, petits grups de més de tres persones, etc.).

Realitzarem els grups segons les seves capacitats físiques i tècniques, aconseguint d'aquesta manera la màxima participació dels diferents grups. Si trobem que hi ha alumnes que tenen una actitud poc participativa, nosaltres com a mestres els fem a grups on la seva intervenció sigui essencial, i així augmentin la seva confiança.

Cerca'm el major compromís motor possible, per això les diferents activitats es treballen de manera simultània sempre que l'espai del nostre centre no sigui un impediment.

5.4. Instal·lacions i material.

Les instal·lacions de cada centre són sempre una gran barrera per dur a terme activitats de futbol flag. El context ideal és tenir un camp de gespa amb les mesures que presenta la següent imatge:



En cas de no tenir un espai tan gran. Es poden realitzar adaptacions als diferents jocs, ja siguin amb variació d'espai, variant el temps de realització de cada joc, etc. Qualsevol pati d'escola és un bon espai per executar les següents activitats.

Respecte al material essencial que es fa servir al futbol flag és el següent:

- Cinturons de flag.
- Pilotes de futbol flag. (La diferència principal entre les pilotes de futbol flag i les pilotes de futbol americà és la seva mida. Al futbol flag les pilotes són més petites). Si tenim pilotes de futbol americà, també poden fer servir aquestes mateixes i d'aquesta manera poden començar a familiaritzar-se amb les diferents mides.



També trobem material no essencial, però sí que és un bon suport visual per a començar a practicar aquest esport:

- Corda (simulant les cadenes de futbol americà)
- Petos (Per diferenciar un equip de l'altra)
- Cons (per poder marcar de manera visual el camp, zones de joc i sobretot les "Endzone")

5.5. Distribució de les sessions.

El projecte d'investigació i observació es divideix en tres sessions.

Una primera sessió on els alumnes donen la seva opinió sobre un esport com el futbol americà i el futbol flag. Aquesta sessió serveix per a què l'investigador pugui conèixer el punt de partida dels alumnes al respecte d'aquest esport.

A la mateixa sessió es realitza un qüestionari on els alumnes i el mestre d'educació física responen una sèrie de preguntes sobre conceptes, normativa i diferents camps d'observació que hem triat.

Amb la informació obtinguda als qüestionaris hem establert dues sessions on els alumnes podran aprendre mitjançant un aprenentatge significatiu les diferents posicions, la terminologia, la importància de la presa de decisions, etc.

Una vegada l'investigador ha realitzat les sessions, es realitza un treball d'anàlisi de dades i observacions.

5.6. Adaptacions davant la diversitat de la mostra

En el cas d'aquest estudi. A un dels centres hem trobat una alumna amb una limitació de mobilitat (Cadira de rodes).

A totes les activitats ha participat de manera directa o indirecta. La figura del quarterback era la més adient per a les seves condicions. Quan no realitzava aquesta figura al terreny de joc, era part de l'equip d'entrenadors. Mitjançant la direcció de jugades dels seus companys hem aconseguit desenvolupar la presa de decisió i el joc tàctic.

Segons altres investigacions amb limitacions similars podem realitzar adaptacions d'escalfament, on només podem escalfar la part superior.

Podem adaptar activitats on el temps de possessió sigui un valor essencial i no les passes o la distància a recórrer.

A un altre centre un dels alumnes presentava hipoacúsia moderada. En el nostre cas personal no hem trobat limitacions a l'hora de les explicacions, però vàrem creure adient explicar als diferents grups que moltes vegades a un partit hi ha tant de renou que cap jugador pot escoltar res. En aquest cas fem servir “Audibles”, senyals que realitzem amb les mans per indicar les diferents jugades existents. D'aquesta manera el canal del missatge és visual i la barrera de la hipoacúsia no existeix.

6. Resultats obtinguts

Amb un treball de recerca, vaig trobar adient introduir aquest estudi a un grup menor de 10 anys i un de 10 o més anys. Segons els estudis de *Romero Granados, 2001*. no és fins als 10 anys on els professors inicien esports amb habilitats tècnic-tàctiques. Per això vaig presentar aquest estudi a diferents edats i poder confirmar si aquest supòsit era aplicable als nostres alumnes.

A la primera sessió, on vàrem introduir la teorització, es va presentar el futbol americà i el futbol flag. En aquella mateixa sessió vaig observar una major atenció per part dels nins. Les nines quan varen escoltar paraules com a cops, proteccions, casco, etc. varen quedar terroritzades, ja què no tenen un concepte anterior del jocs que es realitzen.

A la pluja de idees vaig enregistrar paraules com: “*Cops, lesions, cinturó, tires a la cintura, casc i proteccions*”, i també vaig escoltar frases com “*Això no és rugbi?*”.

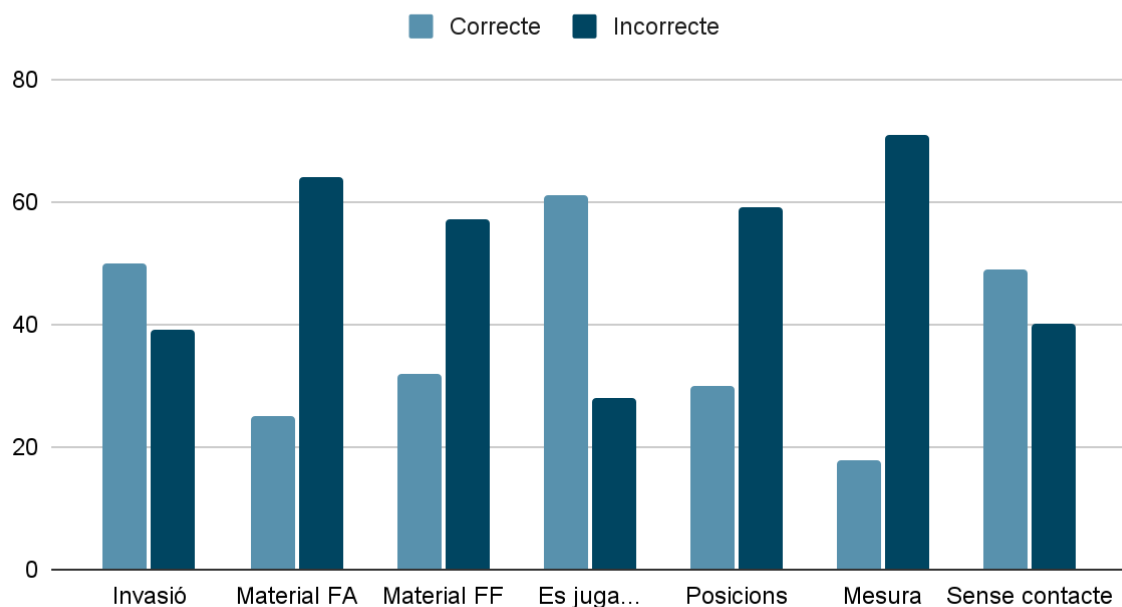
No vaig sentir res sobre les posicions dels jugadors, sobre el terreny de joc ni cap nom de jugadors famosos.

