



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat d'Educació

**Memòria del Treball de Fi de Grau**

# LA GAMIFICACIÓ EN L'EDUCACIÓ FÍSICA

Maria del Mar Sastre Casalí

**Grau en Educació Primària**

Any acadèmic 2017-18

DNI de l'alumne: 43227434 S

Treball tutelat per Josep Vidal Conti

Departament de Pedagogía y Didàctiques Específiques

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

## **RESUM**

En el contingut d'aquest treball de fi de grau centrat en la gamificació intenta reflexionar i demostrar com es poden dur a terme unes classes d'educació física més lúdiques i divertides a través del tema principal, agafant informació sobre les opinions de professionals i especialistes en aquest tema i l'experiència adquirida en la meua pròpia pràctica com alumne a una assignatura de la universitat.

Per una banda, es presenta el marc teòric on podrem considerar el concepte de la gamificació i els aspectes que s'han de tenir en compte per gamificar correctament davant l'educació física.

Per altra banda, introduïrem una proposta d'intervenció aplicant de la gamificació davant les classes d'educació física amb l'objectiu de millorar la motivació de l'alumnat.

**Paraules clau:** Gamificació, educació física, joc, motivació.

## **ABSTRACT**

In the content of this work of end of grade centred on the gamification it tries, to reflect and to demonstrate how a few classes of physical education can be carried out more playful and entertained across the main topic, taking information about the opinions of professionals and specialists in this topic and the experience acquired in my own practice as a student at a university subject.

On the one hand, there appears the theoretical framework where we will be able to consider the concept of the gamification and the aspects that must be born in mind for gamify correctly before the physical education.

On the other hand, we will introduce an intervention proposal by applying gamification before the classes of physical education with the aim of improving the motivation of the students.

**Keywords:** Gamification, physical education, game, motivation.

## ÍNDIX

<b>1. JUSTIFICACIÓ.....</b>	<b>pàgina 5</b>
<b>2. OBJECTIUS.....</b>	<b>pàgina 6</b>
<b>3. MARC TEÒRIC.....</b>	<b>pàgina 7</b>
<b>3.1. Origen de la gamificació.....</b>	<b>pàgina 7</b>
<b>3.2. Què és el joc?.....</b>	<b>pàgina 8</b>
<b>3.3. Diferències entre jocs seriosos i gamificació.....</b>	<b>pàgina 8</b>
<b>3.4. Elements del joc en la gamificació.....</b>	<b>pàgina 9</b>
<b>3.4.1. Tipus de jugadors.....</b>	<b>pàgina 11</b>
<b>3.5. La importància de la motivació en la gamificació.....</b>	<b>pàgina 13</b>
<b>3.6. Exemples de gamificació a l'aula.....</b>	<b>pàgina 15</b>
<b>3.7. L'aplicació de la gamificació en les classes d'educació física.....</b>	<b>pàgina 16</b>
<b>3.8. Comprovació dels beneficis de la gamificació en l'educació física... </b>	<b>pàgina 18</b>
<b>4. METODOLOGIA.....</b>	<b>pàgina 20</b>
<b>5. RESULTATS.....</b>	<b>pàgina 23</b>
<b>6. DISCUSSIÓ.....</b>	<b>pàgina 29</b>
<b>7. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ.....</b>	<b>pàgina 30</b>
<b>7.1. Disseny de la proposta d'intervenció.....</b>	<b>pàgina 33</b>
<b>8. CONCLUSIONS.....</b>	<b>pàgina 45</b>
<b>9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....</b>	<b>pàgina 48</b>
<b>ANNEX I.....</b>	<b>pàgina 49</b>
<b>ANNEX II.....</b>	<b>pàgina 52</b>
<b>ANNEX III.....</b>	<b>pàgina 61</b>

**ANNEX IV..... pàgina 62**

**ANNEX V..... pàgina 71**

## 1. JUSTIFICACIÓ

Una de les principals raons que m'ha duit a desenvolupar el tema de la gamificació dins l'àmbit de l'educació física en el meu treball de fi de grau ha estat la motivació que vaig tenir el quadrimestre passat amb una assignatura de la universitat de les Illes Balears on el mestre va voler que introduíssim la gamificació dins totes les sessions que portàvem a terme els propis alumnes.

L'educació està canviant molt en aquests darrers anys, les noves metodologies com el treball cooperatiu, l'experimentació, la gamificació, entre d'altres, estan substituint a les antigues classes on el mestre era qui donava la classe i els alumnes escoltaven la lliçó. Avui en dia ja es comença a veure al mestre com un guia dins l'aprenentatge dels alumnes, algú que els ajuda en el seu procés d'ensenyament-aprenentatge.

D'entre totes les noves metodologies apareix el joc, no com un entreteniment, si no com una peça fonamental per a l'aprenentatge dels alumnes. Segons Hervas, E. (2008) és necessari recordar que el nen juga perquè és un ser essencialment actiu i perquè els seus actes han de desembolicar-se d'acord amb el grau del seu desenvolupament mental. Per això, introduir la gamificació, una de les metodologies més emprades actualment no només dins les aules, ajuda al nen a desenvolupar-se correctament i incentiva la seva motivació per la millora del seu rendiment escolar.

La gamificació dins l'educació física pareix un repte per a qualsevol mestre però m'he adonat per experiència pròpia que, aplicant la gamificació a les classes d'educació física comporta que aquestes siguin més lúdiques i motivadores per a tots els nostres alumnes. Segons Kapp, K. (2012). La gamificació no trivialitza l'aprenentatge; és un mètode intensament motivacional per transmetre formació i educació corporativa.

Per aquest motiu, per dur a terme el següent treball, es tindrà en compte l'anàlisi teòric de diferents autors, teories i mètodes que fan ús d'aquesta estratègia i es relacionaran dins l'educació física amb diferents jocs i recursos. Com bé diu Martinez, C. (2017):

A través del joc, l'àrea d'educació física pot globalitzar i interrelacionar els continguts de la mateixa i de la vida actual on les noves tecnologies formen part essencial en les nostres vides i cada vegada estan més presents a les nostres aules.

Per una altra banda, es passaran als alumnes petits qüestionaris que contestaran preguntes sobre la gamificació dins les classes d'educació física. Per elaborar-los em basaré totalment amb l'experimentació prèvia i, així, valoraré i compararé (no al cent per cent ja que no hi haurà experimentació pròpia dels alumnes) el què opinen alumnes de primària d'introduir la gamificació dins les sessions d'educació física vers a les experimentacions dutes a terme en la Universitat de les Illes Balears.

## **2. OBJECTIUS**

Aquest treball de fi de grau es marca un objectiu general de realitzar un anàlisi aproximat dels beneficis que la gamificació pot aportar tant als alumnes com als mestres dins les classes d'educació física.

De l'objectiu general que s'ha explicat anteriorment es deriven els següents objectius específics a continuació:

1. Conèixer el concepte de gamificació els diferents elements que la componen.
2. Adquirir estratègies per a l'aplicació de la gamificació dins les classes d'educació física.
3. Intentar motivar a tot el grup docent a introduir la gamificació dins les seves classes.
4. Saber com responen els mestres davant el concepte de gamificació.

### **3. MARC TEORIC**

En el primer apartat del marc teòric començ explicant que és la gamificació, d'on va sorgir i quan va sorgir, citant alguns dels autors més importants dins aquest tema on fan unes valoracions molt importants. Després, començ explicant que és el joc ja que la gamificació està ficada dins aquest apartat i he trobat interessant seguir amb un tema el qual la gent confon i no hi hauria d'haver cap dubte, aquest és la diferenciació entre els jocs seriosos i la gamificació.

A continuació ja m'enfons més dins tot el tema que avarca la gamificació, s'introdueixen els elements del joc on també s'explica quins tipus de jugadors hi ha, sempre tenint present l'educació dins aquest àmbit. Tot seguit s'explica un tema molt interessant per l'alumnat, que és la importància de la motivació en la gamificació ja que sense aquesta moltes propostes de dissenys no es podrien dur a terme.

Seguidament s'introdueixen alguns exemples sobre la gamificació dins l'aula on també s'explica un cas vivencial. Per acabar, faig una vinculació de la gamificació amb el currículum d'educació física on esment les principals accions de la gamificació i tot el que aporta aquesta als infants i als mestres.

#### **3.1. Origen de la gamificació**

Sense adonar-nos que el temps passa més ràpid del que ens pensam, feim una mirada enrere i podem veure que durant tota la nostra vida hem gamificat, però és en aquests darrers anys quan s'ha revolucionat al món el fet de poder fer unes classes més lúdiques per als alumnes. Van ser el sectors empresarials els primers que s'adonaren del vincle que es creava entre una persona i el joc. Un dels casos amb més èxit va ser BBVA games (2008) on aquest donava premis i feia conèixer els seus productes però va ser al 2010 quan es va començar a generalitzar.

Segons Kapp (2012), la gamificació està basada en “emprar les mecàniques del joc, l'estètica i el pensament propi per comprometre a les persones, promoure l'aprenentatge, i solucionar

problemes”. Cal afegir que, la gamificació, millora la motivació a l’aprenentatge, per això, gràcies al seu caràcter lúdic facilita la interiorització dels coneixements d’una forma més divertida i per tant, ajuda als alumnes al seu aprenentatge.

### **3.2. Què és el joc?**

El joc és aquell que activa al nen i és un factor poderós ja que el prepara per a la vida social així com també, l’ajuda a desenvolupar l’esperit emprenedor i d’observació davant tots els obstacles que es pugui trobar.

Com bé diu Hervas (2008), el joc constitueix un mode peculiar d’interacció del nen amb el seu medi que es qualitativament distint de l’adult. Molts pares pensen que el joc en l’educació física és “temps perdut” però gràcies a aquest, els nens s’enfronten moltes vegades a reptes que els proposarà la vida. El joc ajuda a estimular l’esperit de crear i innovar, desperten l’enginy així com també milloren en tot el que veuen amb els sentits, aquests s’estimulen i s’afavoreixen. Cal afegir que el joc també ajuda als nens a ser més solidaris amb els altres companys, formant així el seu caràcter.

Resumint, podríem dir que el joc és una activitat en la que existeixen una sèrie de normes voluntàriament acceptades i que es desenvolupa en un espai i un temps determinat, contribuint així, al desenvolupament que prepara al nen per a la vida adulta.

### **3.3. Diferència entre jocs seriosos i gamificació**

Per poder entendre bé que és la gamificació i quines són les avantatges d’aquesta, diferenciarem entre els jocs seriosos i la gamificació encara que el seu fonament és la mateixa per les dues: motivar i crear aprenentatge per sí sols.



Entenem que els jocs seriosos són aquells que estan complets, és a dir, amb principi i final, totalment desenvolupats i pensats per aprendre alguna cosa. Aquests jocs s'utilitzen per desenvolupar determinades competències i habilitats de l'alumnat i la seva principal finalitat no és la diversió de l'alumne, sinó l'aprenentatge dels objectius marcats anteriorment.

Per una altra banda trobam la gamificació, que és un joc parcialment complet i consisteix en aplicar algun element dels jocs seriosos a àmbits reals, per exemple, dins una classe d'educació física on treballam la orientació a través de còdics QR i no amb paper com s'ha fet tradicionalment.

L'objectiu de la gamificació és incrementar la seva motivació, tenir una retroalimentació constant, ajudar-lo a desenvolupar un potencial, ser més autònoms i millorar el seu aprenentatge diari. A través de la gamificació l'alumnat podrà passar reptes que, pot ser, li sorgeixin a la vida real i d'aquesta manera, estarà més preparat per aconseguir-los.

### **3.4. Elements del joc en la gamificació**

Els elements del joc són les peces fonamentals que utilitzarem per a gamificar dins les nostres aules, per això hem de conèixer les necessitats i interessos dels nostres alumnes i, d'aquesta manera, estaran més motivats per aprendre. Aquests elements són, les mecàniques, les dinàmiques i l'estètica, introduïts a partir de l'any 2001 a una conferència anomenada GDC (Game Developers Conference), que va ser una concentració de tallers de videojocs on sorgiren els elements fonamentals per a aquests.

Les mecàniques, dinàmiques i estètica són els elements útils per determinar si el joc tindrà èxit o no. Això es relaciona directament amb l'educació ja que si aquests tres elements no estan ben dissenyats, probablement l'ensenyament-aprenentatge dels nostres alumnes serà nul.

Per a que la gamificació sigui possible hi ha d'haver un jugador ja que sense aquest, tant l'ensenyament com l'aprenentatge no podria ser possible. Segons Kapp (2012), La

gamificació utilitza aquestes dinàmiques basades en el joc per implicar i educar un públic. La gamificació presenta una interessant interfície estètica que afecta a la manera de com els jugadors experimenten un joc.

Per tant, entenem per mecàniques totes aquelles combinacions de dissenys, eines, normes per crear diferents formes d'interacció entre el jugador i el joc. El conjunt de totes elles aconseguix que l'alumnat estigui motivat o no a l'hora del seu aprenentatge.

Algunes mecàniques del joc que s'empren dins la gamificació són, segons Contreras (2013):

- Punts: Són els sistemes utilitzats per portar un seguiment del comportament de l'usuari, portar el compte i proporcionar retroalimentació.
- Insígnies: Les insígnies o assoliments són símbols que representen precisament l'assoliment d'una meta particular. Són importants per als sistemes gamificats ja que fan sentir a l'usuari exitós, i el manté amb les ganes de seguir jugant.
- Nivells: Són jerarquies estructurades de progrés, en general representades per nombres ascendents o valors (per exemple, bronze, plata i or). Aporten sensació de progrés i reconeixement, a més de permetre l'accés a nous continguts.
- Recompenses: Són molt importants en la gamificació, ja que és el que fa despertar l'interès de la majoria dels usuaris. Es poden categoritzar en intrínseques i extrínseques. Més endavant es parlarà sobre aquestes.

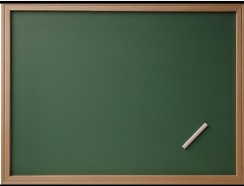
Pel que fa a les dinàmiques, són aquells aspectes més psicològics. Són la interacció entre el jugador i el joc, és a dir, la forma en la que comprovem si la mecànica funciona. Són aquells efectes que té el joc sobre la persona, com per exemple la motivació que té en aconseguir passar de nivell, el fet de superació personal, les emocions que sent, etc.

I per finalitzar, l'estètica, és el que fa que el joc sigui divertit o no, com bé diu el seu nom l'estètica del joc és aquella part que nosaltres veiem, que tocam, on jugam, en definitiva, l'escenari.

### 3.4.1 Tipus de jugadors

Dins la gamificació hi ha quatre tipus de jugadors on aquests es diferencien per la forma en la que juguen. El primer és el "beneficiari" que té com a objectiu resoldre reptes amb èxit i aconseguir una recompensa per això. "L'explorador" el qual passa molt de temps jugant i volen descobrir i aprendre qualsevol cosa nova o desconeguda. El "socialitzador" que dedica tota l'atenció a formar relacions amb altres jugadors, i per acabar, "l'assassí" el qual només vol competir amb altres persones.

Una vegada explicats els jugadors, ens podem adonar que aquests també són molt semblats a alguns alumnes que podríem tenir dins una classe. Per poder entendre-ho millor s'ha dissenyat una taula on s'aplicarà amb el joc del Candy Crush.

TIPUS DE JUGADORS		
BENEFICIARIS	Vaig a repetir per aconseguir les tres estrelles	Ens hem saltat aquest exercici
EXPLORADORS	Hi ha un nou món al mapa!	L'altre dia vaig veure que per internet deien..
SOCIALITZADORS	Per quin nivell vas?	Podem fer el treball per parelles?
ASSASSINS	Dues pantalles més, i acab aquest món.	Això entra al examen?