Una vegada finalitzades totes les pluges de idees i vaig conèixer el punt de partida, podem segmentar la informació en dues categories més destacades:

- *Habilitats tècnic - tàctiques*
- *Coneixement del futbol americà i futbol flag*

Una vegada analitzades les idees dels alumnes. Es va realitzar el qüestionari inicial i ens va donar els següents resultats:

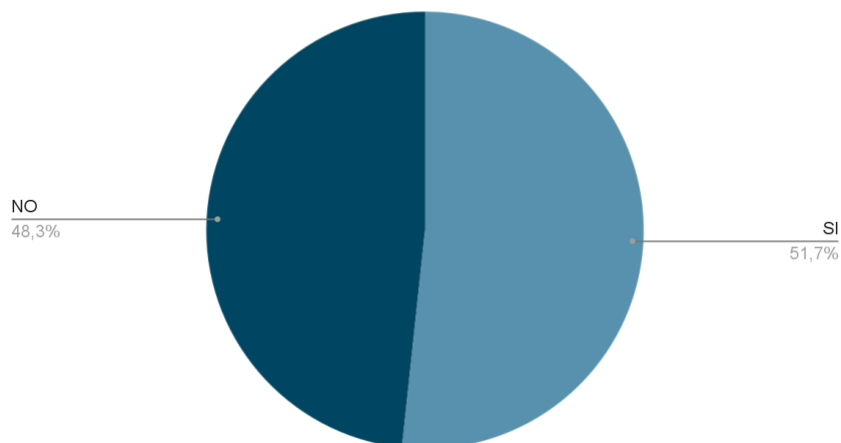
Points scored



A més d'aquestes preguntes, al mateix qüestionari es varen realitzar dues preguntes determinants per al meu estudi.

Pregunta 8. Creus que els esports de contacte, invasió com el futbol americà o el futbol flag són esports d'homes i no de dones?

Points scored

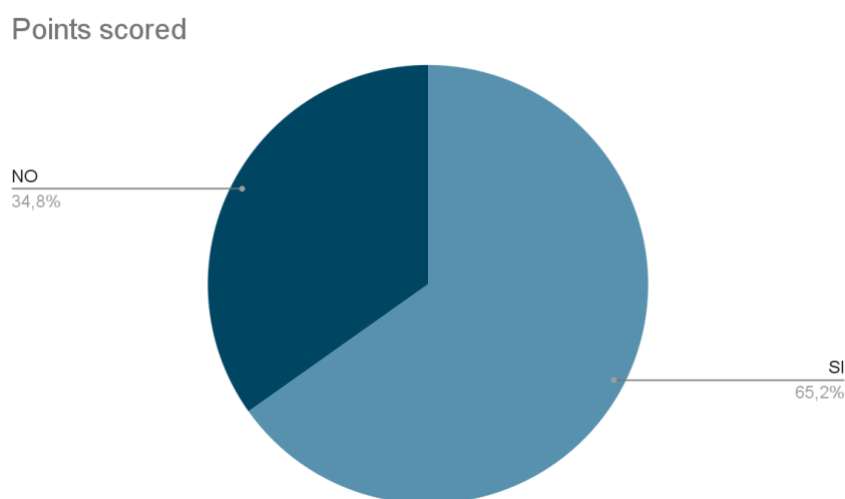


Els resultats han estat els següents. Dels 68 alumnes de la nostra mostra **35 creuen que els esports de contacte, i d'entre ells el futbol americà, és un esport per a homes i no de dones.** La resta de la mostra, els 33 alumnes que queden varen respondre que es tracta d'un esport d'homes i no fet per a dones.

Com a futur docent i jugador de futbol americà puc entendre els resultats obtinguts. A Espanya no tenim cultura sobre aquest esport, però si tenim una cultura integradora en gènere a les escoles. Falta fer molta feina per fer que la repercussió pertinent a l'esport masculí o femení sigui equivalent.

I en darrer lloc vaig presentar la pregunta 9, que té una funció concreta. Conèixer l'interès inicial i final dels alumnes sobre el futbol flag i el futbol americà.

9. T'agradaria conèixer més sobre el Futbol Americà i el Futbol Flag?



Una vegada feta la teorització, presentat el material, duent la cuirassa i el cinturó de flag a la primera classe, els alumnes han mostrat interès sobre allò que han sentit i allò que han vist. **48 alumnes continuen amb interès sobre aquests esports, i 20 no** tenen interès per aprendre més sobre futbol flag i futbol americà.

Sorprenentment i encara que no existia objectiu inicial de mesurar-ho, **dels 20 alumnes que no presenten interès, 16 alumnes eren nines i 4 nins.**

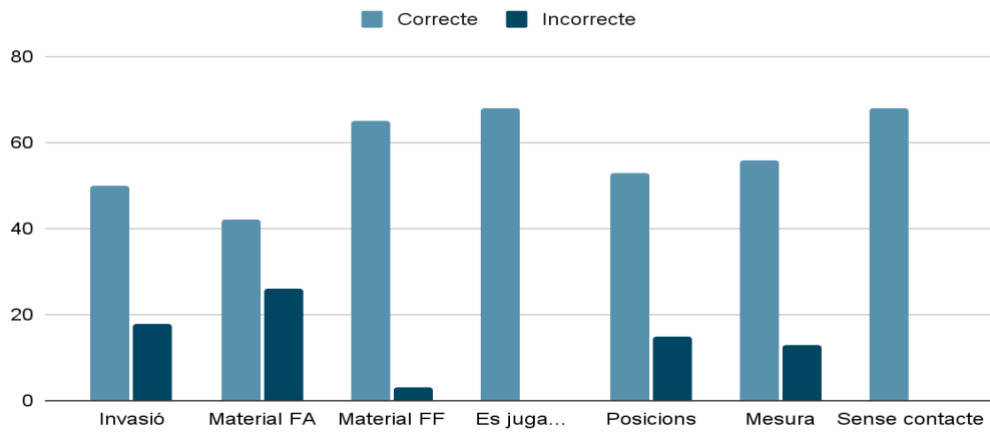
Els resultats inicials obtinguts ens dona coherència als nostres objectius. Mostrar quina és la dinàmica d'aquests dos jocs d'invasió. Quin és el reglament per poder jugar i quin és el material que es fa servir en aquests esports.

Amb els resultats obtinguts a les activitats pràctiques, després de la realització de dues sessions amb ells, els mestres d'educació física han observat quatre comportaments destacables:

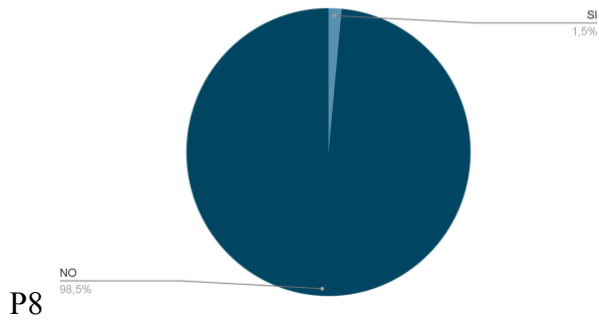
1. Les **nines tenien una actitud poc participativa fins que han entès la dinàmica de les activitats**. Una vegada han vist que les activitats per posicions i el futbol flag era sense contacte, han estat més participatives.
2. El conjunt d'activitats presentades a les dues sessions, tracten **molts aspectes del currículum**, entre ells podem trobar (llançaments, recepcions, força, velocitat, coordinació, etc.), **en poques sessions**.
3. El **treball en equip va millorar segons avançaven les sessions**. I ha estat un factor comú de tots els grups.
4. Quan hem fet simulació de **partit de futbol flag**, al principi, hem observat **qualque nin o nina amb un joc més individual, però quan han entès la importància del treball en equip, tots han començat a treballar de manera cooperativa**.
5. La **diferència entre els grups amb menys edat i el grup més gran** ha estat **l'agilitat en la presa de decisions**. I també segons els seus mestres, hem trobat **més varietat de jugades** segons eren més grans.

Finalitzades les sessions hem donat als docents el mateix qüestionari que vàrem realitzar al principi i els resultats dels tres grups que han realitzat les activitats han estat els següents:

Points scored

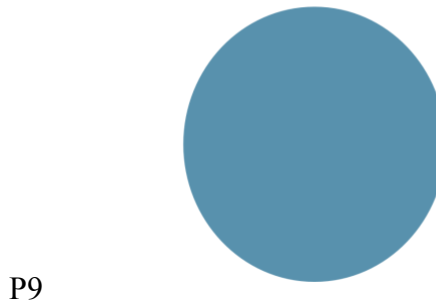


Points scored



P8

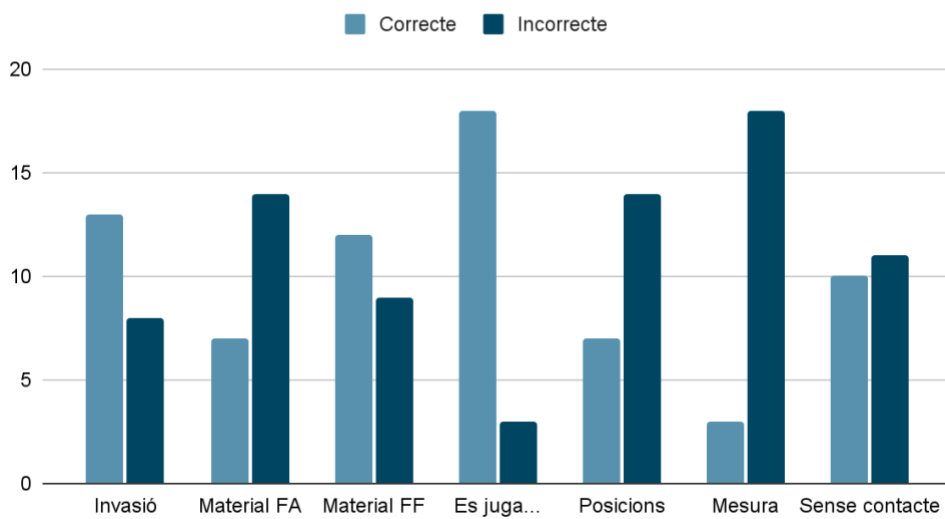
Points scored

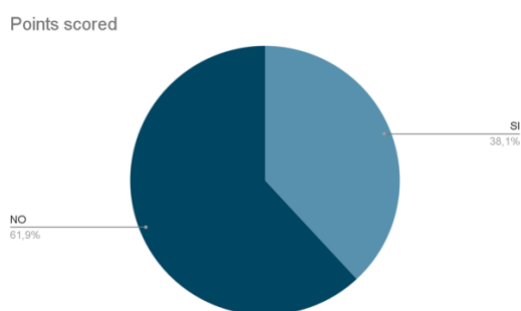


P9

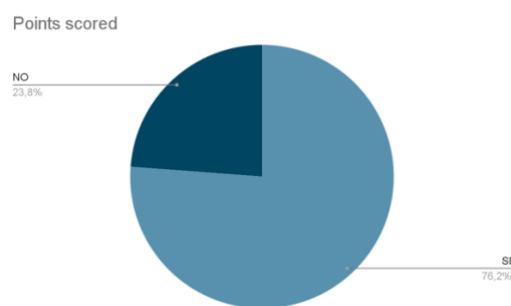
Resultats del grup control

Points scored





P8



P9

Sobre el grup control trobem que no existeix quasi variació sobre els resultats inicials. Les petites variacions que observem poden ser derivades de la comunicació entre alumnes en l'àmbit escolar. Entenem les variacions en la resta de grups com el resultat de la nostra intervenció.

A totes les gràfiques es pot observar que els alumnes han après sobre el material, sobre les posicions, sobre diferències entre futbol americà i futbol flag, i les dues dades més destacables per aquest estudi han estat les dues darreres.

De tota la mostra, **67 alumnes dels 68 totals, creuen que el futbol americà i el futbol flag és per homes i dones.** I de manera molt satisfactòria, el resultat de la darrera pregunta ha estat que els 68 alumnes, és a dir, **un 100% de la mostra tractada continua amb interès sobre el futbol flag i el futbol americà.**

De manera paral·lela he treballat un campus amb nins i nines entre 10 i 14 anys anomenat Voltors Academy. Es tracta d'un campus dirigit a nins i nines que volen iniciar-se en el món del futbol americà. Les activitats que hem realitzat són les mateixes que he treballat a les escoles esmentades amb els nins i nines de primària.