*Font: elaboració pròpia*

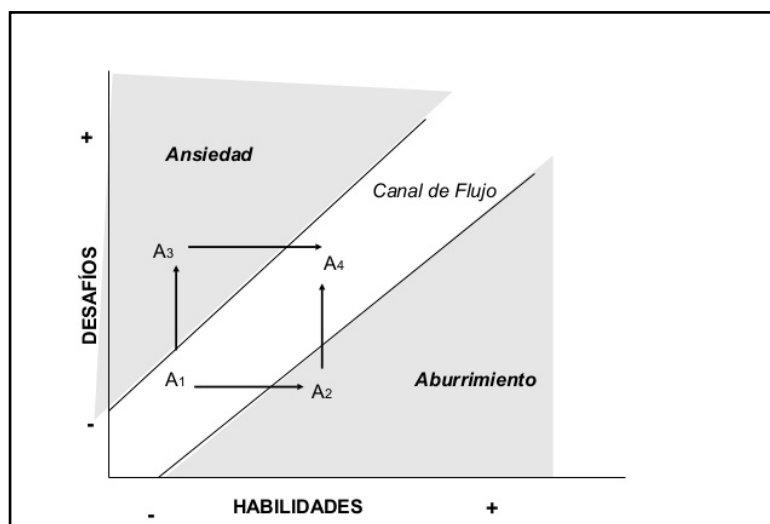
El més normal d'una persona, ja sigui adulta o no, és que reunesqui una mica de cada jugador. Hem de pensar que actuen moltes coses, com per exemple, les emocions o el caràcter d'una persona. Gràcies a conèixer quins són els tipus de jugadors que hi ha i sabent els alumnes com són es pot modificar un joc, crear un nou nivell o simplement canviar algunes dinàmiques i mecàniques del joc. D'aquesta manera, pots assegurar-te que un alumne aprengui tot el que ha d'aprendre, sempre mitjançant el joc i la diversió.

El repte d'un mestre a l'hora de crear una nova dinàmica de gamificació, serà aconseguir que aquest sistema es pugui adaptar a totes les característiques dels nostres alumnes i no, que els nostres alumnes s'adaptin al joc.

Un altra aspecte al que hem de fer esment per a personalitzar la nostra proposta de gamificació és l'anomenat "canal de flux". Aquesta teoria va ser desenvolupada per un psicòleg d'origen hongarès Mihaly Csikszentmihalyi als anys 70 on va dir que el "canal del flux" és el moment en el que una persona es troba totalment concentrada i immersa dins la tasca que està duent a terme.

Dins la gamificació, el "canal de flux" és l'estat de màxima concentració i entreteniment del jugador, cal afegir que cada alumne trobarà un canal de flux diferent als altres ja que cada nen és un món i cada un té les seves pròpies emocions i sentiments, uns li posen més ganes a fer-ho i tenen més motivació i en canvi, n'hi ha d'altres que no. Per això, l'objectiu del docent és cercar que aquest nivell de flux sigui motivador per a tothom però també cercar l'alteració dels nens.

El disseny de la nostra eina d'aprenentatge ha de ser d'una forma gradual, d'aquesta manera aconseguirem un feedback constant dels alumnes que ens informará dels seus progressos. A continuació s'introdueix una fotografia d'un gràfic de l'autor Mihaly Csikszentmihalyi que va dissenyar per entendre-ho millor:



*Font: M. Csikszentmihalyi*

### 3.5. La importància de la motivació en la gamificació

La falta de motivació és un dels principals problemes que trobam actualment dins l'escola i més dins les classes d'educació física per part d'alguns alumnes, ja que la majoria estan totalment capficats dins la tecnologia i reben uns estímuls gràcies a aquesta, que com a mestres, ens hauríem d'adonar i aprofitar el que produeix als alumnes i com podríem implantar-ho dins les classes d'educació física. Per això, la gamificació pot ser una bona manera de motivar als alumnes a fer que les classes siguin més motivadores per a ells.

Sembla que les classes d'educació física només serveixen per estirar les cames i oblidar-se una mica de les classes magistrals, però l'àrea d'educació física té com a finalitat principal el desenvolupament de la competència motriu. Aquesta ha de promoure i facilitar que els alumnes coneguin el seu propi cos i les possibilitats que tenen d'ell, per això, sabent que la tecnologia és el que els motiva als alumnes, perquè no aplicar aquesta dins les classes d'educació física per fer-les d'aquesta manera més interessants i tenir unes experiències positives?

Quan algú parla de gamificació tota la conversa s'enfoca a la motivació, on aquesta juga un paper fonamental en l'aprenentatge de l'alumnat per poder tenir un bon bagatge d'experiències positives. Segons Borrás (2015) La motivació és el que condueix a algú a fer alguna cosa, existeixen moltes formes de motivació.

Com bé coneixem, hi ha dos tipus de motivacions:

La extrínseca, la qual es centra en el tipus de motivació en el que els motius condueixen a una persona a realitzar aquesta activitat, és a dir, que la pròpia motivació ve donada per l'exterior i no per l'interior d'una persona.

I la intrínseca, que apareix quan les recompenses es centren més en el procés que en els resultats de l'activitat realitzada. D'aquesta manera l'activitat que es realitza la feim per pròpia diversió i per el sentiment que ens genera aquesta. Segons Kapp (2012) La motivació intrínseca sol tenir un major valor educatiu.

Pel que fa a la gamificació, una motivació no pot estar sense l'altra, hi ha d'haver una relació, per això, utilitza ambdós tipus ja que s'utilitzen els elements del joc anteriorment citats com són, els punts, les recompenses, etc; on suposen una eina de motivació externa combinada amb una motivació interna, que serien els sentiments per al joc i estar involucrat.

Pel que fa a la tasca dels mestres, sempre s'ha de premiar l'esforç de l'alumne, no només l'èxit que pugui tenir sinó també, l'esforç que ha fet.

En definitiva, dins la gamificació es necessita ambdues parts per poder dur a terme un bon aprenentatge i per poder estar motivats a l'hora de seguir endavant, de no donar-nos per vençuts, ja que d'aquesta manera, seria un gran error. També és important facilitar la màxima informació possible als alumnes perquè siguin capaços de realitzar l'activitat sols i que no es sentin inferiors als altres ja que cada persona és com és i sempre valorar l'esforç que fa cada un.

### 3.6. Exemples de gamificació a l'aula

En aquesta treball se presenta la gamificació centrat dins l'educació física com un procés complet en el que aplicam els elements del joc per treballar una sèrie de continguts i competències dins les classes d'educació física. Com bé hem explicat anteriorment, consideram la gamificació aquelles experiències en les que es creen situacions de joc per desenvolupar una sèrie d'activitats d'ensenyament-aprenentatge dels nostres alumnes.

La gamificació ha augmentat des de l'any 2008, per això, existeixen milions d'eines que ajuden a crear aquests àmbits de jocs i poder aplicar la gamificació dins a l'aula, per això destac les següents:

- **Class Dojo:** és una plataforma de comunicació que permet realitzar de manera molt senzilla tasques habituals dins de l'aula, especialment tots els aspectes relacionats amb les actituds en l'aprenentatge. Aquesta eina de gamificació amb més èxit de tot el món connecta a professors, pares i alumnes que la usen per compartir fotos, experiències i missatges durant tota la jornada escolar. Aquesta, també serveix per fer treballs amb equip d'una manera molt senzilla ja que, és atractiu visualment, és motivador per a tots els alumnes, totalment personalitzable, col·laboratiu, ràpid, amb un ús intuïtiu i sobretot senzill.
- **Plickers:** És una plataforma que serveix per fer un repàs del que s'ha fet a una o diverses classes del mateix tema. Funciona mitjançant un projector, un ordinador i les fitxes/cartes que se'ls dona als alumnes individualment que contenen un codi QR. L'activitat permet al mestre projectar les preguntes i que els alumnes puguin respondre mitjançant fitxes, aquestes tenen quatre posicions, cada una amb respostes de A, B, C o D. Una vegada els alumnes saben quina és la resposta han de posar l'opció escollida a la part superior de la fitxa. D'aquesta manera, alcen la fitxa amb la resposta que ells creuen correcte i el mestre fa una fotografia a tota la classe i, mitjançant el codi QR, queden registrades totes les respostes.

Es tracta d'una metodologia relativament nova, però existeixen alguns casos on la gamificació s'ha aplicat dins l'aula com per exemple, durant les pràctiques, vaig vivenciar el cas d'un

mestre on aplicava la gamificació durant tot el segon trimestre per poder ensenyar l'univers als nens de 5è. Aquest projecte de gamificació neix a partir d'una necessitat: la de divertir-se aprenent, fomentar la curiositat i l'entusiasme dins de l'aula.

Durant el primer trimestre varen començar a utilitzar activament Class Dojo, assignaven habilitats i atorgaven punts. Es van familiaritzar amb el sistema de nivells, i l'adquisició de cartes que atorgaven poders especials, tant per al desenvolupament normal de les classes, com per poder superar les missions.

Durant el segon trimestre de curs van estudiar l'Univers en l'assignatura de Ciències Naturals. Van gamificar introduint una narrativa en la qual la història gira entorn d'un forat negre en el qual unes estranyes forces volien apoderar-se de tot l'Univers. Per combatre-les, varen haver de conèixer tot el possible sobre Big Bang, cossos celestes o el Sistema Solar.

### **3.7. L'aplicació de la gamificació en les classes d'educació física**

(Real Decret 32/2014, de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'educació primària a les Illes Balears — Llei Orgànica 8/2013 del 9 de desembre, d'educació).

L'àrea d'educació física té com a finalitat principal contribuir al desenvolupament integral dels infants i, en conseqüència, a una millora de la qualitat de vida, a través de la competència motriu, entesa com la integració dels coneixements, els procediments, les actituds i els sentiments vinculats fonamentalment a la conducta motora. El joc (la nostra principal eina de feina), el fet de jugar, fins i tot el que podem denominar jugar per jugar, inclou intrínsecament la finalitat esmentada. Saber jugar és un acte social, de desenvolupament personal, d'expressió, d'alliberament de pors i de l'inconscient; la psicomotricitat parteix d'aquí, i és molt important desenvolupar-la també a primària.

Basant-nos en el disseny de la proposta didàctica que s'exposarà posteriorment, s'han seleccionat aquells elements de l'educació física que es consideren que són convenient i que



implicaran als alumnes a l'activitat a la vegada que treballen la competència motriu. Tot això ha de formar un ambient de joc en el que els alumnes, a mida que van superant tasques virtuals (sempre tenint present la competència motriu) descobriran aspectes del seu cos que desconeixien.

Per poder aplicar la gamificació dins l'educació física hi ha aspectes que hem de tenir en compte a l'hora de programar el què es vol fer aprendre als alumnes. A continuació es presentarà quatre passes per poder aplicar la gamificació dins l'educació.

1. Definir els objectius d'aprenentatge, que són la clau fonamental perquè les mecàniques i les dinàmiques tinguin èxit.
2. Conèixer el grup al qual va dirigit el programa de gamificació i el context en el que es durà a terme, en aquest cas, l'educació física. D'aquesta manera el mestre podrà definir tots els factors que podran ajudar i dificultar l'aprenentatge dels alumnes. En aquests casos la motivació hi juga un paper fonamental ja que sense aquesta els alumnes no estan animats a realitzar l'activitat. Sabent tot això, es podrà seleccionar aquells elements de la gamificació que utilitzarem per dissenyar el programa per als alumnes.
3. Estructurar bé la programació diferenciant les parts d'aquesta establint etapes els quals, permeten tant a l'alumnat com al mestre seqüenciar el coneixement i mesurar l'aprenentatge que els estudiants han d'arribar al finalitzar cada etapa. D'aquesta manera, els alumnes poden posicionar-se i saber quins possibles obstacles hi haurà al pròxim nivell.
4. Identificar els elements de la gamificació que ens agradaria aplicar tenint en compte les diferents etapes de la programació, d'aquesta manera, el mestre podrà dur a terme l'avaluació, els nivells, les normes i els feedbacks que els hi presentarà als alumnes.

A través del joc, l'àrea d'educació física pot relacionar tots els continguts d'aquesta amb la vida real on les noves tecnologies formen una part essencial avui en dia, i de cada vegada estan més presents en les nostres aules. Hem de tenir en compte que no en totes les sessions

de l'educació física podem introduir la gamificació ja que aquesta pot ser no sigui la més perfecte, ni la més adequada o pot ser no és la que funciona per a totes les situacions d'aprenentatge. Per això, aplicar la gamificació dins l'àrea d'educació física és un mètode que s'ha de provar d'una manera molt metòdica.

En definitiva, la gamificació a l'educació física consistirà en aplicar tots aquells aspectes que atreuen als alumnes i que fan que aquests participin en el procés d'ensenyament-aprenentatge. L'objectiu és que els alumnes s'involucrin de manera nociva, emotiva i de comportament en totes les activitats millorant així el seu aprenentatge i poder tenir experiències tant positives com negatives perquè en la vida real puguin solucionar els possibles problemes que els hi sorgeixin.

Com bé diu Sánchez (2015) Es tracta d'orientar a l'alumnat cap a la responsabilitat de la seva pròpia formació mitjançant l'acció i la participació amb l'objectiu de formar professionals amb la suficient autonomia per el desenvolupament de les seves capacitats d'innovació i creativitat.

### **3.8. Comprovació dels beneficis de la gamificació en l'educació física**

Per poder comprovar que la gamificació és beneficiosa en molts d'aspectes de l'educació s'ha fet una recerca en Google acadèmic on s'han trobat articles amb projectes com per exemple, el de Cecilia Mirian Martínez Franco, "Gamificación en Educación Física: proyecto Súper Mario Bros". També s'han trobat algunes pàgines web on exposen els seus projectes que s'han duit a terme dins l'educació primària però que encara no s'han fet les valoracions dels resultats donats.

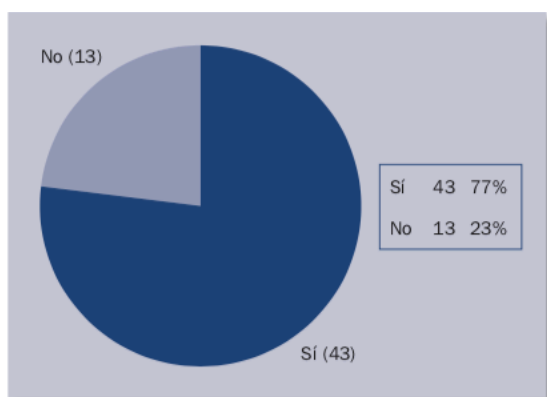
Però per poder conèixer alguns resultats s'ha introduït un estudi que experimenta i comprova l'efecte de la gamificació a alumnes de secundària dins l'àrea de l'educació física.

Pel que fa al primer estudi, mostra l'impacte de la gamificació com estratègia d'aprenentatge pels alumnes dins l'assignatura d'educació física pel desenvolupament de conductes

saludables. L'estudi dissenyat com una unitat didàctica anomenat *Play de Game* s'ha duit a terme en educació secundària amb l'objectiu principal d'aplicar la freqüència cardíaca saludable a l'activitat física mitjançant reptes gamificats aplicats amb unes mecàniques anteriorment explicades com són els punts, nivells, etc. L'instrument que han emprat per dur a terme aquesta estudi ha estat passar un qüestionari per al professorat i els resultat obtinguts demostren el potencial de la gamificació com estratègia d'aprenentatge en l'educació física juntament amb un alt grau de motivació de l'alumnat que afavoreix el seu propi desenvolupament.