Fins el moment, ja que continuem amb aquest campus, he pogut observar que tots ells tenen el preconcepte ,que el futbol americà i el futbol flag, es tracta d'un esport dirigit a nins i no nines. Dels dotze participants que tenim al campus, només trobem una nina.

7. Conclusions

Segons el meu punt de vista, els resultats obtinguts han estat derivats per la eficiència de les activitats presentades a les sessions. L'interès de l'alumnat sobre estímuls nous ha estat sempre un punt essencial a l'educació. Introduir un esport nou al ser entorn on treballen molts d'aspectes curriculars de manera simultània és sempre ben rebut, i més si fem que aquest esport sigui après de manera significativa com ha estat el nostre cas.

Els resultats mostren com el grup control ha estat contagiats d'aquest interès sobre un esport nou i mai practicat per als alumnes tractats.

També crec important destacar com el públic femení a les escoles sofreix una autodeterminació sobre elles mateixes per un concepte erroni de la nostra societat. La societat actual on vivim mostra que existeix igualtat en molts aspectes, entre ells podem trobar acadèmics i laborals, però a nivell esportiu no podem trobar el mateix. Si l'esport femení rebés la mateixa atenció que l'esport masculí, a les escoles les nines no sofririen aquest autodeterminisme generalitzat, i més amb un esport tan "agressiu", segons la premsa, com el futbol americà.

Formals

A continuació es mostren les conclusions d'aquesta investigació en relació als objectius plantejats inicialment.

Els resultats d'aquest estudi pareixen confirmar el potencial dels esports d'invasió a l'etapa d'educació primària. Hem analitzat contextos diferents, amb una alta diversitat cultural i amb varietat a l'edat dels alumnes, entre 9 i 12 anys. En totes les sessions i a tots els grups les millores sobre coordinació, presa de decisions, treball en equip i coneixement general sobre aquests esports han estat significatives.

En referència als estudis de *Santiago Romero Granados*, és correcte aplicar els conceptes tècnic-tàctics a una edat compresa entre 10 i 12 anys. Segons les meves observacions és possible aplicar sessions de diferents esports on es realitzen presa de decisions, però la resposta que rebem davant la resolució de conflictes és més variada quan més major és el subjecte tractat.

En definitiva, un esport com el futbol americà i el futbol flag no es troba dirigit a un públic masculí. També existeixen lligues femenines nacionals i equips femenins.

Independentment de la classe social del diferents alumnes hem pogut observar que les millores en referència al desenvolupament de capacitats físiques són nombroses. El nostre estudi s'ha trobat amb una limitació de temps, però en comparació amb altres estudis, les millores observables són també millores en valors personals.

Analitzant els resultats, sintetitzem que aquests són concloents i reforcen la teoria sobre que es tracta d'un esport poc conegut, amb una gran facilitat d'adquisició, on la diferenciació de gènere no té cabuda i menys a edats primerenques. Malgrat la petita mostra analitzada i que molts dels resultats han estat dades secundàries i observables sobre les sessions, es tracta d'uns resultats destacables al nostre camp educatiu.

Hem de considerar una sèrie de limitacions amb l'aplicació del futbol flag i futbol americà. Es tracta d'un esport desconegut en el nostre professorat. Això implica una prèvia formació al respecte on es mostri on es troben les potencialitats d'aquest esport. Falta coneixement per part de la població general del nostre país.

Amb aquest estudi hem aprofitat un esport poc conegut a la nostra comunitat. Aquest estudi ens ha donat visibilitat de com un esport que de vegades veiem en la televisió, però mai haguéssim dit que el podríem practicar a les nostres sessions d'educació física, pot ser un esport complet i amb molt potencial sobre el nostre currículum d'educació física.

La conclusió final d'aquest estudi es entendre que els alumnes actuals, els passats i els futurs, necessiten estímuls nous, necessiten aprendre de manera divertida esports que mai han practicat, com ha estat el cas de futbol flag. Què els esports amb la seva edat no han d'entendre la diferència de gènere com una barrera. I que en poques sessions, sempre mitjançant la pràctica, els alumnes son capaços d'introduir nous conceptes, nova terminologia i una normativa que pot ser pensem, és massa complicada per a ells.

8. Referències Bibliogràfiques

WEB.CAIB.ES. (2021) El web educatiu de les Illes Balears. (online). <https://intranet.caib.es/sites/curriculum/f/330269>

Juegos de invasión (Educación física). (2018b, enero 26). Glosarios especializados. <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/juegos-de-invasion>

Clemente, J. (2021). Disfruta con el Fútbol Flag. Disponible en <http://www.fefarmu.es/flag-football/>

Colegio Cedros (8 de Noviembre 2018). Fútbol americano la mejor actividad deportiva para tu hijo. Disponible en <https://blog.colegios-cedros-yaocalli.mx/cedros/futbol-americano-mejor-actividad-para-tu-hijo>

Palazón, J. (20 Julio 2019). ¿Es seguro que los niños de siete años jueguen fútbol americano?. Disponible en <https://www.hijosde7.com/es-seguro-que-los-ninos-de-siete-anos-jueguen-footba/>

Reglas Internacionales de Flag Football (2011). Agfa.weebly.com. Disponible en: http://agfa.weebly.com/uploads/4/9/6/2/4962142/reglamento_ifaf_de_flag_football_2011.pdf

Martínez, G. (2014, Gener). El Flag Football en secundaria. Efdeportes.com. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd188/el-flag-football-en-secundaria.htm>

Romero Granados, S.; González Campos, G. (2015). Fundamentos de la Programación de Educación Física en Primaria. Journal of Sport and Health Research. http://www.journalshr.com/papers/Vol%207_N%202/V07_2_9.pdf

DEVÍS, J. y PEIRÓ C. (1992): Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Editorial INDE. Barcelona.