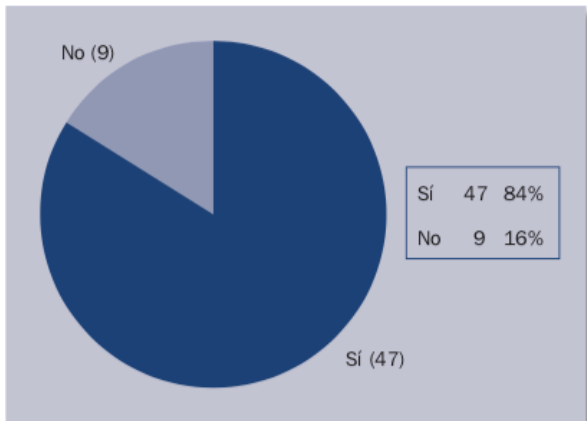
L'estudi s'ha basat en una investigació educativa que ha permès als mestres analitzar, conèixer, millorar i transformar la seva pràctica docent. Els participants han estat dos mestres d'educació física de tres centres de Barcelona i noranta nou alumnes de segon curs de la ESO. La tècnica per la recollida de dades ha estat la observació ja que és la més apropiada per aquest estudi.

Els resultats obtinguts dels qüestionaris mostren una opinió del professorat sobre l'ús de la gamificació com estratègia d'aprenentatge de la freqüència cardíaca i els aspectes que han funcionat en l'estudi. Aquests han valorat positivament l'ús de la gamificació com estratègia motivacional i ha permès als alumnes atendre els diferents ritmes d'aprenentatge gràcies als diferents reptes que s'han aplicat. A continuació s'adjunten alguns gràfics sobre el qüestionari passat als mestres:



Valoració de la gamificació com estratègia de motivació i aprenentatge de conductes saludables.

Font: Carles González Arévalo



## **Aprentatge i ús de diferents eines TIC.**

*Font: Carles González Arévalo*

Com a conclusió d'aquest estudi es podria dir que s'ha pogut comprovar que la gamificació motiva als alumnes en el seu aprenentatge, incentiva a la pràctica física i esportiva. Aquesta apareix com un potent eina per mobilitzar coneixements i consolidar aprenentatges, també fomenta tant la motivació extrínseca i motivació intrínseca com anteriorment hem parlat ja que l'una sense l'altra dins la gamificació no fan res. Per tant, podem dir que la gamificació és una eina que s'ha de fer servir en l'educació del segle XXI ja que afavoreix molts aspectes positius en l'aprenentatge dels alumnes.

## **4. METODOLOGIA**

En aquest apartat del treball de fi de grau ens centrarem en els aspectes metodològics on s'intentarà explicar com es durà a terme un estudi transversal dins el centre CEIP Nova Cabana.

Aquesta escola es regeix per una metodologia globalitzadora, propiciant l'aprenentatge de continguts relacionats entre les diferents àrees. És activa i lúdica on treballen els diferents continguts mitjançant el joc i per grups classe en l'aprenentatge significatiu, procura partir del que ja sap l'alumne o ja coneix per anar avançant i millorant les competències motrius. S'afavoreix en tot moment que l'alumne aprengui de forma conscient, que pugui reflexionar

sobre el significat de la seva activitat corporal i formar-se un criteri propi, constituint aquest fet un element clar de motivació que ens serà molt útil per a l'alumnat.

L'objectiu d'aquest estudi transversal és poder tenir més informació sobre el tema inicialment proposat, la gamificació dins l'educació física. El que es pretén millorar amb aquest estudi és poder fer veure a la part docent que tenim més recursos dels que ens pensem en el nostre abast, que entenguin que el dia a dia dels alumnes està completament centrat en una era virtual on nosaltres també podem ser participants d'aquesta i cercar i crear activitats on els alumnes poden aprendre igual que com ho estan fent en l'actualitat.

Per poder tenir una petita mostra del que pensen els alumnes i els mestres de l'escola on estic de pràctiques, passaré un breu qüestionari<sup>1</sup> a ambdós, en aquests apareixeran preguntes que ens serviran per saber els coneixements que es saben sobre la gamificació dins aquesta escola.

### ***Mostra***

Pel que fa a la mostra s'ha decidit passar-ho a tot el claustre de mestres del CEIP Nova cabana constituït per un total de 18 persones. D'aquesta manera es podrà tenir les màximes dades possibles i poder es podran comparar entre elles. Pel que fa als alumnes s'ha escollit passar-ho només als tres grups de sisè ja que són els més grans de l'escola i pot ser, els més preparats per contestar aquestes preguntes, aquests grups estan constituïts per 63 alumnes en total on no s'inclouran els dos alumnes d'aula UECCO ja que la majoria del temps no estan amb els seus companys.

### ***Instruments***

Per la recollida de dades s'introduirà un qüestionari d'elaboració pròpia. Aquest serà un instrument que s'utilitzarà en el desenvolupament d'aquesta investigació dins l'àrea d'educació física i serà totalment quantitatiu.

---

**Qüestionari 1:** Veure Annex 1.

He escollit aquesta eina pel gran nombre de mostres amb les que podré contar però també, per la rapidesa de les seves respostes.

Aquest qüestionari s'ha elaborat per intentar respondre a les preguntes desenvolupades sobre el tema de la gamificació i diagnosticar les necessitats tant dels mestres com dels alumnes. També s'ha pensat per poder fomentar a l'escola una metodologia totalment nova i motivadora cap a l'alumnat.

El procediment que es va dur a terme va ser pensar en totes les possibilitats de respostes que hi podria haver i així poder realitzar un qüestionari que arribàs a l'abast de tothom. El qüestionari es va difondre amb paper a tots els alumnes i mestres escollits i estava constituït per 13 preguntes de resposta múltiple i alternant el dels mestres i 5 preguntes de resposta tancada, sí o no, pels alumnes.

### ***Procediment***

Per dur a terme la recollida de dades per part dels alumnes es va demanar permís al centre el qual va considerar que no era necessari el consentiment dels pares ja que era un qüestionari totalment obert i sense cap perill de protecció de dades perquè és anònim. Pel que fa als mestres, l'equip directiu ha donat ple consentiment a que tots els mestres passin el qüestionari ja que també es totalment anònim.

El temps aproximat que van necessitar els alumnes per realitzar el qüestionari va oscil·lar entre 10 i 15 minuts i, en canvi, els mestres va oscil·lar entre uns 15 i 20 minuts ja que els dos qüestionaris són totalment diferents i com es pot observar en l'annex 1 el dels mestres té una extensió més llarga.

## *Anàlisi estadística*

Per a la interpretació i exposició dels resultats s'empraran taules de percentatges per arribar a les conclusions finals d'aquest estudi. D'aquesta manera es podran veure d'una manera més visual, totes les conclusions dels qüestionaris passats als mestres i als alumnes.

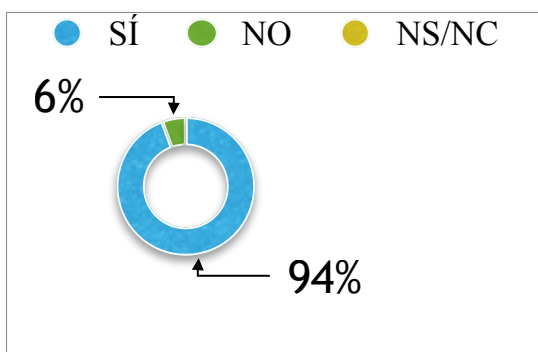
## **5. RESULTATS**

Pel que fa als resultats dels qüestionaris he realitzat un gràfic de percentatges de cada pregunta on apareixen totes les respostes donades. S'inclouen tots els resultats de les preguntes diferenciant els dos qüestionaris que es van passar, un per tot el claustre i l'altra pels alumnes de 6è curs.

Es donarà una breu informació dels resultats de manera escrita per analitzar una mica la situació.

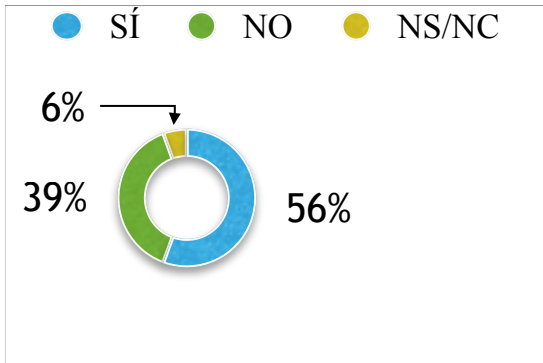
### **RESULTATS DEL QÜESTIONARI DE LA GAMIFICACIÓ PELS MESTRES**

**Gràfic 1. Pregunta 1: Utilitzes el joc a l'aula com element motivador?**



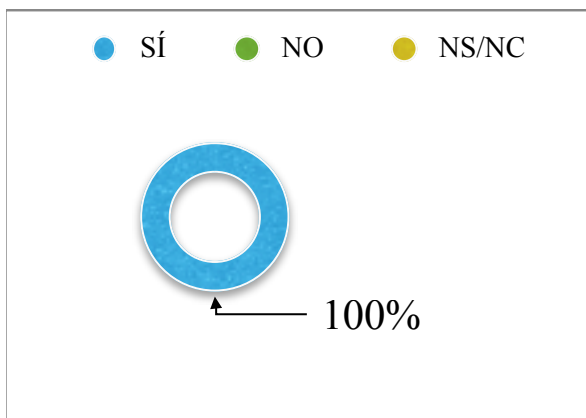
Com bé es pot veure quasi tots els mestres utilitzen el joc com element motivador dins les seves aules.

**Gràfic 2. Pregunta 2: Saps el què és la gamificació? Entenent per gamificació: “Emprar les mecàniques del joc, l’estètica i el pensament propi per comprometre a l’alumnat, promoure l’aprenentatge, i solucionar problemes”**



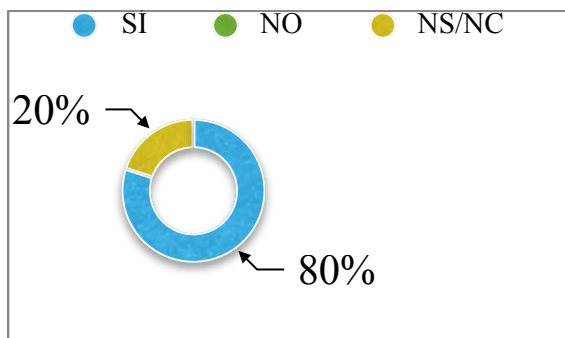
La meitat del professorat d’aquesta escola no sap el què és la gamificació. Per altra banda, més de la meitat dels mestres sí que ho saben.

**Gràfic 3. Pregunta 3: L’apliques dins la teva aula?**



En aquest gràfic, tota la gent que va contestar que no a l’anterior pregunta, no pot contestar les següents. Per altra banda veim que els que varen contestar que sí, l’apliquen dins la seva aula.

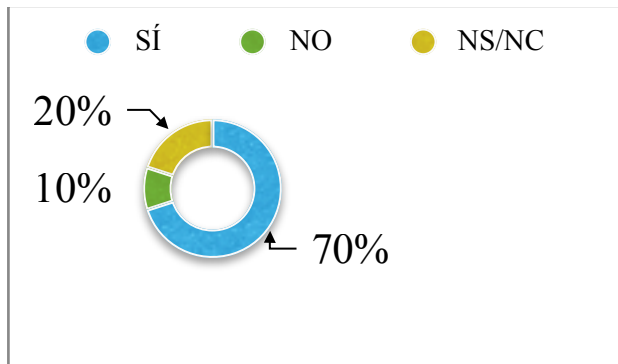
**Gràfic 4. Pregunta 4: Creus que seria interessant aplicar la gamificació dins totes les àrees?**



Gran part dels mestres troba interessant l’aplicació de la gamificació en totes les àrees.

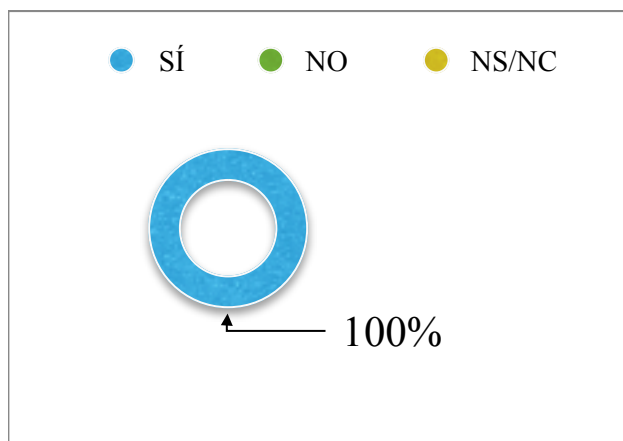


**Gràfic 5. Pregunta 5: Prefereixes abans una classe gamificada front a les altres metodologies?**



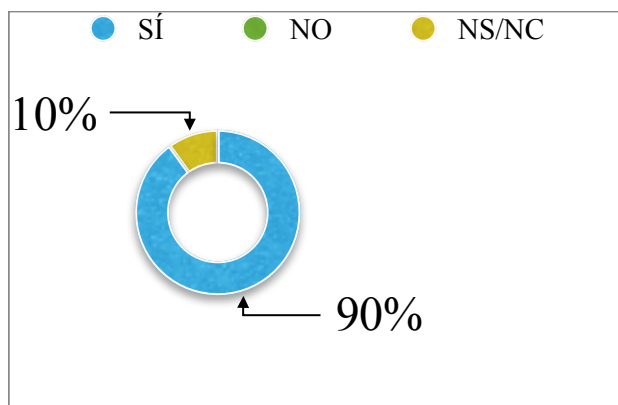
La majoria dels mestres s'han decantat per utilitzar la gamificació dins l'aula.

**Gràfic 6. Pregunta 6: Creus que aplicar la gamificació dins les classes pot interessar a l'alumnat?**



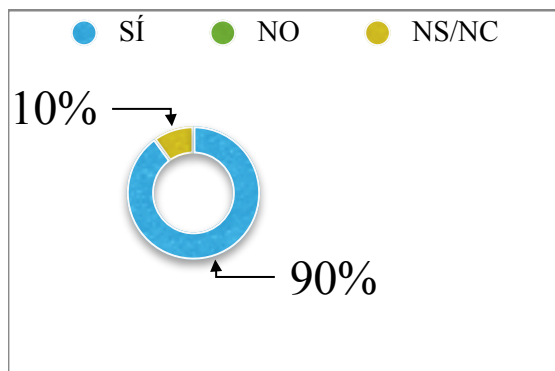
Tots els mestres que saben el què és la gamificació creuen que aquesta és interessant per l'alumnat.

**Gràfic 7. Pregunta 7: Creus que utilitzar la gamificació a l'aula reduiria l'avorriment i la monotonia?**



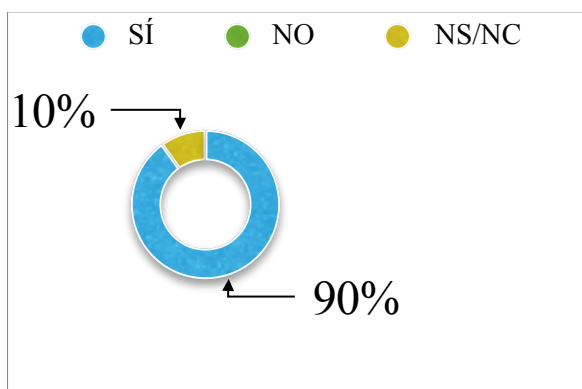
La gran majoria dels mestres creuen que la gamificació és un element motivador per els alumnes.

**Gràfic 8. Pregunta 8: Creus que el compromís de l'alumnat en fer la tasca proposada pel mestre serà major?**



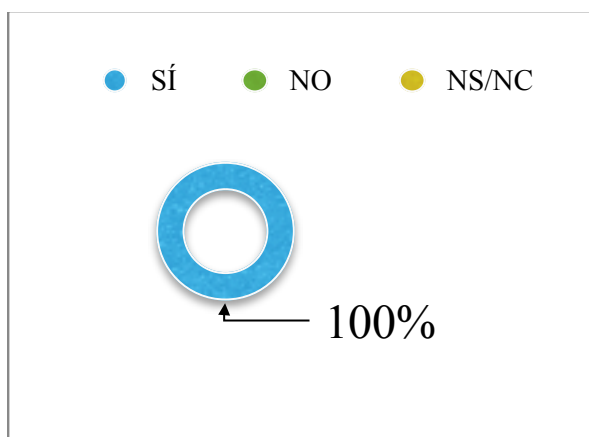
Respostes afirmatives referent al compromís dels alumnes mitjançant la gamificació.

**Gràfic 9. Pregunta 9: Creus que la gamificació podria afavorir l'adquisició d'habilitats socials com la cooperació, la comunicació, els bons hàbits, etc.?**



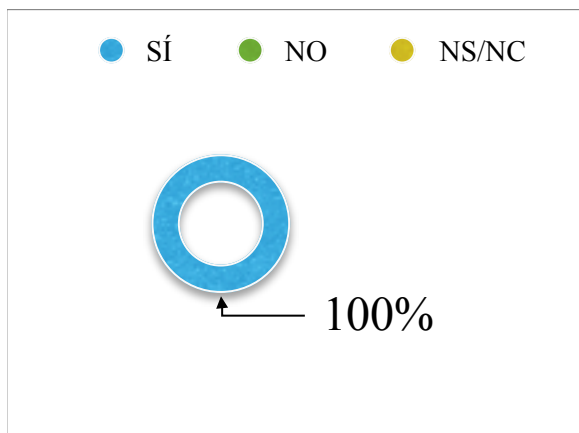
Gran part del professorat creu que amb l'ajuda de la gamificació, els alumnes poden adquirir habilitats socials.

**Gràfic 10. Pregunta 10: Creus que introduint la gamificació els nens també adquireixen coneixements?**



Resposta totalment positiva per part de tots els mestres que saben el què és la gamificació.

**Gràfic 11. Pregunta 11: Creus que els alumnes estarien més motivats introduint la gamificació dins les aules?**

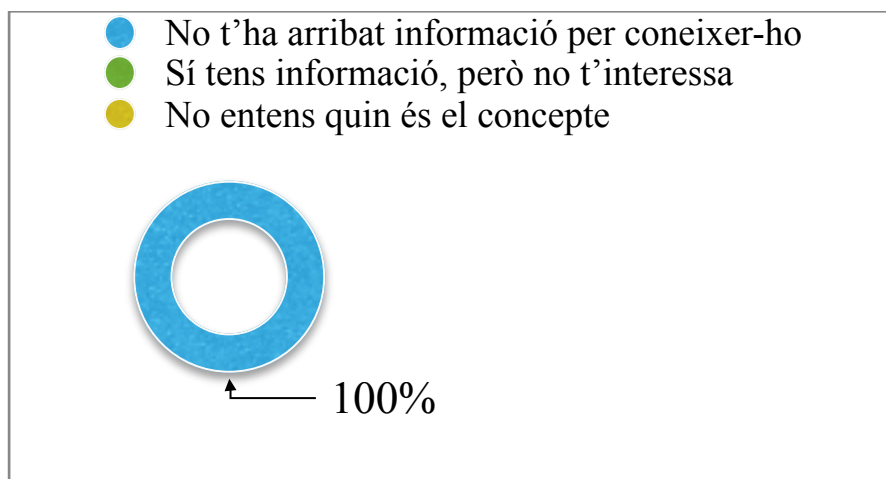


Resultats afirmatius davant la motivació dels alumnes mitjançant la gamificació.

**Pregunta 12: Perquè no apliques la gamificació dins la teva aula?**

Pel que fa a aquesta pregunta no hi va haver cap tipus de resposta ja que només era per les persones que havien contestat que no a la pregunta 3. Per part del claustre de mestres tots varen respondre que sí a la pregunta, per tant, aquesta pregunta no obté cap resposta.

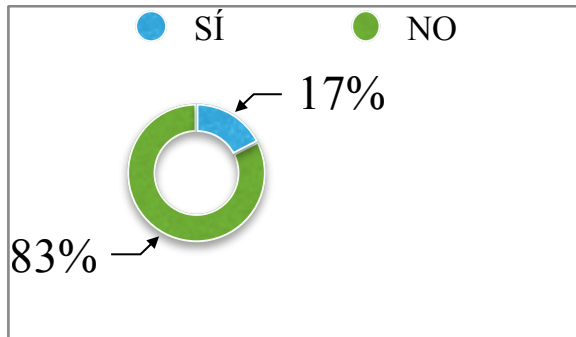
**Gràfic 13. Pregunta 13: A que creus que és degut que no coneixes el concepte de gamificació?**



Pregunta només pels mestres que havien contestat que NO a la pregunta número 2. Podem veure totes les persones que s'han dirigit directament a aquesta pregunta, la seva resposta ha estat clara i unànime per tots.

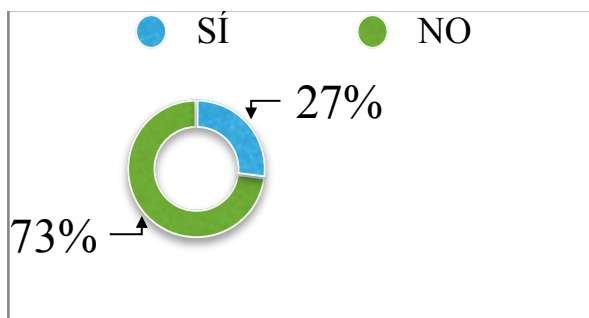
## RESULTATS DEL QÜESTIONARI DE LA GAMIFICACIÓ PELS ALUMNES

**Gràfic 1. Pregunta 1: Generalment quan fas educació física t'avorreixes?**



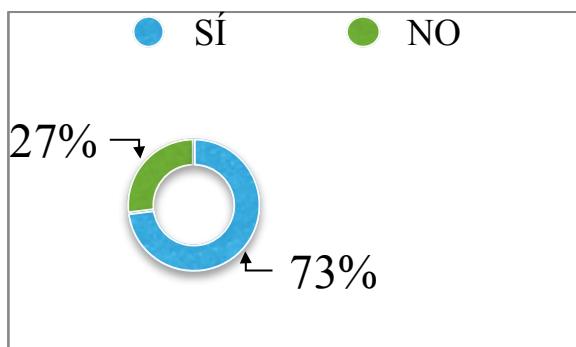
Podem veure una falta de motivació per part d'alguns alumnes.

**Gràfic 2. Pregunta 2: T'agradaria que dins les classes d'educació física hi hagués tabletetes, ordinadors, mòbils, etc.?**



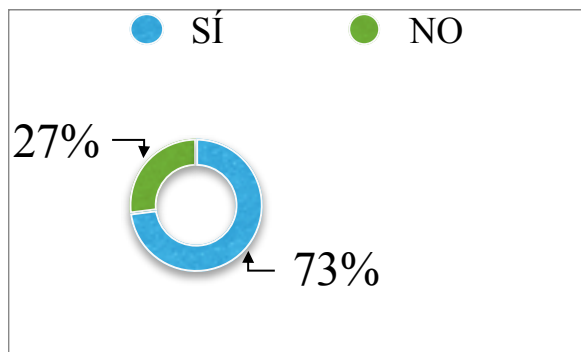
La gran majoria dels alumnes no els agradaria fer feina amb tabletetes o ordinadors a les classes d'educació física.

**Gràfic 3. Pregunta 3: T'agradaria que en les classes d'educació física es treballàs el ball a través del JUST DANCE?**



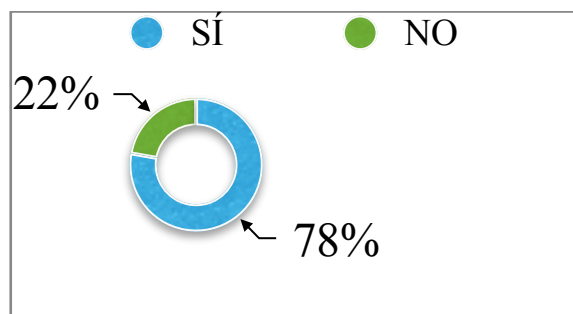
Resultats totalment afirmatius per gran part de l'alumnat.

**Gràfic 4. Pregunta 4: Si en les curses d'orientació haguéssiu d'anar a cercar Emojis en compte de nombres i lletres, estaríeu més motivats?**



Respostes afirmatives per part dels alumnes alhora d'utilitzar mecàniques diferents per jugar.

**Gràfic 5. Pregunta 5: Si tenguéssiu exàmens d'educació física us agradaria fer-los amb mòbil, o tabletas?**



Els resultats d'aquesta pregunta encara són més favorables per el concepte de gamificació dins l'educació física ja que es pot veure com els alumnes estan més motivats a fer-ho quasi tot mitjançant la gamificació.

## 6. DISCUSSIÓ

A l'hora de comprovar els resultats hi ha hagut un inconvenient ja que no he pogut comparar els resultats amb cap altra estudi ja que com s'ha esmentat anteriorment no figura en cap document una comprovació de la gamificació aplicada en l'educació física en educació primària.

Gràcies a aquest qüestionari m'he pogut adonar de la falta d'informació que hi ha per part del centre cap al professorat sobre el concepte de gamificació i tot el que inclou. Els resultats parlen per sí sols i es pot observar com la gamificació ajuda als alumnes a interessar-se una mica més pel que han d'aprendre i un alt grau de compromís a fer les tasques encomanades,

estan més motivats i a més, gràcies a aquesta els alumnes estan menys avorrits. La gamificació pot ajudar a molts d'alumnes a seguir endavant amb els estudis divertint-se aprenent i el que és més important motivant-los a fer-ho.

Per una altra banda, pel que fa al qüestionari dels alumnes, m'agradaria explicar que potser no varen entendre les preguntes correctament. Crec que si ells haguessin viscut algun cas on s'ha duit a terme una classe a través de la gamificació les seves respostes haguessin estat totalment diferents, sobretot en la pregunta número 2.

Per això, aquest breu qüestionari podria obrir els ulls a l'escola i informar als mestres de la informació donada pels alumnes i, amb l'ajuda de l'escola poder acompanyar al mestre a tenir més eines per poder donar classes mitjançant la gamificació, ja que crec que les expectatives dels alumnes sobre aquestes canviarien molt i estarien el doble de motivats. Cal dir que, les classes d'educació física juguen amb l'avantatge que duen part de motivació per sí soles.

## **7. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ**

La següent proposta d'intervenció duita a terme al CEIP Nova Cabana pretén ensenyar, dins l'àrea d'educació física, les capacitats físiques bàsiques aplicant la gamificació només a la meitat dels cursos, amb l'objectiu d'aconseguir una comparació que ajudi a veure els beneficis d'aquesta vers les classes on s'utilitza la metodologia que emprava la pròpia escola.

Considerant que les capacitats físiques bàsiques són realment importants en el creixement de l'alumnat, s'ha realitzat una proposta d'intervenció només pels grups A on els nens hauran d'anar superant missions de manera grupal per poder aconseguir l'objectiu proposat anteriorment. Per això, l'alumnat haurà de superar reptes, obtindrà recompenses, pujaran de nivell, etc. De manera que el procés d'ensenyament i aprenentatge es centra totalment en l'alumnat i amb la finalitat que coneguin les capacitats físiques bàsiques mitjançant la gamificació, el joc, la diversió i la motivació.

L'altra meitat del grup realitzarà les classes de manera tradicional on hauran de dur a terme activitats per poder aprendre quines són les quatre capacitats físiques bàsiques a través del joc i la diversió, però no a través de la gamificació i tot el que ho envolta.

### ***Temporalització***

La següent proposta d'intervenció es durà a terme durant el primer trimestre del curs per poder reforçar als alumnes el que són les capacitats físiques bàsiques. Com bé sabem, les capacitats físiques bàsiques són quatre per tant, utilitzarem quatre setmanes per dur a terme les vuit sessions que necessitam. A continuació s'explicarà amb quins alumnes comptam per dur a terme la proposta d'intervenció i el procediment per fer-ho.

### ***Mostra***

Pel que fa a la mostra es durà a terme als de l'escola CEIP Nova Cabana, on estan composts per dues línies, A i B. Els alumnes amb els que treballarem les capacitats físiques bàsiques seran els de sisè on es realitzarà un experiment ja que amb els cursos A es durà a terme una experiència totalment diferent a actual i en canvi, amb les classes B es seguirà la rutina habitual.

Les classes de 6è A i B no són molt nombroses i compten amb un rati de 25 o 27 alumnes per classe. Dins les classes de 6è A i B compten amb tres alumnes d'aula UECCO, un d'ells està dins la classe de 6è A i els altres dos estan a la classe de 6è B, amb aquests alumnes no es farà cap excepció curricular ja que estan totalment capacitats per seguir, com els altres companys, la classe.

## ***Procediment***

La unitat didàctica “Les capacitats físiques bàsiques” per als cursos de 6è es durà a terme en un període de quatre setmanes. Cada setmana es donarà una capacitat física bàsica diferent amb la dinàmica que s’ha esmentat anteriorment, els alumnes de les classes A ho duran a terme a través de la gamificació amb l’objectiu d’introduir-los en un nou món on hauran d’anar realitzant exercicis tant grupals com individuals per poder pujar de nivell i, d’aquesta forma poder passar a la següent missió de manera conjunta.

En canvi, els alumnes de les classes B, ho duran a terme amb les dinàmiques habituals. D’aquesta manera al final de les vuit sessions es podrà veure quina metodologia ha funcionat millor per a cada curs i si ha millorat la seva motivació en el seu ensenyament-aprenentatge.

A continuació s’inclou un cronograma amb totes les sessions per setmanes:

<b>HORARI SETMANA 1</b>				
<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>6èB</b>		<b>6èA</b>	<b>6èB</b>	<b>6èA</b>
SESSIÓ 1		SESSIÓ 1	SESSIÓ 2	SESSIÓ 2
-		GAMIFICACIÓ	-	GAMIFICACIÓ
RESISTÈNCIA		-	RESISTÈNCIA	-
		RESISTÈNCIA		RESISTÈNCIA

<b>HORARI SETMANA 2</b>				
<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>6èB</b>		<b>6èA</b>	<b>6èB</b>	<b>6èA</b>
SESSIÓ 1		SESSIÓ 1	SESSIÓ 2	SESSIÓ 2
-		GAMIFICACIÓ	-	GAMIFICACIÓ
VELOCITAT		-	VELOCITAT	-
		VELOCITAT		VELOCITAT



<b>HORARI SETMANA 3</b>				
<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>6èB</b>		<b>6èA</b>	<b>6èB</b>	<b>6èA</b>
SESSIÓ 1		SESSIÓ 1	SESSIÓ 2	SESSIÓ 2
-		GAMIFICACIÓ	-	GAMIFICACIÓ
FORÇA		-	FORÇA	-
		FORÇA		FORÇA

<b>HORARI SETMANA 4</b>				
<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>6èB</b>		<b>6èA</b>	<b>6èB</b>	<b>6èA</b>
SESSIÓ 1		SESSIÓ 1	SESSIÓ 2	SESSIÓ 2
-		GAMIFICACIÓ	-	GAMIFICACIÓ
FLEXIBILITAT		-	FLEXIBILITAT	-
		FLEXIBILITAT		FLEXIBILITAT

## **7.1. DISSENY DE LA PROPOSTA D'INTERVENCIÓ**

### **LES CAPACITATS FÍSiques BÀSIQUES A TRAVÉS D'UNA METODOLOGIA TRADICIONAL**

#### **ÍNDEX**

<b>1. Justificació.....</b>	<b>pàgina 34</b>
<b>2. Objectius.....</b>	<b>pàgina 34</b>
<b>3. Continguts.....</b>	<b>pàgina 35</b>
<b>4. Competències.....</b>	<b>pàgina 36</b>
<b>5. Metodologia.....</b>	<b>pàgina 36</b>

**6. Seqüenciació de les sessions..... pàgina 37**

**7. Avaluació..... pàgina 38**

## **1. JUSTIFICACIÓ**

Les capacitats físiques bàsiques són condicions internes de cada organisme i genètiques que es milloren mitjançant l'entrenament o la preparació física i també, ens permeten realitzar activitats motrius.