Cidoncha Falcón, V., & Díaz Rivero, E. (2011, octubre). *Una variante del fútbol americano: el flag football*. efdeportes.com. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd161/una-variante-del-futbol-americano-el-flag-football.htm>

Molina, R. (2016, julio). *Modelo de enseñanza comprensiva o TGfU. Estudios relacionados con este modelo*. efdeportes.com. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd219/modelo-de-ensenanza-comprensiva-o-tgfu.htm>

Otero, F. M., Carmona, J., Albornoz, M., Calvo, A., & Díaz, J. A. (2013, 3 julio). *Metodología de enseñanza de los deportes de invasión en primaria / Teacher's methodology of invasion games in primary school*. cdeporte.rediris.es. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista53/artintervencion439.htm>

Marín, G. (2016). Juegos de invasión. *Publicaciones Didácticas*, 66, 117–125. <https://core.ac.uk/download/pdf/235860679.pdf>

González Villora, Sixto, & García López, Luis Miguel, & Contreras Jordan, Onofre Ricardo, & Sánchez Mora Moreno, David (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (15),14-20.[fecha de Consulta 3 de Junio de 2021]. ISSN: 1579-1726. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732280003>

García Muñoz, T. (2003, marzo). *Etapas del proceso investigador: Instrumentación*. univsanta.com. http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf

Puente-Maxera, F., Méndez-Giménez, A., & Martínez de Ojeda, D. (2020). Sports Education and Introduction to Invasion Sports in Early Primary Education. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 140, 23-30. <https://revista-apunts.com/educacion-deportiva-e-iniciacion-a-deportes-de-invasion-en-educacion-primaria-inicial/>

Ricardo Contreras, O.; De la Torre, E.; Velázquez Buendía, R. (2001): “Iniciación deportiva”. Ed. Síntesis.

Fotografies personals de Voltos Academy.

9. Annexos

9.1. Qüestionari

He realitzat aquest qüestionari en diferents moments. Un moment inicial, abans de realitzar les sessions i un altre final, una vegada realitzades les sessions. D'aquesta manera podem avaluar el coneixement a nivell conceptual.

Coneixes el Futbol Americà i el Futbol Flag?

1. Sabries dir quins dels següents esports són esports d'invasió? *

Futbol, Bàsquet i Patinatge

Futbol Americà, Hoquei i Balonmano

2. Quin material fan servir al futbol Americà? *

Casc, guants, gorra

Guants, casc, cuirassa i pilota

Bat i Pilota

Pilota

3. Quin material es necessita per jugar a futbol flag? *

Cinturons i Pilota

Cuirassa, cinturons i pilota

Pilota

4. El futbol flag es juga amb? *

Mans

Peus

Totes dues

5. Quines de les següents posicions hi ha a un partit de futbol flag? *

Receptors, corredors, quarterback, cornerback

Corredors, Porter, Línia, kicker.

6. Com es mesura el camp de futbol americà i futbol flag? *

Metres

Polsades

Iardes

7. Com es diu la variació del futbol americà sense contacte? *

Ultimate

Futbol sense contacte

Futbol Flag

8. Creus que els esports de contacte, invasió com el futbol americà o el futbol flag són esports d'homes i no de dones?

Sí

No

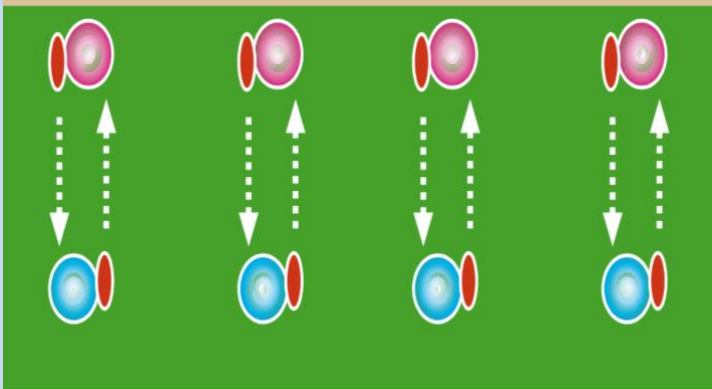
9. T'agradaria conèixer més sobre el Futbol Americà i el Futbol Flag? *

Sí

No

9.2. Sessions

Primera sessió – 55 Minuts

Nom i duració	Atrapa la pilota - 5 min
Edat recomanada	Etapa primària 6-12 anys
Posició de futbol flag	Receptor
Lloc	Pista de gespa o instal·lació esportiva
Material	Pilotes de futbol americà
Organització	Petits grups o en parelles
Objectius a desenvolupar	<p>Conceptuals: conèixer i experimentar l'element tècnic d'agafar o rebre la pilota de futbol americà.</p> <p>Procedimentals: realitzar l'activitat encaminada a l'aprenentatge de rebre correctament la pilota.</p> <p>Actitudinals: Demostrar una actitud de participació activa i de ganes de millorar.</p>
Bloc de treball	Capacitat perceptiva-motriu
Contingut	Individual
Desenvolupament	Cada parella enfrontada a una distància aproximada de 4-5 metres. Se passa la pilota al company rebent-ho correctament a l'alçada del pit o el cap. Es manté aquesta dinàmica de "passa-recepció, recepció-passa" durant uns minuts al començament de la sessió.
Regles	La regla més importants en aquesta activitat és la correcta posició de les mans. Polzes junts i índexs semi-junts formant un triangle on la pilota pugui entrar sense dificultats. Per a maximitzar el procés s'haurà d'utilitzar exclusivament els dits de les mans per a agafar la pilota.
Variants	Augmentar la distància entre els alumnes.
Observacions	Els alumnes intentaran comptar el nombre de passes que han fet.
Gràfic	

Nom i duració	Trajectòries - 12 min
Edat recomanada	Etapa primària 6-12 anys
Posició de futbol flag	Receptor i Quarterback
Lloc	Pista de gespa o instal·lació esportiva
Material	Pilotes de futbol americà i cons.
Organització	La classe es divideix en quatre o cinc grups.
Objectius a desenvolupar	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptuals: Conèixer i experimentar la posició de receptor i quarterback a nivell col·lectiu. • Procedimentals: Treballar la posició de receptor des de l'inici de la jugada fins al final de la mateixa (stance o posició inicial+trajectòria+recepció) i al seu torn, la realització del llançament de la pilota. • Actitudinals: Demostrar una actitud de participació activa i de ganes de millorar. Respectar als companys.
Bloc de treball	Estructura dels jocs de caràcter col·lectiu
Contingut	Tècnica col·lectiva
Desenvolupament	Els quatre grups es reparteixen per tot l'espai de tal manera que no es molestin entre ells. Desenvoluparan la trajectòria de "go" o "fly" que és aquella que s'executa en línia recta. Una vegada començada el quarterback realitza un llançament i el receptor intentarà atrapar la pilota de manera correcta.
Regles	Si el quarterback no té molta potència realitzar el llançament abans. El QB es podrà anar canviant quan el professor el consideri. Gana l'equip que més recepcions aconsegueix.
Variants	Afegir més trajectòries, aquelles que tinguin un nivell major o menor de dificultat: trajectòries més curtes, més ràpides, (in, out, stop, etc.)
Observacions	La recepció i la posició inicial. Quan es realitzen els canvis de direcció, han de baixar el cos
Gràfic	