Un dels objectius que es proposa el currículum de les Illes Balears (2014) en l'àrea d'Educació Física és: utilitzar les capacitats físiques, les habilitats motrius i el coneixement de l'estructura i del funcionament del cos per adaptar el moviment a les circumstàncies i condicions de cada situació. Les capacitats físiques bàsiques en aquesta àrea s'empren en dos dels cinc blocs de continguts que configuren aquesta i són, el bloc 2: Habilitats motrius i el bloc 4: Activitat física i salut.

És important treballar la condició física des d'edats primerenques per formar i fomentar hàbits saludables l'alumnat. A més a més és durant aquest període (infància- adolescència) quan les estructures i el sistema nerviós assimilen millor l'entrenament que determinarà les capacitats futures de l'organisme d'algunes de les qualitats que componen la condició física .

S'ha triat només el curs de 6è B per dur a terme aquesta proposta d'intervenció seguint la rutina habitual que empren en el CEIP Nova Cabana. Els alumnes podran aprendre les quatre capacitats físiques bàsiques a través d'una metodologia totalment tradicional.

## **2. OBJECTIUS**

Els objectius que s'han plantejat en aquesta proposta d'intervenció duta a terme pel curs de 6èB s'han pensat per a què els nens puguin reconèixer les capacitats físiques bàsiques per obtenir un bon desenvolupament físic. Aquestes són:

1. Conèixer el nom de les qualitats físiques bàsiques.
2. Millorar la condició física a través de les qualitats físiques bàsiques.
3. Desenvolupar i millorar les capacitats físiques bàsiques: força, resistència, velocitat i flexibilitat mitjançant jocs.
4. Percebre les diferents possibilitats i limitacions que té el propi cos de les nostres capacitats físiques bàsiques a les circumstàncies de cada joc.
5. Valorar, acceptar i respectar la realitat corporal dels altres mostrant una actitud reflexiva i crítica.

### **3. CONTINGUTS**

Els continguts que s'ha escollit per aquesta proposta d'intervenció són:

1. Coneixement i pràctica de les capacitats físiques bàsiques i la seva relació amb el nivell d'execució motriu. Reconeixement dels nivells propis.
2. Resolució de problemes motors de certa dificultat.
3. Participació en activitats motrius diverses, reconeixent i acceptant les diferències individuals quant a habilitat.
4. Millora de les capacitats físiques orientades a la salut.
5. Adquisició d'una actitud positiva davant l'activitat física.

## 4. COMPETÈNCIES

- 1. Competència en comunicació lingüística** tant en les dimensions receptives (comprensió oral) com en les productives (expressió oral) a l'hora de comprendre les explicacions i de tenir una comunicació clara amb els companys. Aquesta comunicació es veu enriquida per les característiques de l'àrea (entorn, materials i jocs), les quals possibiliten que la interacció sigui espontània i amb més expressivitat que dins l'aula convencional.
- 2. Aprendre a aprendre** per adquirir habilitats i ser capaç de conduir el propi aprenentatge per continuar aprenent de forma eficaç i autònoma. Fomentar el pensament creatiu a partir d'unes premisses bàsiques per despertar la seva curiositat i que ells mateixos es plantegin noves preguntes.
- 3. Competències socials i cíviques** capacitat per comprendre la realitat social en la que es viu, afrontar la convivència i els conflictes emprant els valors que se'ls ensenya a l'escola i pràctiques democràtiques, actuant amb criteri propi, mantenint una actitud constructiva, solidària i responsable davant el compliment dels drets i obligacions cívics.
- 4. Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor** a cada activitat ja que sempre hi ha marge de llibertat per a que ells puguin emprendre i anar més enllà dels mínims que es demanen. Ser capaços de desenvolupar les seves idees i no perdre la perseverança de continuar intentant-ho si no surt bé a la primera.

## 5. METODOLOGIA

La metodologia que farem servir a les nostres activitats, es tracta d'una metodologia realista i activa. Hi ha activitats d'aprenentatge individualitzat, i n'hi ha d'aprenentatge grupal. L'objectiu aconseguir un aprenentatge significatiu a través d'activitats on els alumnes puguin gaudir.

A la nostra sessió hi haurà possibilitat de participació, tant pels alumnes com pel professor a través de les seves explicacions. També, a partir de la nostra proposta d'activitats, es

fomentarà la socialització i el treball en equip. Promourem l'aprenentatge basat en les emocions a partir de vivències resolució de problemes i diàleg entre iguals.

Seguint aquesta línia metodològica, el mestre no té un altre paper de servir d'exemple per als seus alumnes, promovent els hàbits saludables a la classe. Aquest també avaluarà, corregirà i guiarà als educands per tal de que aquests tinguin èxit en la pràctica educativa.

## 6. SEQÜENCIACIÓ DE LES SESSIONS DE 6èB

Com bé s'ha explicat anteriorment, es divideixen les quatre capacitats bàsiques en vuit sessions. Es podran veure desenvolupades i més clarament a l'apartat d'annex II on s'ha afegit una programació de totes les sessions. A continuació s'introduirà breument una taula de totes les activitats de cada setmana:

### SETMANA 1

CFB	RESISTÈNCIA 1	RESISTÈNCIA 2
ACTIVACACIÓ	Explicació resistència	En equip
ACTIVITATS	Aprèn a prendre el pols	El tresor
	Grocs, verds i vermells	Carrera de relleus
VOLTA A LA CALMA	Posada en comú	Posada en comú

### SETMANA 2

CFB	VELOCITAT 1	VELOCITAT 2
ACTIVACACIÓ	Come-cocos	Peus quiets
ACTIVITATS	Relleus	3 en retxa
	Les cadiretes	Mocadoret
VOLTA A LA CALMA	Agafa'm si pots	Pars i senars

### SETMANA 3

CFB	FORÇA 1	FORÇA 2
ACTIVACACIÓ	La neula	No caiguis
ACTIVITATS	Estira la corda	La cadireta del rei
	Arranca cebes	Pols gitano
VOLTA A LA CALMA	Intenta girar-me	Deixe't cuare

### SETMANA 4

CFB	FLEXIBILITAT 1	FLEXIBILITAT 2
ACTIVACACIÓ	Sense flexionar els genolls	Embulla la cadena
ACTIVITATS	El cuc	Adivina i col·loca
	L'agafa pilotes	Junta't
VOLTA A LA CALMA	El diccionari humà	Lleve'm el barret

## 7. AVALUACIÓ

L'avaluació d'aquesta unitat didàctica té en compte en primer lloc el nivell inicial de cada alumne/a i valora el progrés individual, per aquest motiu les valoracions que el procés d'avaluació implica se fan d'acord al nivell inicial individual, és a dir, amb les diferències entre abans i després del procés d'aprenentatge.

Els **instruments d'avaluació** utilitzats són:

- Observació durant cada una de les sessions sobre el progrés de cada alumne i el seu comportament.
- Llistat de control de les conductes a observar i avaluar.
- Registre anecdòtic sobre les sessions

- Avaluació<sup>2</sup> que es duran a terme al final de totes les sessions.

## **LES CAPACITATS FÍSQUES BÀSIQUES A TRAVÉS DE LA GAMIFICACIÓ**

### **ÍNDEX**

<b>1. Justificació.....</b>	<b>pàgina 39</b>
<b>2. Objectius.....</b>	<b>pàgina 40</b>
<b>3. Continguts.....</b>	<b>pàgina 41</b>
<b>4. Competències.....</b>	<b>pàgina 41</b>
<b>5. Metodologia.....</b>	<b>pàgina 42</b>
<b>6. Seqüenciació de les sessions.....</b>	<b>pàgina 43</b>
<b>7. Avaluació.....</b>	<b>pàgina 45</b>

### **1. JUSTIFICACIÓ**

Les capacitats físiques bàsiques són condicions internes de cada organisme i genètiques que es milloren mitjançant l'entrenament o la preparació física i també, ens permeten realitzar activitats motrius.

Un dels objectius que es proposa el currículum de les Illes Balears (2014) en l'àrea d'Educació Física és: utilitzar les capacitats físiques, les habilitats motrius i el coneixement de l'estructura i del funcionament del cos per adaptar el moviment a les circumstàncies i condicions de cada situació.

---

**AVALUACIÓ<sup>2</sup>:** Annex III

Les capacitats físiques bàsiques en aquesta àrea s'empren en dos dels cinc blocs de continguts que configuren aquesta i són, el bloc 2: Habilitats motrius i el bloc 4: Activitat física i salut.

És important treballar la condició física des d'edats primerenques per formar i fomentar hàbits saludables l'alumnat. A més a més és durant aquest període (infància- adolescència) quan les estructures i el sistema nerviós assimilen millor l'entrenament que determinarà les capacitats futures de l'organisme d'algunes de les qualitats que componen la condició física .

S'ha triat només el curs de 6è A per dur a terme aquesta proposta d'intervenció a través de la gamificació. Els alumnes podran aprendre les quatre capacitats físiques bàsiques a través d'una metodologia totalment innovadora.

## **2. OBJECTIUS**

Els objectius que s'han plantejat en aquesta proposta d'intervenció duta a terme pel curs de 6èA s'han pensat per a què els nens puguin reconèixer les capacitats físiques bàsiques per obtenir un bon desenvolupament físic. Aquestes són:

1. Millorar la condició física a través de les qualitats físiques bàsiques.
2. Desenvolupar i millorar les capacitats físiques bàsiques: força, resistència, velocitat i flexibilitat mitjançant jocs gamificats.
3. Utilitzar els recursos adequats per dur a terme les activitats proposades.
4. Percebre les diferents possibilitats i limitacions que té el propi cos de les nostra capacitats físiques bàsiques a les circumstàncies de cada joc.
5. Valorar, acceptar i respectar la realitat corporal dels altres mostrant una actitud reflexiva i crítica.



### 3. CONTINGUTS

Els continguts que s'ha escollit per aquesta proposta d'intervenció són:

1. Coneixement i pràctica de les capacitats físiques bàsiques i la seva relació amb el nivell d'execució motriu. Reconeixement dels nivells propis.
2. Tècniques de treball individual i en grup per als diferents jocs.
3. Resolució de problemes motors de certa dificultat.
4. Participació en activitats motrius diverses, reconeixent i acceptant les diferències individuals quant a habilitat.
5. Millora de les capacitats físiques orientades a la salut.
6. Adquisició d'una actitud positiva davant l'activitat física.

### 4. COMPETÈNCIES

- 1. Competència en comunicació lingüística** tant en les dimensions receptives (comprensió oral) com en les productives (expressió oral) a l'hora de comprendre les explicacions i de tenir una comunicació clara amb els companys. Aquesta comunicació es veu enriquida per les característiques de l'àrea (entorn, materials i jocs), les quals possibiliten que la interacció sigui espontània i amb més expressivitat que dins l'aula convencional.
- 2. Competència del tractament de la informació i competència digital** es desenvolupa en la cerca, captació, selecció i processament de la informació emprant tècniques i estratègies diverses segons la font i els suports que s'utilitzin en aquella activitat concreta.
- 3. Aprendre a aprendre** per adquirir habilitats i ser capaç de conduir el propi aprenentatge per continuar aprenent de forma eficaç i autònoma. Fomentar el pensament creatiu a partir d'unes premisses bàsiques per despertar la seva curiositat i que ells mateixos es plantegin noves preguntes.

**4. Competències socials i cíviques** capacitat per comprendre la realitat social en la que es viu, afrontar la convivència i els conflictes emprant els valors que se'ls ensenya a l'escola i pràctiques democràtiques, actuant amb criteri propi, mantenint una actitud constructiva, solidària i responsable davant el compliment dels drets i obligacions cívics.

**5. Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor** a cada activitat ja que sempre hi ha marge de llibertat per a que ells puguin emprendre i anar més enllà dels mínims que es demanen. Ser capaços de desenvolupar les seves idees i no perdre la perseverança de continuar intentant-ho si no surt bé a la primera.

## **5. METODOLOGIA**

Per dur a terme aquesta proposta d'intervenció duem a terme una metodologia bastant innovadora a la vegada que activa i ens basarem en la famosa història de Harry Potter. La farem servir per explicar i realitzar totes les activitats.

Els alumnes començaran sent Muggles (humans) i podran anar pujant de nivell fins arribar a ser professors de Hogwarts, els nivells diferenciats són: Muggle, Mestizos, Alumne Bruixot/a i Professor de Hogwarts. El barret màgic escollirà a cada un dels alumnes per digar-lis de quina de les quatre cases seran: Gryffindor, Slytherin, Hufflepuff o Ravenclow.

Els nens poden aconseguir els punts per pujar de nivell de la següent forma:

Els quatre equips hauran d'anar superant missions de manera grupal per poder aconseguir la copa de la casa complint els objectius plantejats anteriorment. Per això, l'alumnat haurà de superar els reptes (activitats), obtindrà recompenses (punts) i pujarà de nivell.

El grup podrà aconseguir **5 punts** per:

- Portar la bosseta per canviar-se.
- Puntualitat
- Llets a temps

El grup podrà aconseguir **8 punts** per:

- Comportament
- Participació i interès

El grup podrà aconseguir **10 punts** per:

- Comprendre les activitats i dur-les a terme correctament.
- Reis dels tests (mini avaluacions).
- Treball en equip.

No se'ls llevarà puntuació si no compleixen els requisits, només que com a grup no sumaran puntuació. Ha de quedar clar que tot això ho han de complir grupalment. Es pujarà de nivell només quan el grup hagi aconseguit 40 punts.

Al final de cada sessió els alumnes podran veure a la pantalla quina puntuació duu cada equip a través de l'aplicació ClassDojo, així els nens veuran de forma grupal quants punts han fet en un dia i d'on els han tret.

D'aquesta manera podem veure que el procés d'ensenyament i d'aprenentatge es centra totalment en l'alumnat i amb la finalitat que coneguin les capacitats físiques bàsiques mitjançant la gamificació, el joc, la diversió i la motivació.

## 6. SEQÜENCIACIÓ DE LES SESSIONS DE 6èA

Com bé s'ha explicat anteriorment, es divideixen les quatre capacitats bàsiques en vuit sessions. Es podran veure desenvolupades i més clarament a l'apartat d'annex IV on s'ha afegit una programació de totes les sessions. A continuació s'introduirà breument una taula de totes les activitats de cada setmana:

### SETMANA 1

CFB	RESISTÈNCIA 1	RESISTÈNCIA 2
ACTIVACACIÓ	Benvinguts a Hogwarts	Posa-ho on toca

<b>ACTIVITATS</b>	Explicació sobre el treball de resistència	Gryffindor, Slytherin, Hufflepuff o Ravenclow.
	Aprèn a prendre el pols	Carrera de relleus
<b>VOLTA A LA CALMA</b>	Posada en comú i apuntar tots junts les puntuacions al ClassDojo.	

### SETMANA 2

<b>CFB</b>	<b>VELOCITAT 1</b>	<b>VELOCITAT 2</b>
<b>ACTIVACACIÓ</b>	Peus Quidditch	Carreres sumatòries
<b>ACTIVITATS</b>	Adivina endevinalla	Relleus
	Agafa'm si pots	Muggles VS. Wizarts
<b>VOLTA A LA CALMA</b>	Posada en comú i apuntar tots junts les puntuacions al ClassDojo.	