Nom i duració	Llança la pilota de futbol americà - 5 minuts
Edat recomanada	Etapa primària 6-12 anys
Posició de futbol flag	Receptor i Quarterback
Lloc	Pista de gespa o instal·lació esportiva
Material	Pilotes de futbol americà cons, cordes i cercols
Organització	La classe es divideix en grups segons el material.
Objectius a desenvolupar	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptuals: Conèixer i experimentar l'element tècnic del llançament en el futbol americà. • Procedimentals: Realitzar el joc encaminada a l'aprenentatge del llançament de la pilota de futbol flag. • Actitudinals: Demostrar una actitud de participació activa i de ganes de millorar.
Bloc de treball	Perceptiva - Motriu
Contingut	Tècnica de caràcter individual - Dirigit al Quarterback
Desenvolupament	Prèviament es col·locaran uns 2-3 cercols per grup en porteries, cistelles, o qualsevol zona on es puguin amarrar. Consisteix a realitzar llançaments intentant introduir la pilota per algun dels cercols col·locats a una distància de 5-10 metres.
Regles	Respectar la distància de llançament.
Variants	Augmentar la distància de llançament
Observacions	Hem de treballar el moviment del braç i llançament
Gràfic	

Nom i duració	Col·locat els flags - 8 minuts
Edat recomanada	Etapa primària 6-12 anys
Posició de futbol flag	Cap en concret
Lloc	Pista de gespa o instal·lació esportiva
Material	Cinturons, flags i cons.
Organització	Quatre grups
Objectius a desenvolupar	<ul style="list-style-type: none"> •Conceptuals: Conèixer i experimentar el material de football flag. •Procedimentals: Realitzar el joc encaminat a l'aprenentatge de posar-se correctament els flags. •Actitudinals: Demostrar una actitud de participativa i jugar net (joc net)
Bloc de treball	
Contingut	Conèixer el material
Desenvolupament	Es divideix la classe en quatre grups. Cada grup se situarà a les cantonades de la pista amb tots els flags en el centre. Al senyal, el primer de cada grup anirà corrent cap al centre de la pista, agafarà un flag i ho haurà de posar de manera correcta. Seguidament tornarà fent un esprint fins al seu grup. Quan arribi surt el següent.
Regles	No sortir fins que el company no hagi arribat al grup i doni una palmada al següent company. Correcta col·locació dels flags al cinturó.
Variants	Amb més material quan hi ha contacte.
Observacions	El objectiu més important és aprendre la correcta col·locació dels flags.
Gràfic	<p>El diagrama mostra una pista de futbol flag verda amb una línia blanca central. Al centre hi ha un grup de flags grocs. A les quatre cantonades de la pista hi ha grups de cons blaus numerats del 1 al 4. Fletxes blanques indiquen que els cons blaus s'han de moure cap al centre de la pista per agafar un flag groc.</p>

Nom i duració	“Hand-off” - 10 minuts
Edat recomanada	Etapa primària 6-12 anys
Posició de futbol flag	Runningback (RB)
Lloc	Pista de gespa o instal·lació esportiva
Material	Pilota de futbol americà
Organització	Es separa la classe en dues meitats i cada meitat en dos grups. Cada grup petit fa una filera davant d'un altre grup, que serà el seu grup parella.
Objectius a desenvolupar	Conèixer el procediment del hand-off a futbol americà i a futbol flag.
Bloc de treball	Capacitat perceptiva-motriu
Contingut	Tècnica individual
Desenvolupament	El primer d'una fila començarà amb una pilota en possessió. Al senyal, aquest i el company de la fila de davant comencessin a córrer. En el punt de trobada s'intercanviaran la pilota seguint la tècnica del handoff. Seguidament el company que està en la fila surt per a repetir el procés
Regles	Respectar les distàncies de marge per al lliurament de la pilota. Utilitzar la tècnica de handoff correctament sense importar la velocitat del desenvolupament de l'activitat.
Variants	Augmentar la distància d'arrancada. Introduir cons i variant el camí, amb el mateix punt final.
Observacions	Handoff: si ens donen la pilota pel nostre costat esquerre, el nostre braç esquerre romandrà a dalt a l'altura del pit. Al mateix temps que el dret estarà fix en tot moment a l'altura de la cresta ilíaca. Quan notem el contacte de la pilota per la zona del pit, el braç esquerre baixa fins a cobrir la pilota amb tots dos avantbraços.
Gràfic	

Nom i duració	Correr amb la pilota - 10 minuts
Edat recomanada	Etapa primària 6-12 anys
Posició de futbol flag	Runningback (RB)
Lloc	Pista de gespa o instal·lació esportiva
Material	Pilotes de futbol americà i cons.
Organització	Es divideix la classe en grups de 4 o 5 alumnes. Se situen una fila de cons separats unes 5 iardes fins a l'altra línia de banda o aproximadament unes 25 iardes de distància.
Objectius a desenvolupar	Desenvolupar l'habilitat de córrer amb la pilota mentre es canvia de direcció.
Bloc de treball	Capacitat perceptiu-motriu
Contingut	Tècnica individual
Desenvolupament	És una carrera de relleus entre equips. El primer participant de cada grup té una pilota. Al senyal, correrà passant entre els cons fent una ziga-zaga. El trajecte serà d'anada i volta fins al punt de sortida. Quan el corredor arribi a la fila li donarà la pilota en handoff al següent corredor, i ell se situarà de nou en la cua. Gana el primer equip a completar les carreres de tots els seus components.
Regles	No sortir fins que el company ens hagi donat la pilota en handoff.
Variants	Que els alumnes corrin cap endarrere, que saltin els cons o que es desplacin de manera lateral.
Observacions	Els jugadors van canviant de mà la pilota de manera que quedi en el costat oposat del con. (Al futbol americà es col·loca la pilota al costat contrari per evitar que et llevin la pilota). - Els jugadors tallen amb el seu peu exterior sense encreuar les cames quan aquestes esquivant un con.
Gràfic	<p>El gràfic mostra un camp de futbol americà amb una línia de cons (cones) que formen un trajecte ziga-zaga. Els jugadors (RB) estan disposats en dues files a l'extrem dret del camp, preparats per rebre la pilota i continuar el trajecte. El número 38 està visible a l'extrem esquerre del camp.</p>