### SETMANA 3

<b>CFB</b>	<b>FORÇA 1</b>	<b>FORÇA 2</b>
<b>ACTIVACACIÓ</b>	Deixe't caure	No caiguis
<b>ACTIVITATS</b>	Aprenem a jugar al Quidditch	Carrera de relleus
		Muntam el castell de Hogwarts
<b>VOLTA A LA CALMA</b>	Posada en comú i apuntar tots junts les puntuacions al ClassDojo.	

### SETMANA 4

<b>CFB</b>	<b>FLEXIBILITAT 1</b>	<b>FLEXIBILITAT 2</b>
<b>ACTIVACACIÓ</b>	Hi passam tots	El comptavoltes
<b>ACTIVITATS</b>	El diccionari humà	Adivina-ho
	Just Dance	L'agafa pilotes
<b>VOLTA A LA CALMA</b>	Posada en comú i apuntar tots junts les puntuacions al ClassDojo.	

## 7. AVALUACIÓ

L'avaluació d'aquesta unitat didàctica té en compte en primer lloc el nivell inicial de cada alumne/a i valora el progrés individual, per aquest motiu les valoracions que el procés d'avaluació implica se fan d'acord al nivell inicial individual, és a dir, amb les diferències entre abans i després del procés d'aprenentatge. A més es tindrà molt en compte tot el treball en equip que aquesta unitat didàctica te i es valoraran amb les puntuacions que s'han anat posant al ClassDojo.

Els **instruments d'avaluació** utilitzats són:

- Observació durant cada una de les sessions sobre el progrés de cada alumne i el seu comportament.
- Registre anecdòtic sobre les sessions
- A la darrera sessió es durà a terme una avaluació mitjançant la plataforma Plickers on els alumnes hauran de contestar preguntes molt senzilles sobre tot el que s'ha fet a classe.

## 8. CONCLUSIONS

Per finalitzar amb l'elaboració del meu TFG començaré parlant sobre els resultats del meu estudi duit a terme al CEIP Nova Cabana, el qual m'ha facilitat el poder passar a tot el claustre de mestres un breu qüestionari sobre la gamificació dins l'aula.

Aquest m'ha ajudat a veure quines són les formacions que han tengut els mestres per poder incloure la gamificació dins les seves aules i, encara que els resultats han parlat per sí sols, el professorat d'aquesta escola té una manca d'informació extrema en el tema de la gamificació i de les noves tecnologies que, des de l'equip directiu hi hauria d'haver un moviment important en aquest sector ja que s'ha vist en els resultats com els alumnes estarien més motivats a l'hora de fer les tasques, d'estudiar, fer feina en grup, etc.

També és vera, i tot s'ha de dir, que des de l'administració pública no s'han donat els materials necessaris per dur a terme aquesta metodologia en tots els àmbits, però això no lleva que els mestres haurien d'estar més inquiets i voler renovar les seves metodologies. Per això, s'ha pogut veure als qüestionaris com el claustre necessitaria més formació en aquest sentit ja que no tenen cap mena d'informació ni de formació.

Per una altra banda, des d'una perspectiva més personal, vull parlar de les aportacions del TFG. Aquest m'ha aportat una ensenyança bestial en el camp de la gamificació ja que he hagut de fer moltes recerques i m'ha aportat una informació molt fiable que m'han servit per elaborar el meu treball que sé que algun dia, quan formi part d'aquest gran món de la docència, podré dur a terme. També, cal dir que a través del TFG he pogut fer veure totes les habilitats i competència que cadascú va adquirint al llarg de la carrera per al final, poder plasmar-ho en aquest treball.

Fer la recerca sobre la gamificació ha fet que la meva ment gires entorn a unes línies molt noves que, actualment per a molta gent són línies de futur. He pogut veure com la gamificació, un tema molt innovador avui en dia, a l'educació primària no es fa servir però penso que de cada vegada aquesta metodologia s'anirà ficant més dins les nostres vides, que ja ho està, però els mestres haurem de fer un canvi de ment perquè sinó ens podem quedar enrere.

### ***FORTALESES I LIMITACIONS***

Aquest TFG pot aportar moltes fortalezes com ha estat la contrastació d'informació que he pogut dur a terme en el marc teòric amb la realitat. El fet de passar un qüestionari a una escola, on s'han hagut de demanar permisos a l'equip directiu, realitzar-los, passar tots els resultats en el TFG et dona una visió molt clara i informació de les formacions del professorat.

Una altra fortaleza és que el tema de la gamificació és una tema tant nou, innovador, en definitiva, una renovació pedagògica que podria ajudar a molta gent a informar-se bé del què és i poder dur-ho a la pràctica així com jo ho he fet en l'àrea d'educació física. Les noves metodologies docents són molt importants, els nens, així com la vida, van renovant-se cada generació que puja d'abaix, això provoca que els mestres mai deixam d'aprendre perquè

s'empre t'has de reutilitzar, no pots quedar-te estancat perquè el món de la docència és ajudar als nens que aprenguin i de quina millor manera mitjançant la tecnologia, on aquesta el avarca cada dia i a totes hores.

Per altra banda, les limitacions d'aquest TFG és l'estudi de camp que he duit a terme, que ha anat molt bé per contrastar, però hagués anat millor si s'hagués pogut passar a més mestres d'altres escoles. També, hagués estat una molt bona opció poder contrastar la informació a mestres d'una escola pública i mestres d'una escola privada. Aquí s'hagués vist realment les formacions de cada mestres a l'hora de dur a terme les seves classes i poder saber, també, quins recursos utilitzen.

Cal afegir que la programació que s'ha elaborat en aquest TFG és bastant curta, encara que hagués pogut ser infinit. El tema de l'educació física avarca molt temes i subtemes on es podrien fer mil i una modificacions implementant la gamificació en totes i cada una d'elles. Però com ja he dit anteriorment, aquest treball hagués pogut ser immesurable.

### ***LÍNIES DE FUTUR***

Una tema del que seria interessant parlar seria de les línies de futur d'aquest TFG. La recerca que s'ha fet de la gamificació i de l'aplicació d'aquesta en l'educació física juntament amb la programació de les capacitats físiques bàsiques s'hauria de dur a terme per poder contrastar quina de les dues metodologies aniria millor.

S'ha de dir que també es podria dur a terme una investigació en la qual es poguessin dur a la pràctica les dues unitats didàctiques en entitats diferents, tant a l'escola pública com a l'escola privada, aquí es podria veure tots els recursos que tenen o que manquen i quines serien les motivacions dels alumnes d'una escola i de l'altra o també, amb quina de les dues metodologies aprenen més.

En definitiva, en les classes d'educació física no només ens han de servir practicar els jocs com hem fet tota la vida, també som mestres com els altres i ens hem de renovar cada instant. Hem d'esforçar-nos, i fer veure que la gamificació ajuda a una millor motivació per part de l'alumnat i obtenir un involucrament d'aquests en el seu procés d'ensenyament aprenentatge.

## 9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Borrás Gené, O. (2015). Fundamentos de la gamificación. Gabinete de Tele-Educación. Universidad Politécnica de Madrid, 15. Retrieved from [http://oa.upm.es/35517/1/fundamentosdelagamificacion\\_v1\\_1.pdf](http://oa.upm.es/35517/1/fundamentosdelagamificacion_v1_1.pdf)

Conselleria d'Educació, C. I. U. (2014). Llei Orgànica per la Millora de la Qualitat Educativa. Annex Educació Física. Boib, 100, 33. [http://weib.caib.es/Normativa/Curriculum\\_IB/primaria\\_lomce/curriculum\\_educacio\\_fisica.pdf](http://weib.caib.es/Normativa/Curriculum_IB/primaria_lomce/curriculum_educacio_fisica.pdf)

Contretras Medina, F. (2013). La gamificación al servicio de nuevos modelos de comunicación surgidos de la cibercultura. Retrieved from <http://fama2.us.es/fco/tmaster/tmaster56.pdf>

González Arévalo, C., Monguillot Hernando, M., Zurita Mon, C., Almirall Batet, L., & Guitert Catasús, M. (2015). Play the Game: gamificación y hábitos saludables en educación físico. Apunts Educación Física Y Deportes, (119), 71–79. <http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/291497/379978>

Hervas Anguita, E. (2008). “Importancia del juego en primaria.” Córdoba, No 13, 1–9. Retrieved from [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_13/ESTHER\\_HERVAS\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_13/ESTHER_HERVAS_1.pdf)

Kapp, K. (2014). Gamification: Separating Fact From Fiction. Chief Learning Officer, 13(3)(March), 42–46. <https://doi.org/10.2304/elea.2005.2.1.5>

Kapp, K. M. (2012). The Gamification of Learning and Instruction, Pfeiffer. San Francisco, 480. <https://doi.org/10.4018/jgcms.2012100106>

Martínez Franco, C. M. (2017). Gamificación en Educación Física: proyecto Súper Mario Bros, 148–152. Retrieved from <https://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/089055/articulo-pdf>

Sánchez i Peris, F. J. (2015). Gamificación = Gamification. Retrieved from <http://revistas.usal.es/index.php/revistatesi/article/viewFile/eks20151621315/13501>



## ANNEX 1

### QÜESTIONARI SOBRE LA GAMIFICACIÓ PELS MESTRES:

**1. Utilitzes el joc a l'aula com element motivador?**

SI                      NO                      NS/NC

**2. Saps el què és la gamificació? Entenent per gamificació: “Emprar les mecàniques del joc, l'estètica i el pensament propi per comprometre a l'alumnat, promoure l'aprenentatge, i solucionar problemes”. Si contestes NO, passa a la pregunta 13.**

SI                      NO                      NS/NC

**3. L'apliques dins la teva aula? Si contestes NO, passa a la pregunta 12.**

SI                      NO                      NS/NC

**4. Creus que seria interessant aplicar la gamificació dins totes les àrees?**

SI                      NO                      NS/NC

**5. Prefereixes abans una classe gamificada front a altres metodologies?**

SI                      NO                      NS/NC

**6. Creus que aplicar la gamificació dins les classes pot interessar a l'alumnat?**

SI                      NO                      NS/NC

**7. Creus que utilitzar la gamificació a l'aula reduiria l'avorriment i la monotonia?**

SI                      NO                      NS/NC

**8. Creus que el compromís de l'alumnat en fer la tasca proposada pel mestre serà major?**

SI

NO

NS/NC

**9. Creus que la gamificació podria afavorir l'adquisició d'habilitats socials com la cooperació, la comunicació, els bons hàbits, etc.?**

SI

NO

NS/NC

**10. Creus que introduint la gamificació els nens també adquireixen coneixements?**

SI

NO

NS/NC

**11. Creus que els alumnes estarien més motivats introduint la gamificació dins les aules?**

SI

NO

NS/NC

**12. Perquè no apliques la gamificació dins la teva aula? *Només per a les persones que han contestat NO a la pregunta 3.***

- a. No t'interessa gaire aquesta metodologia.
- b. No estàs gaire informat de com ho has de fer.
- c. No tens els elements necessaris per introduir-la.
- d. Creus que no aniria bé dins la teva aula.

**13. A que creus que és degut que no coneixes el concepte de gamificació? *Només per a les persones que han contestat NO a la pregunta 2.***

- a. No t'ha arribat la informació per conèixer-ho.
- b. Sí t'ha arribat informació, però no t'ha interessat gaire saber què és.
- c. No entens quin és el concepte.

## QÜESTIONARI PELS ALUMNES

**1. Generalment quan fas educació física t'avorreixes?**

SI NO

**2. T'agradaria que dins les classes d'educació física hi hagués tablettes, ordinadors, mòbils, etc.?**

SI NO

**3. T'agradaria que en les classes d'educació física es treballàs el ball a través del JUST DANCE?**

SI NO

**4. Si en les curses d'orientació haguéssiu d'anar a cercar Emojis en compte de nombres i lletres, estaríeu més motivats?**

SI NO

**5. Si tenguéssiu exàmens d'educació física us agradaria fer-los amb mòbil, o tablettes?**

SI NO

## ANNEX II

### SETMANA 1 - RESISTÈNCIA 1

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Treballar la resistència aeròbica.</li><li>- Prendre-se les pulsacions de forma autònoma.</li><li>- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li></ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Coneixement i pràctica de les pulsacions en alguns exercicis.</li><li>- Participació de les activitats motrius centrades en la resistència.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Petos</li></ul>
<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista. Després se'ls explicarà als alumnes què farem durant les pròximes setmanes. Se'ls farà algunes preguntes com:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Saps el què són les capacitats físiques bàsiques?</li><li>- Quantes n'hi ha? Quines són?</li></ul> <p>Després començarem la sessió amb la primera capacitat, la resistència.</p> <p><b>“Explicació sobre el treball de resistència”</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quins òrgans té el cos humà? Podem viure sense ells?... En arribar al cor, quants en tenim? Què passa si s'atura?</li><li>• El cor és un òrgan vital per al nostre cos. L'hem de tractar bé.</li><li>• El cor no para de bategar durant tota la nostra vida. Aquest batec duu una velocitat per minut. Quantes menys pulsacions per minut tengui una persona, és senyal de tenir un cor més gros i millor, ja que amb manco feina bombarà més sang a l'organisme</li></ul>

<b>Activitats</b>	<p><b>“APRÈN A APRENDRE EL POLS”</b>. Es farà col·locar als nens el palmell de la mà en el costat esquerre del teu pit perquè puguin sentir el batec del seu pols cardíac. I se'ls demanarà perquè serveix la presa de pulsacions? Com es fa?</p> <p>Després cronometraran 1 minut per saber el seu pols en repòs. Atenció, llestos, ja! Qui té més de 100 pulsacions p/m? Qui té menys de 80 pulsacions p/m? I realitzarem unes activitats perquè comprovin com augmenta el ritme cardíac.</p> <p>Feim 3 minuts de cursa contínua amb l'única condició de no aturar-se. Als 3 minuts se'ls avisarà, aturaran i s'agafaran el pols durant 6 segons. Caminaran i passat 1 minut tornaran a comptar-se el pols durant altres 6 segons. Què passa...? Els alumnes reben les explicacions mentre caminen. Relacionen i comparen les sensacions percebudes durant l'esforç i abans.</p> <p><b>“GROCS, VERDS I VERMELLS”</b>. La classe es divideix en tres equips. Cada equip presenta un color. Dibuixam tres camps, disposats en triangle equilàter i situats a la mateixa distància. Cada equip encalça al de la seva dreta, però és encalçat pel de la seva esquerra. Així, per exemple, l'equip verd caça al groc però ha de vigilar al vermell que li caça. La captura serà amb un simple toc. El capturat es duït pel captador al seu propi camp i allà s'agafarà de la mà, juntament amb altres capturats formant una cadeneta. El primer té un peu dedins i un altre defora del camp contrari. S'allibera a tota la cadena amb un sol toc. Els jugadors surten cap al seu camp amb les mans a l'aire. No poden ser tocats en el camí.</p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>Posada en comú i recollida del material.</p> <p>Netejar-se.</p>

## SETMANA 1- RESISTÈNCIA 2

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar la resistència anaeròbica</li> <li>- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coneixement i pràctica de les pulsacions en alguns exercicis.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la resistència.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testimoni</li> </ul>
<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p><b>“EN EQUIP”</b> Quatre equips col·locats en filera. Es passen una pilota per damunt del cap i per davall de les cames de forma alternativa sense que es caigui.</p>

<b>Activitats</b>	<p><b>“EL TRESOR”</b>. Es formen dos equips de tretze a quinze jugadors. Cada equip es col·loca en el seu camp. En ell es troba el seu tresor. Es tracta de robar el tresor de l'equip contrari i defensar el propi. Hi ha que passar al camp contrari i robar qualche objecte del tresor sense ser tocat pels guardians. A cada camp hi ha una presó on es situen tots els tocats, que es col·locaran en cadena. Cada jugador acompanya al contrari fins a la presó. Un jugador allibera els seus companys si aconsegueix tocar al primer de la cadena. Els alliberats surten amb les mans a l'aire.</p> <p><b>“CARRERA DE RELLEUS”</b> Formarem equips composts per 4 persones els primers competidors de cada equip se situessin a 100m de la meta final, els segons a 200m. i així successivament. En el moment en que comença la carrera de relleus el primer corredor que haurà de recórrer fins al segon i passar-li el testimoni, i així fins que arribin a la línia de meta. Cronometrarem les pulsacions després de la carrera de relleus.</p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>Recollida de material.</p> <p>Netejar-se.</p>

---

## SETMANA 2 - VELOCITAT 1

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar la velocitat de desplaçament i la coordinació amb els companys.</li> <li>- Conèixer i aplicar la velocitat en les activitats proposades.</li> <li>- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control dels moviments que permetin usar la velocitat per a cada activitat.</li> <li>- Coneixement i pràctica de la velocitat en relació al nivell del joc.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la velocitat.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cercles i pilota de tennis.</li> <li>- Equip de música.</li> </ul>
<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p><b>“COME-COCOS”</b> Els nens només podran anar per damunt de les línies mentre un la duu. Qui va pillant haurà d'anar alçant la mà per saber qui ho duu. El joc acaba quan tothom està pillat</p>

<b>Activitats</b>	<p>“<b>RELLEUS</b>” Estem dividits en dos grups de 10 participants cada un. Ens situem en 2 files índies delimitades de cada grup. Amb la nostra mà dreta agafant la mà del company de davant i la mà esquerra la passem per davall les nostres cames per donar-li la mà al de darrere. El de darrere de tot s’ha de tombar en forma de “decupito supino” sense amollar la mà, a continuació tota la fila sense amollar-se de les mans va marxa enrere passant per damunt del company ajagut obrint les cames. Quan tots han passat, aquest s’aixeca, es posa davant i es continua amb el mateix procediment.</p> <p>“ <b>LES CADIRETES</b>” Es reparteixen una sèrie de cercles per l’espai de manera que el nombre d’alumnes sigui major al nombre de cercles. Els alumnes es desplaçaran per l’espai escoltant una música, quan aquesta s’aturi hauran d’anar a ficar-se ràpidament dins un cercle, de forma que alguns alumnes es quedaran sense cercle i així successivament.</p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>“<b>AGAFA’M SI POTS</b>” Els alumnes es seuen en cercle menys un que estarà dret. Mentre tots estan “adormits” aquest amagarà la pilota de tennis a algun company al darrera i cridarà ja, qui la tenguí haurà de córrer a per ell i l’altre haurà d’intentar arribar al seu lloc abans de que sigui pillat.</p> <p>Netejar-se.</p>

## SETMANA 2 - VELOCITAT 2

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar la velocitat de reacció i de desplaçament.</li> <li>- Conèixer i aplicar la velocitat en les activitats proposades.</li> <li>- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconeixement i diferenciació dels diferents tipus de velocitat.</li> <li>- Coneixement i pràctica de la velocitat en relació al nivell del joc.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la velocitat.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mocadoret</li> </ul>
<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p>“<b>PEUS QUIETS</b>” Es llança en vertical una pilota, es diu el nom d’un company i aquest ha de recepcionar-la, no pot caure en terra. Els que no són nomenats han de dispersar-se perquè el nomenat quan agafa la pilota dirà: “peus quiets!”. Tots han d’aturar. El que té la pilota pot donar tres passes màxim per apropar-se a qualcú i copejar- li. Per esquivar la pilota no es poden moure els peus del sòl.</p>

<b>Activitats</b>	<p>“ <b>3 EN RETXA</b>” Hi ha quatre equips, el col·loquen per jugar dos contra dos en fila l’un darrera l’altra. A la veu de ja, hauran d’anar corrent d’un en un fins el tauló format per 9 anelles i col·locar el con que li pertoca a cada equip. L’equip que aconseguisqui fer el tres en retxa. guanya.</p> <p>“ <b>MOCADORET</b>” Es fan dos equips i es dóna un nombre a cada persona de manera que hi hagi dos de cada. El mestre es posa en mig del camp aguantant el mocador i cada equip a una línia del camp. El docent diu un nombre, els dos que tinguin aquest nombre han de córrer i agafar el mocador. Qui agafa el mocador ha de córrer fins la línia on són els seus companys i l’altre la d’atrapar.</p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>“<b>PARS I SENARS</b>” Els alumnes es col·locaran per parelles, esquena contra esquena i drets. El professor dirà una operació matemàtica, si el resultat és par l’equip 1 haurà d’atrapar als de l’equip 2 i si el resultat és senar a l’inrevés.</p> <p>Recollida de material.</p> <p>Netejar-se.</p>

---

### SETMANA 3 - FORÇA 1

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer i aplicar la força en les activitats proposades.</li> <li>- Desenvolupar i millorar la capacitat de la força.</li> <li>- Respectar les capacitats dels companys així com les nostres pròpies.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolupar la força absoluta a través dels jocs aplicats.</li> <li>- Coneixement i pràctica de la força en relació al nivell del joc.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la força.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cordes</li> <li>- Matalàs</li> </ul>
<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p>“<b>LA NEULA</b>” Els alumnes s’agafaran de les mans i s’anirà assignant a cada alumne per nombres senars i parells saltejats. Seguidament, se’ls diran operacions matemàtiques senzilles. Si el resultat d’aquesta operació correspon a un nombre parell, per exemple 6, els alumnes assignats amb un nombre parell s’hauran de deixar caure cap a davant mentre que els nombres senars hauran de fer el contrari, s’hauran de deixar caure cap enrere.</p>



<b>Activitats</b>	<p>“<b>ESTIRA LA CORDA</b>” Es formaran quatre grups, perquè puguin competir dos contra dos. Aquests s’hauran de col·locar a cada banda de la corda. Una vegada col·locat l’equip hauran d’intentar que tot l’equip contrari passi la línia. *Guanyarà el millor a tres intents.</p> <p>“<b>ARRANCA CEBES</b>” Els alumnes es dividiran en grups de 6 persones, es posaran en filera índia al terra menys un. Aquest ha d’agafar al seu company de davant el més fort possible ja que l’alumne restant el que haurà de fer és agafar el primer de la fila i estirar-lo tant pels braços com per les cames per tal d’arrancar-lo dels altres. Quan ho aconseguisqui el company que ha estat “arrancat” s’afegirà al que estira als seus companys i l’ajudarà.</p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>“<b>INTENTA GIRAR-ME</b>” Per parelles es col·locaran damunt un matalàs i de manera rotacional, els alumnes empraran la força per desestabilitzar/tomar/empènyer/aixecar al companys. Quan ho aconseguisquin es canviaran de parella .</p> <p>Netejar-se.</p>

### SETMANA 3 - FORÇA 2

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar la resistència de la força.</li> <li>- Conèixer i aplicar la força en les activitats proposades.</li> <li>- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolució de problemes de certa dificultat.</li> <li>- Coneixement i pràctica de la força en relació al nivell del joc.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la força.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cercles</li> </ul>
<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p>“ <b>NO CAIGUIS</b>” En grups de 4 o 5, els alumnes es donaran les mans al voltant del cercle, i utilitzant la força evitaran entrar al cercle i que un dels companys si que ho faci.</p>

<b>Activitats</b>	<p>“ <b>LA CADIRETA DEL REI/NA</b>” El alumnes, en grups heterogenis, transportaran a un dels companys damunt seu amb l’ajuda dels braços (la cadireta del rei). Hauran d’arribar al mig del camp on hi haurà un con i tornar, competiran contra un altra grup.</p> <p>“<b>POLS GITANO</b>” Es tracta de posar-se en parelles en la línia d’enmig que separa els dos camps. Cada un es posarà a una banda. Posaran un peu enmig que no podran moure seguidament, s’hauran d’agafar la mà i s’hauran d’estirar fins que uns dels dos passi al camp contrari. *Han d’anar canviant de mà.</p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>“ <b>DEIXE’T CAURE</b>” Els alumnes s’han de posar en cercle sense que hi hagi distancia entre ells. Un alumne estarà al centre i es deixarà caure amb rigidesa, com si fós un pal. D’aquesta manera els que estan al cercle l’hauran de rebre i anar passat-se entre els altres membres del cercle.</p> <p>Recollida de material.</p> <p>Netejar-se.</p>

---

#### SETMANA 4 - FLEXIBILITAT 1

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habituar-se a treballar la flexibilitat de forma periòdica.</li> <li>- Treballar en equip.</li> <li>- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Millora de la flexibilitat en les activitats proposades.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la flexibilitat.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pilotes de goma escuma.</li> </ul>
<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p>“<b>SENSE FLEXIONAR ELS GENOLLS</b>”. Els alumnes caminen, es detenen i recullen del terra pilotes petites i altres objectes (bolles de vidre, monedes, xapes...). Sou capaços de recollir aquests objectes sense flexionar els genolls?</p>

<p><b>Activitats</b></p>	<p>“<b>EL CUC</b>” Es formaran 2 files (1 per equip) i es tombaran a terra en posició decúbit supin, però amb les mans estirades en direcció el cap. Les mans han de tocar els peus del pròxim company. L'exercici consisteix en el fet que el primer de la fila té una pilota als peus, aquest aixeca les cames (junttes aguantant la pilota) més o manco uns 90°. A continuació els braços anteriorment a terra, s'estiren des del terra fins a les cames per poder collir la pilota. Finalment tornen al punt de partida, on la posaran als peus del pròxim company. Un cop l'alumne hagi realitzat l'activitat, s'aixecarà i es tombarà, amb la mateixa postura, al final de la fila. Guanyarà l'equip que arribi abans a la paret.</p> <p>“<b>L'AGAFÀ PILOTES</b>” Dividits en 4 grups col·locats formant un quadrat gran, cada equip a una cantonada. Cada membre de cada grup tindrà un nombre. Al mig dels 4 grups a la mateixa distància hi haurà 3 pilotes. Quan el monitor digui un nombre, els jugadors de cada equip que tinguin aquest nombre sortiran en posició de cranc per intentar agafar una pilota. Com que al mig només hi ha 3 pilotes, hi haurà un equip que es quedarà sense una, al final del joc l'equip que tingui més pilotes guanya.</p>
<p><b>Volta a la calma</b></p>	<p>“<b>EL DICCIONARI HUMÀ</b>” Els alumnes estaran dividits en 2 grups, el mestre dirà una paraula que tots dos equips hauran de formar adaptant la forma al seu cos tombats al terra. L'equip que ho aconsegueixi abans guanya.</p> <p>Netejar-se.</p>

#### SETMANA 4 - FLEXIBILITAT 2

<p><b>Objectius</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolupar i treballar la flexibilitat per dur-la a terme a la vida quotidiana.</li> <li>- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li> </ul>
<p><b>Continguts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Millora de la flexibilitat en les activitats proposades.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la flexibilitat.</li> </ul>
<p><b>Material</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cons</li> </ul>
<p><b>Activació</b></p>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p>“<b>EMBULLAR LA CADENA</b>”. Els jugadors formen grups de 10 a 15 persones. Aquests s'agafen de les mans i intenten “embullar” i “desembullar” la cadena, sense amollar-se i mantenint-se unides en un gran “cuc”.</p>

<p><b>Activitats</b></p>	<p>“<b>ADIVINA I COL·LOCA</b>” En grups de tres alumnes. Un d’ells col·loca al company/a en una posició en la qual estiri un determinat grup muscular, el tercer alumne, amb els ulls tancats ha de descobrir mitjançant el tacte que estirament està realitzant i col·locar en la mateixa postura a l’altre company.</p> <p>“<b>AJUNTA’T</b>” Es formen dos cercles de 6 a 10 alumnes agafats de les mans, el professor enumera a tots ells de tal forma que es repeteixi cada número dos vegades i que aquests es trobin en posicions enfrontades. Quan el professor digui un dels nombres, els alumnes esmentats hauran d’intentar ajuntar-se, mentre que la resta dels alumnes intentaran evitar-ho sense deixar-se anar de les mans.</p>
<p><b>Volta a la calma</b></p>	<p>Fitxa d’avaluació de les sessions.</p> <p>Recollida de material.</p> <p>Netejar-se.</p>

## ***ANNEX III***

### **AVALUACIÓ CAPACITATS FÍSiques BÀSIQUES**

- 1. Quines són les capacitats físiques bàsiques?**
- 2. Podries posar-me algun exemple d'exercici de cada capacitat?**
- 3. Saps el què és la resistència? Explica-ho**
- 4. Com s'han de prendre les pulsacions?**
- 5. Descrïus amb les teves paraules quines parts del cos has usat en les activitats de velocitat, flexibilitat i força.**

## ANNEX IV

### SETMANA 1 - RESISTÈNCIA GAMIFICADA 1

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Treballar la resistència.</li><li>- Prendre-se les pulsacions de forma autònoma.</li><li>- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li></ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Coneixement i pràctica de les pulsacions en alguns exercicis.</li><li>- Participació de les activitats motrius centrades en la resistència.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Projector i pantalla</li></ul>
<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p><b>“BENVINGUDA A HOGWARTS”</b> Se'ls presentarà als alumnes el món de Hogwarts. Una vegada estiguin engrescats en el tema, se'ls explicarà com funcionen totes les puntuacions i nivells* Per fer l'elecció dels equips es posaran davall la pantalla del projector on hi haurà el barret màgic de Hogwarts que escollirà de quin equip és cada alumne (ja estarà fet pel mestre de manera que els grups seran totalment homogènis).</p> <p><i>* Explicat tot en l'apartat de metodologia.</i></p>
<b>Activitats</b>	<p><b>“EXPLICACIÓ SOBRE EL TREBALL DE RESISTÈNCIA”</b> Els alumnes ja saben que són Muggles i saben que fent les activitats, portant la bosseta per netejar-se, integrars-se i ajudar-se, etc. poden anar pujant de nivell. Per això s'els explica que els muggles, com els bruixots tenim uns òrgans que ens fan viure i es fan les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quins òrgans té el cos humà? Podem viure sense ells?... En arribar al cor, quants en tenim? Què passa si s'atura?</li><li>• El cor és un òrgan vital per al nostre cos. L'hem de tractar bé.</li><li>• El cor no para de bategar durant tota la nostra vida. Aquest batec duu una velocitat per minut. Quantes menys pulsacions per minut tenguí una persona, és senyal de tenir un cor més gros i millor, ja que amb manco feina bombarà més sang a l'organisme</li></ul>

<b>Activitats</b>	<p>“<b>APRÈN A APRENDRE EL POLS</b>”. es farà col·locar als nens el palmell de la mà en el costat esquerre del teu pit perquè puguin sentir el batec del seu pols cardíac. I se'ls demanarà perquè serveix la presa de pulsacions? Com es fa?</p> <p>Després cronometraran 1 minut per saber el seu pols en repòs. Atenció, llestos, ja! Qui té més de 100 pulsacions p/m? Qui té menys de 80 pulsacions p/m? I realitzarem unes activitats perquè comprovin com augmenta el ritme cardíac.</p> <p>Jugarem durant tres minuts al pilla pilla. Als 3 minuts se'ls avisarà, aturaran i s'agafaran el pols durant 6 segons. Caminaran i passat 1 minut tornaran a comptar-se el pols durant altres 6 segons. Què passa...? Els alumnes reben les explicacions mentre caminen. Relacionen i comparen les sensacions percebudes durant l'esforç i abans.</p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>Posada en comú i apuntar tots junts les puntuacions al ClassDojo. Netejar-se.</p>