Segona sessió – 55 Minuts

Nom i duració	Muralla flag - 8 minuts
Edat recomanada	Etapa primària 6-12 anys
Posició de futbol flag	Defensive back (DB)
Lloc	Pista poliesportiva, pavelló o camp de gespa
Material	Cons i flags
Organització	Es distribueix la classe de manera individual, començant en una de les endzones amb una pilota cadascun (si és possible; si no, poden simular que el porten). També duen flags al cinturó. Un defensor començarà en la línia de centre de camp.
Objectius a desenvolupar	D'una banda, desenvolupar l'habilitat de llevar els flags en defensa, i per una altra, desenvolupar l'habilitat del corredor per a evitar al defensive back i de córrer buscant espai obert.
Bloc de treball	Capacitats perceptiu-motrius
Contingut	Tècnica individual (moure's evitant als defenses)
Desenvolupament	El joc consisteix en el fet que el defensa haurà de defensar la muralla (línia de meitat de camp) dels "intrusos" (els corredors). Al senyal, tots els corredors surten amb l'objectiu de creuar la muralla, evitant que li llevin algun dels flags. Una vegada s'hagi arribat a l'altra part, el procés es tornarà a repetir. Si algun dels corredors és placat pel defensa passa a ser un defensor més en la muralla. La dinàmica es repeteix fins que només quedi un, sent cada vegada més difícil sobre passar la muralla.
Regles	N'hi ha prou que el defensa llevi un sol flag perquè el corredor passi a ser un defensor. Els defenses només es podran moure de manera horitzontal per la línia, sortint com a màxim un metre de la línia cap a totes dues parts de la pista. Els corredors tindran 16 segons per a passar a l'altre costat de la muralla, al contrari passessin a formar part dels defenses.
Variants	Posar als corredors per parelles i córrer de la mà.
Observacions	Els DB han d'estar atents a la cintura dels corredors i no a la espatlla o al cap. Cada vegada que l'ona de corredors sobre passin la muralla, el professor haurà d'identificar als que han estat enxampats perquè els altres recuperin l'alè.
Gràfic	 <p>El diagrama mostra un camp de futbol verd amb una línia de meitat de camp vertical blanca que representa la "muralla". A l'esquerra de la línia, hi ha un jugador amb un triangle vermell a la cintura, representant el defensor. A la dreta, hi ha un grup de jugadors amb cercles blaus a la cintura, representant els corredors. Una fletxa blanca apunta cap avall des de la línia de meitat de camp. A l'extrem inferior esquerre del camp, hi ha un jugador amb el número 44 a la seva espatlla.</p>

Nom i duració	Snap 7 minuts
Edat recomanada	Etapa primària 6-12 anys
Posició de futbol flag	Center i Quarterback (QB)
Lloc	Pista poliesportiva, pavelló o camp de gespa
Material	Pilotes de futbol americà i cons
Organització	Es divideix la classe en petits grups de 4-5 alumnes. Tots els grups se situen en una línia de fons de la pista, formant una fila. Una pilota per cada grup situat en l'últim jugador de cada fila.
Objectius a desenvolupar	Desenvolupar la tècnica del snap.
Bloc de treball	Capacitat perceptiu-motriu
Contingut	Tècnica individual (snap)
Desenvolupament	Al senyal del professor, el posseïdor de la pilota sortirà fins a col·locar-se el primer. Seguidament col·locarà la pilota en terra i executarà el snap al seu company. Llavors, la pilota s'anirà passant al company anterior fins que arribi de nou a l'últim company de la filera i es pugui repetir el procés per a continuar avançant fins a la línia de meta situada a meitat de camp.
Regles	El center ha de situar la pilota en terra abans de fer el snap. A més, ha de posar els seus dits sobre el cordatge de la pilota. El QB ha de situar la mà amb la qual no llança entre les cames del center
Variants	Quan hagin de retornar la pilota de nou a l'últim, que facin un altre pic el snap. Augmentar la distància de la carrera.
Observacions	Snap: intercanvi entre el center i el QB; sempre s'executa a l'inici de cada jugada.
Gràfic	

Nom i duració	Shotgun - 5 minuts
Edat recomanada	Etapa primària 6-12 anys
Posició de futbol flag	Center i Quarterback (QB)
Lloc	Pista poliesportiva, pavelló o camp de gespa
Material	Pilotes de futbol americà i cons
Organització	Es divideix la classe en parelles i se situen en una línia de fons de la pista, formant una filera. Una pilota per a cada parella situat en el jugador de darrera. Es col·locaran una fila de cons des d'on estan col·locades les parelles fins a la meitat de la següent pista, estaran separats entre si unes 4 iardes.
Objectius a desenvolupar	Desenvolupar la tècnica de shotgun
Bloc de treball	Capacitat perceptiu-motriu
Contingut	Tècnica individual (shotgun)
Desenvolupament	És la mateixa dinàmica que l'exercici anterior tret que ara es pràctica el shotgun en comptes del snap. Al senyal del professor, el posseïdor de la pilota sortirà fins a col·locar-se davant de la parella, just on es troba el primer con. Seguidament col·locarà la pilota en terra i executarà el shotgun al seu company per a tornar a repetir el cicle fins a arribar a la línia de meta.
Regles	El center ha de situar la pilota en terra abans de fer el snap. A més, ha de posar els seus dits sobre el cordatge de la pilota. El llançament del shotgun hauria d'executar-se en direcció al pit del QB. Aquest últim, hauria de situar les mans a l'altura del pit, col·locant les mans com si es tractés de rebre una pilota, utilitzant la tècnica oportuna per a dur-lo a terme.
Variants	Augmentar la distància de la carrera o la dels cons per a dificultar el shotgun
Observacions	Shotgun: Llançament cap endarrere del center cap al QB, realitzant un snap llarg, de 3-5 iardes de distància.
Gràfic	<p>El diagrama il·lustra l'exercici Shotgun en un camp de futbol americà. A la part superior, una línia de jugadors (C) i cons (C) està disposada en una línia. Un jugador de darrere llança la pilota cap endarrere cap al jugador de davant, realitzant un snap llarg. El jugador de davant col·locarà la pilota en terra i executarà el shotgun al seu company. El cicle es repeteix fins a arribar a la línia de meta. Les etiquetes indiquen: CONO, SHOT GUN, POSICION INICIAL.</p>