## SETMANA 1 - RESISTÈNCIA GAMIFICADA 2

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar la resistència</li> <li>- Saber treballar en equip</li> <li>- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coneixement i pràctica de les pulsacions en alguns exercicis.</li> <li>- Tècniques de treball grupal.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la resistència.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Senalles, piques, cons, petos, pilotes de colors</li> <li>- Vareta màgica</li> <li>- Projector i pantalla.</li> </ul>
<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p>“<b>POSA-HO ON TOCA</b>” Aquest exercici consisteix en que els quatre equips estaran a la línia de fons de manera que a uns 15 metres hi haurà una senalla per poder introduir el objectes que hi ha per tot el gimnàs. Aquests objectes seran cons, pilotes, petos de diferents colors, associats a la bandera de cada equip de Hogwarts. Consisteix en que el primer de cada fila ha d'anar a cercar un objecte del seu color i posar-ho dins la senalla, el pròxim no pot anar a cercar el pròxim objecte fins que el seu company no li hagi xocat la mà.</p>

<b>Activitats</b>	<p>“<b>GRYFFINDOR, SLYTHERIN, HUFFLEPUFF O RAVENCLOW.</b>”. La classe es divideix en quatre equips. Cada equip presenta un color. Dibuixam quatre camps, disposats en quadrat i situats a la mateixa distància. Cada equip encaixa al de la seva dreta, però és encaixat pel de la seva esquerra. Així, per exemple, l'equip Gryffindor caça a l'Slytherin però aquest caça a Hufflepull i aquest a Ravenclow i aquest a Gryffindor. La captura serà amb un simple toc. El capturat es duït pel capturador al seu propi camp i allà s'agafarà de la mà, juntament amb altres capturats formant una cadeneta. El primer té un peu dedins i un altre defora del camp contrari. S'allibera a tota la cadena amb un sol toc. Els jugadors surten cap al seu camp amb les mans a l'aire. No poden ser tocats en el camí.</p> <p>“<b>CARRERA DE RELLEUS</b>” Dividirem els equips de cada casa en el terreny d'atletisme. El joc consisteix en fer una carrera de relleus màgica, la qual cada component del grup es col·locarà a 20 metres de l'altra i així fins arribar a 20 metres abans de la meta.. En el moment en que comença la carrera de relleus el primer corredor que haurà de recórrer fins al segón i passar-li la vareta màgica, i així fins que arribin a la línia de meta.</p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>Cronometrarem les pulsacions després de la carrera de relleus. Posada en comú i apuntar tots junts les puntuacions al ClassDojo.</p> <p>Netejar-se.</p>

---

## SETMANA 2 - VELOCITAT GAMIFICADA 1

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar la velocitat de desplaçament i la coordinació amb els companys.</li> <li>- Resoldre situació de velocitat amb la coordinació de tot l'equip.</li> <li>- Conèixer i aplicar la velocitat en les activitats proposades.</li> <li>- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control dels moviments que permetin usar la velocitat per a cada activitat.</li> <li>- Coneixement i pràctica de la velocitat en relació al nivell del joc.</li> <li>- Tècniques de treball individual i grupal.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la velocitat.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pilota de goma escuma</li> <li>- Vareta màgica</li> <li>- Projector i pantalla</li> </ul>



<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p><b>“PEUS QUIDDITCH”</b> Es llança en vertical una pilota, es diu el nom d’un company i aquest ha de recepcionar-la, no pot caure en terra. Els que no són nomenats han de dispersar-se perquè el nomenat quan agafa la pilota dirà: “peus quidditch!”. Tots han d’aturar. El que té la pilota pot donar tres passes màxim per apropar-se a qualcú i copejar- li amb la pilota Bludgger. Per esquivar la pilota no es poden moure els peus del sòl.</p>
<b>Activitats</b>	<p><b>“ADIVINA ENDIVINALLA”</b> Es faran dues files verticals a la línia de final de camp. A l’altre extrem hi haurà dos mòbils que serviran per respondre les preguntes que es reflectiran amb el projector. Per cada pregunta els alumnes tindran 20 segons per sortir des de la seva posició, de tres en tres (amb un grup de 4) agafats de la mà i sense separar-se; durant aquest temps han de contestar aquesta pregunta i tornar al punt de sortida abans que acabi el temps. Si un equip no arriba a la línia abans del temps establert no li contarà la pregunta.</p> <p><b>“AGAFA’M SI POTS”</b> Els alumnes es seuen en cercle menys un que estarà dret. Mentre tots estan “adormits” aquest amagarà la vareta màgica a algun company al darrera i cridarà ja, qui la tengui haurà de córrer a per ell i l’altre haurà d’intentar arribar al seu lloc abans de que sigui pillat.</p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>Posada en comú i apuntar tots junts les puntuacions al ClassDojo.</p> <p>Netejar-se.</p>

## SETMANA 2 - VELOCITAT GAMIFICADA 2

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar la velocitat de desplaçament i la coordinació amb els companys.</li> <li>- Conèixer i aplicar la velocitat en les activitats proposades.</li> <li>- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control dels moviments que permetin usar la velocitat per a cada activitat.</li> <li>- Coneixement i pràctica de la velocitat en relació al nivell del joc.</li> <li>- Tècniques de treball individual i grupal.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la velocitat.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cons</li> <li>- Piques amb insígnies de cada casa</li> <li>- Pilota de Ping-pong</li> <li>- Projector i pantalla</li> </ul>

<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p><b>“CARRERES SUMATÒRIES”</b> Els alumnes es col·locaran per grups de cada casa a la línia de fons, al mig tindran un con que aguantarà una pica amb la insígnia de cada casa. El joc consisteix en que el primer de cada grup haurà d’anar corrent fins al con, rodejar-lo, i tornar. Aquest haurà d’agafar al següent i els dos faran el mateix recorregut, i així successivament.</p>
<b>Activitats</b>	<p><b>“RELLEUS”</b> Els alumnes col·locats així com estaven en l’activitat anterior hauran d’anar corrent fins al con amb una Snitch a la ma i tornar on està el seu grup, abans de posar-se a la fila, haurà de llençar la pilota per davall les cames de tots els seus companys els quals estaran amb les cames obertes, el darrer de la fila l’agafarà i sortirà corrents per realitzar la mateixa acció.</p> <p><b>“MUGGLES VS. WIZARTS”</b> Els alumnes col·locats en dues fileres (no importa de la casa que siguin) l’un davant de l’altra jugaran al joc de “pars i senars” però de la següent manera. Mitjançant la pantalla l’app (Ruleta de decisions) projectada a la pantalla aniran passant fotos de diferents temes <i>muggles</i> o màgics. Quan al projectador la ruleta comença a girar i surt la imatge d’un tema <i>Wizart</i> per exemple, una vareta màgica, l’equip de <i>Wizarts</i> ha d’encalçar a l’equip de <i>Muggles</i> fins una línia delimitada. Si aquest és pillat, passarà a formar part d’aquest equip. Guanyarà l’equip que més participants hagi agafat.</p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>Posada en comú i apuntar tots junts les puntuacions al ClassDojo. Netejar-se.</p>

---

### SETMANA 3- FORÇA GAMIFICADA 1

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer i practicar l’esport Quidditch per grups.</li> <li>- Desenvolupar i millorar la capacitat de la força.</li> <li>- Respectar les capacitats dels companys així com les nostres pròpies.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolupar la força absoluta a través dels jocs aplicats.</li> <li>- Tècniques de treball individual i grupal.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la força.</li> </ul>

<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piques</li> <li>- Petos</li> <li>- pilotes de ping,pong, goma escuma i de ham bol</li> <li>- Projector i pantalla</li> </ul>
<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p>“ <b>DEIXE’T CAURE</b>” Els alumnes s’han de posar en cercle dividits pels grups de cada casa de Hogwarts sense que hi hagi distancia entre ells. Un alumne estarà al centre i es deixarà caure amb rigidesa, com si fós un pal. D’aquesta manera els que estan al cercle l’hauran de rebre i anar passant-se entre els altres membres del cercle.</p> <p>Aquesta activitat servirà per llevar inhibicions entre ells.</p>
<b>Activitats</b>	<p>“<b>APRENEM A JUGAR AL QUIDDITCH</b>” Aprofitant que l’any passat varem practicar l’ham bol, jugarem al Quidditch. Aquest esport és el que juguen a les pel·licules de Harry Potter i el durem a la classe d’educació física. Primer de tot llegirem tots les instruccions** per poder saber com es juga a aquest joc, després se’ls donarà una pica i peto de color per hom i es mostraran els cercles (porteries) on hauran de marcar. Una vegada s’han llegit col·locarem els quatre grups en dues pistes de bàsquet i jugarem dos contra dos.</p> <p><i>** Les instruccions estan a l’Annex IV.</i></p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>Posada en comú i apuntar tots junts les puntuacions al ClassDojo.</p> <p>Netejar-se.</p>

### SETMANA 3 - FORÇA GAMIFICADA 2

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar de forma cooperativa i ajudar als companys.</li> <li>- Desenvolupar i millorar la capacitat de la força.</li> <li>- Respectar les capacitats dels companys així com les nostres pròpies.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolupar la força absoluta a través dels jocs aplicats.</li> <li>- Tècniques de treball individual i grupal.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la força.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cercles</li> <li>- Material de psicomotricitat</li> <li>- Vareta màgica</li> <li>- Projector i pantalla</li> </ul>

<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p>“ <b>NO CAIGUIS</b>” En grups de 4 alumnes de cada casa de Hogwarts juntament amb un cercle al terra i donant-se les mans al voltant d’ell se’ls explicarà que el forat negre (cercle) condueix a la presó més dolenta de totes, Azkaban. Per això, utilitzant la força evitaran entrar al cercle i que un dels companys sí que ho faci.</p>
<b>Activitats</b>	<p>“<b>CARRERA DE RELLEUS</b>” Primer de tot, se’ls explicarà com es realitzen correctament els “lunges”. També se’ls indicarà el punt de partida i el punt final de la carrera. Hauran de fer una carrera però d’anar fent “lunges” fins a trobar una vareta màgica al terra i s’hauran d’acotar realitzant un estirament estàtic i agafar la vareta. El retorn es realitzarà mitjançant salts a cama coixa fins a la meitat i faran canvi de cama fins arribar al final.</p> <p>“<b>MUNTAM EL CASTELL DE HOGWARTS</b>” Per acabar amb la sessió es dividiran les quatre cases a cada cantó del gimnàs, al mig hi haurà tota mena de material de psicomotricitat. El joc consisteix en que només dues persones de cada equip poden anar a buscar el material al mig, hauran d’anar a la pota coixa i tornar com vulguin. Després entre tots hauran de recrear el que per ell sigui el castell de Hogwarts.</p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>Posada en comú i apuntar tots junts les puntuacions al ClassDojo.</p> <p>Netejar-se.</p>

---

#### SETMANA 4 - FLEXIBILITAT GAMIFICADA 1

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habituar-se a treballar la flexibilitat de forma grupal.</li> <li>- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Millora de la flexibilitat en les activitats proposades.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la flexibilitat.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantalla i projector</li> </ul>

<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p><b>“HI PASSAM TOTS”</b> El joc consisteix en posar-se pels grups de cada casa formant un cercle i sense amollar-se de les mans, amb l’ajuda del projector i l’aplicació de la compte enrere del ClassDojo els alumnes hauran de passar-se un cercle per tot el cos fins que aquest torni arribar al punt de partida.</p>
<b>Activitats</b>	<p><b>“EL DICCIONARI HUMÀ”</b> Els alumnes estaran dividits en els equips de les quatre de cada casa. El joc consistirà que amb l’ajuda del projector, la pantalla i l’app de la Ruleta de Decisiones els grups podran veure quina de les lletres han de formar amb els seus cos tombats al terra de manera grupal. L’equip que ho aconsegueixi abans guanya. També podran sortir paraules i entre tots l’hauran de formar.</p> <p><b>“JUST DANCE”</b> El joc consisteix en fer una batalla de cases, per això els alumnes es col·locaran davant la pantalla i el projector on jugaran al joc del Just Dance (per cases), quan els quatre equips hagin ballat el barret màgic escollirà a l’equip guanyador.</p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>Posada en comú i apuntar tots junts les puntuacions al ClassDojo.</p> <p>Netejar-se.</p>

#### SETMANA 4 - FLEXIBILITAT GAMIFICADA 2

<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habituar-se a treballar la flexibilitat.</li> <li>- Treballar en equip.</li> <li>- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li> </ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Millora de la flexibilitat en les activitats proposades.</li> <li>- Participació de les activitats motrius centrades en la flexibilitat.</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantalla i projector</li> </ul>

<b>Activació</b>	<p>Donam la benvinguda i ens seiem en cercle per passar llista.</p> <p><b>“ADIVINA-HO”</b> El joc consisteix en escollir quatre capitans de cada grup. Aquests es repartiran a una casa que no sigui la seva. Una vegada estan tots col·locats, els alumnes tendran una tableta i uns còdics QR on hauran d’escanejar-los (els capitans) i els hi sortiran imatges d’estiraments i unes paraules tabú, el capità haurà d’explicar a la casa on estigui quin és el moviment que han de fer sense poder dir aquestes paraules tabú.</p>
<b>Activitats</b>	<p><b>“L’AGAFÀ PILOTES”</b> Dividits en els grups de cada casa es col·locaran formant un quadrat gran, cada equip a una cantonada. Cada membre de cada grup tindrà un nombre. Al mig dels 4 grups a la mateixa distància hi haurà 3 pilotes Budglers. Quan el monitor digui un nombre, els jugadors de cada equip que tinguin aquest nombre sortiran en posició de cranc per intentar agafar una pilota. Com que al mig només hi ha 3 pilotes, hi haurà un equip que es quedarà sense una, al final del joc l’equip que tingui més pilotes guanya.</p>
<b>Volta a la calma</b>	<p>Posada en comú i apuntar tots junts les puntuacions al ClassDojo.</p> <p>Avaluació mitjançant la plataforma Plickers.</p> <p>Netejar-se.</p>

## ANNEX V

# NORMES DEL QUIDDITCH

## TIPUS DE PILOTA

**Quaffle:** pilota de ham bol.

**Bludger:** pilotes de goma escuma.

**Snitch:** pilota de ping-pong.

## ROLS

**Caçador:** Anotar la Quaffle a través dels cercols jugant en equip.

**Colpejador:** Evitar que els caçadors anotin els punts jugant en equip.

**Guardià:** Utilitzar la Bludger per incomodar que els caçadors anotin els punts des de la zona de defensa.

**Cercador:** Aconseguir atrapar la Snitch daurada per aconseguir punts per al seu equip.

## REGLES

El joc comença amb tots els jugadors en la línia de fons. Al senyal de l'àrbitre tots corren a agafar les pilotes que estan en la línia de centre del camp.

Cada jugador solament pot jugar amb la seva pilota. Un caçador NO pot tocar la Bludger. Un colpejador NO pot tocar la Quaffle. Solament el cercador pot atrapar la Snitch.

El Caçador pot continuar jugant amb la Quaffle fins que li toquen amb la Bludger. Si li copegen amb aquesta ha de deixar de moure's, passar la Quaffle a un altre company i tornar caminant a la seva línia de fons per començar a jugar de nou.

Inicialment, el cercador ajuda als colpejadors a aconseguir anotar. Solament quan l'àrbitre allibera la Snitch, els cercadors de cada equip han d'intentar atrapar-la abans del tercer pot. Cada vegada que un equip anota una miqueta, canvia la possessió i treu l'altre equip des de la línia de cercols.



*\*Elaboració pròpia*