Nom i duració	Sense Touchdown - 5 minuts
Edat recomanada	6-12 anys
Posició de futbol flag	Defensive backs (DB)
Lloc	Pista poliesportiva, pavelló o camp de gespa
Material	Cons i flags
Organització	S'organitza la classe per parelles. S'ajunten dues parelles quedant 4 alumnes per grup. S'estableix tantes mini zones de 10x10 metres com a grups hi hag o com el centre pugui tenir, amb una endzone en cadascuna. Un de cada parella comença atacant, separats dels seus companys unes 5 iardes aproximadament.
Objectius a desenvolupar	Desenvolupar l'habilitat de llevar els flags en defensa. I desenvolupar l'habilitat del corredor per a evitar al defensive back i de córrer buscant espai obert en atac.
Bloc de treball	Capacitats perceptiu-motrius
Contingut	Tècnica individual (llevar el flag + moure's evitant als defenses)
Desenvolupament	Al senyal del professor, els alumnes que comencen a atacar han d'intentar arribar a la endzone. Els dos companys hauran d'evitar-ho, llevant algun dels flags abans que aconseguixin arribar a la línia. Té un punt el que aconsegueixi llevar la cinta o el flag i un altre el que aconsegueixi touchdown. S'intercanvien els rols en cada intent.
Regles	N'hi ha prou que el defensa llevi un sol flag perquè el corredor quedi quiet o immobilitzat. Els atacants tenen 10" per a arribar a la endzone i aconseguir touchdown, en cas contrari, quedaran fora d'aconseguir la puntuació.
Variants	Augmentar o reduir el terreny de joc depenent de les habilitats dels alumnes.
Observacions	Els DB han d'estar atents al maluc i els ulls dels corredors i no al capdavant o les cames.
Gràfic	

Nom i duració	Simulació de jugades en atac i defensa - 10 Minuts
Edat recomanada	6-12 anys
Posició de futbol flag	Totes en atac i totes en defensa.
Lloc	Pista poliesportiva, pavelló o camp de gespa
Material	Cons, pilotes de futbol americà i flags
Organització	Es divideix la classe en grups de 5 contra 5 alumnes
Objectius a desenvolupar	Desenvolupar una jugada elaborada en el futbol flag.
Bloc de treball	Iniciació col·lectiva
Contingut	Sistemes de joc en atac i defensa.
Desenvolupament	Els jugadors hauran d'executar la jugada que es troba elaborada en "gràfic". L'executaran cada equip 4 vegades, llançant la pilota en cada ocasió a un company diferent per practicar les diferents dinàmiques i garantir la màxima participació.
Regles	Hi ha quatre jugadors realitzant les trajectòries per a quatre intents (un per a cadascun). Pel que caldrà llançar a un company diferent en cada intent. La defensa ha de mantenir la pressió sense entrar en contacte. La jugada finalitza amb la retirada de qualsevol flag.
Variants	Provar més jugades. Jugades lliures que ells vulguin crear.
Observacions	El professor haurà de cuidar la comunicació entre quarterback i receptors. Fer incís en què els jugadors executin la jugada tal com és. Que la defensa comuniqui les seves intencions a tot l'equip és essencial.
Gràfic	

Nom i duració	Partit - El temps restant de la sessió
Edat recomanada	6-12 anys
Posició de futbol flag	Totes en atac i totes en defensa.
Lloc	Pista poliesportiva, pavelló o camp de gespa
Material	Cons, pilotes de futbol americà i flags
Organització	Es divideix la classe en grups de 5 contra 5 alumnes
Objectius a desenvolupar	Desenvolupar una jugada elaborada en el futbol flag.
Bloc de treball	Iniciació col·lectiva
Contingut	Partit de joc.
Desenvolupament	Jugaran un partit adaptat amb un drive cadascun. Tindran quatre downs per a arribar a la meitat de pista i altres quatre per a anotar en la endzone. Per a aconseguir avançar i acostar-se a poc a poc a la endzone, els jugadors d'atac podran desenvolupar el tipus jugo que decideixin, mitjançant carreres o mitjançant passades. En defensa, el mateix, podran defensar home a home o defensa en zona (2x3, 3x2, 2x2 amb blitz, etc.).
Regles	Els jugadors intentaran seguir les regles del futbol flag. Després de cada touchdown, executaran un punt extra, que pot ser d'un punt (a cinc iardes de la endzone) o de dues (a dotze iardes de la endzone).
Variants	En cas que el nivell d'exigència per a desenvolupar un partit sigui molt elevat, podrem realitzar un Ultimate amb jugades en atac i defensa en zona com a individual.
Observacions	Aquest apartat és purament establert perquè els alumnes provin el que seria una situació real de partit. És recomanable que mentre els alumnes no estiguin jugant, es reunixin i planifiquin cadascuna de les jugades que desenvoluparan.
Gràfic	

9.3. Consentiments

Plantilla consentiment informat.

CONSENTIMENT INFORMAT

Full informatiu

Títol de la recerca:

Investigadors: Alejandro Molina Del Campo

Descripció d'investigacions: Estudi

Data: Maig de 2021

Per tot l'exposat, li convidem a participar en aquest projecte de recerca. La seva col·laboració consistirà a participar en el treball de camp elaborat per a respondre a les nostres preguntes de recerca, i activitats físiques relacionades amb el nostre tema d'estudi, amb la finalitat de conèixer la seva pròpia experiència i percepció.

Sol·licitem la seva col·laboració en les diferents sessions i qüestionaris que realitzarem.

Beneficis potencials, perjudicis i inconvenients

Les dades obtingudes en aquest projecte seran utilitzats per a elaborar una pràctica de recerca en el marc de l'assignatura "Treball de Fi de Grau en Educació Física" dels estudis de Grau en Educació Primària de la Universitat de les Illes Balears (UIB), sempre respectant la Llei orgànica 15/1999 de Protecció de dades de caràcter personal. És important que vostè compregui que:

La seva participació en aquest estudi és absolutament voluntària i, en cas que hagués acceptat participar en aquest, pot abandonar-lo en qualsevol moment.

Es realitzaran totes les mesures oportunes per a salvaguardar el seu anonimat. Pot vostè exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició a l'estudi.

FORMULARI DE CONSENTIMENT INFORMAT

Tota la informació de la investigació que apareix en aquest treball ha estat explicada al grup classe i al tutor al respecte. El tutor i grup classe reconeix que la informació és confidencial i que cap informació de caràcter personal serà difosa, excepte en situacions on sigui necessari per compliment acadèmic o professional.

Com a responsable de la assignatura i del grup, he comprès el propòsit d'aquesta investigació: per això el grup i tutor participarà a qüestionaris/ grups de discussió/ activitats físiques.

En compliment de la Llei 15/1999 de protecció de dades de caràcter personal, he estat informat que puc exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició de mis dades supervisat per el professor Pere Antoni Borràs dels estudis del Grau d'Educació Primària de la UIB.

Sobre la base de tot l'exposat, accepto participar amb el grup classe en aquest estudi i d'aquesta manera signa el següent document i dono el meu consentiment informat.

Signa

Nom i cognoms del participant

Signa

Nom i cognoms de l'investigador

Data _____